

DOVOLJEN SEZNAM SADJA IN ZELENJAVE TER MLEKA IN MLEČNIH IZDELKOV

Sadje:	Zelenjava:
lešniki*	paradižnik
orehi*	zelje
fige (sveže!)	ohrovt
mandarine	kolerabica in koleraba
grozdje	cvetača
melone	brokoli
lubenice	solata (<i>Lactuca sativa</i>)
jabolka	radič
hruške	korenje
Marelice (sveže!)	rdeča redkvica
češnje in višnje	peteršilj
breskve in nektarine	zelena (gomoljna)
slive	rdeča pesa
kaki	repa
žižola	redkev
kivi	kumare in kumarice
jagode	Komarček (koromač)
maline	šparglji (beluši)
borovnice	zelena (stebelna)
črni ribez	paprika
rdeči ribez	buče in bučke
	ostala solatna zelenjava (motovilec, rukola, regrat, cikorija...)

*le posušeni, **ne** smejo biti praženi, soljeni, kandirani ipd.

Upravičene vrste predelanega sadja in zelenjave (v manjšem deležu!):

suho sadje** izključno naslednjih sadnih vrst: jabolka, hruške, slive, kaki, češnje
kislo zelje
kisla repa

** Suho sadje ne sme biti kandirano.

Mleko:

mleko, vključno mleko brez laktoze***

*** brez dodanega sladkorja ali drugih sladil, arome, čokolade ali kakava

Mlečni izdelki (v manjšem deležu!):

jogurt ****

kislo mleko****

kefir****

pinjenec****

skuta****

**** brez dodanega sladkorja ali drugih sladil, arome, sadja, oreškov ali kakava