

WYBIERAJ



OGRANICZAJ



ELIMINUJ



<p>RYBY Tłuste ryby morskie.</p> <p>MIEŚO Drób, królik, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina, chude wędliny (np. szynka, polędwica).</p>	<p>RYBY Tuńczyk, ryby wędzone.</p> <p>MIEŚO Baranina, kaczka, gęś.</p>	<p>RYBY Duże ryby drapieżne (miecznik, rekin, marlin). Łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony. Potrawy z ryb surowych (np. sushi).</p> <p>MIEŚO Surowe i niedogotowane (np. tatar). Wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki).</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------