

## POMLADNA PRIPOROČLJIVA ŽIVILA

(Marec – Junij)

- Jejte veliko **uparjene zelenjave, zelenjavne juhice in kvinoje**
- **Izogibajte se** sladkarij, preslanih in pretežkih jedi
- Jedi pripravljajte tako, da bodo lažje in bolj prebavljive

Zelenjava	Sadje	Začimbe	Stročnice	Zeliščni čaji
Alfaalfa kalčki	Jejte sadje ločeno	Zelena	Kalčki vseh stročnic	Alfaalfa
Artičoke	Jabolka	Asafetida	Adzuki	Kardamom
Šparglji	Borovnice	Bazilika	Črna čičerika	Cikorija
Različni kalčki	Suho sadje	Lovorjevi listi	Garbanzo fižol	Cimet
Pesa	Grenivka	Črni poper	Ledvičar	Klinčki
Paprika	Limone, limete	Kamilica	Leča	Regrat
Grenka melona	Papaja	Kumina	Lima fižol	Ingver
Brokoli	Hruške	Kardamom	Mung fižol	Hibiskus
Brstični ohrovt	Granatno jabolko	Kajenski poper	Oluščen grah	Lupina pomaranče
Zelje	Maline	Cimet		Listi jagod
Korenje	Jagode	Klinčki		
	Vse jagodičje	Koriander	<b>Oreščki in semena</b>	
Cvetača		Rimska kumina	Lešniki	
Zelena	<b>»Mlečni« izdelki</b>	Koper	Pinjole	
Cikorija	Rižev mleko	Koromač	Bučna semena	
Čili	Sojino mleko	Grško seno	Sončnična semena	
Koriander		Česen	<b>Cela zrna</b>	
Koruza	<b>Olja</b>	Ingver	Amarant	
Regrat	Laneno	Hren	Ječmen	
Endivja	Konopljino	Majaron	Ajda	
Koromač	Kokosovo	Gorčična semena	Koruza	
Česen	<b>Sladila</b>	Muškatni orešček	Proso	
Ingver	Surovi med	Origano	Oves, suhi	
Stročji fižol	Javorjev sirup	Meta	Kvinoja	
Pekoča paprika	Melasa	Makova semena	Riž, basmati, rjavi	
Ohrovt		Rožmarin	Rž	
Por		Žafran		
Mlada solata		Žajbelj		
Gobe		Pepermint		
Gorčica		Timijan		
Grah		Kurkuma		
Pečen krompir		<b>Dodatki</b>		
Radič		Kerob		
Alge		»Pikliji«		
Mlada špinača				
Repa				