

Zelenjava

Ime	Opombe
Brokoli	Veliko vitamina C. Začnite počasi.
Buča	Le jedilne. V majhnih količinah.
Jajčevец	Le brez zelenja.
Kitajsko zelje	
Koleraba	
Komarček	Veliko vitaminov in mineralov.
Korenček	Veliko kalorij. Ni za vsak dan. Lahkjo ponudite z zelenjem.
Koruza	Samo zelenje.
Kumara	
Paprika	Brez zelenja. Veliko vitamina C.
Paradižnik	Veliko kisline. Ponudite redko.
Pastinak	
Radič	
Rdeča pesa	Ponudite redko.
Redkvica	Le zelenje.
Repa	
Repino perje	Veliko vitamina C.
Romanska solata	
Rukola	Ponudite redko.
Rumena koleraba	Veliko vitaminov.
Sladek krompir	Veliko sladkorja, ponudite redko, lahko z olupkom.
Solata endivja	Veliko vitaminov in mineralov.
Solata ledenka	Le v majhnih količinah.
Šparglji	Ponudite redko.
Špinača	Ponudite redko.
Zelena	Olupite, če je gomolj.
Zelje	Le v majhnih količinah, redko.

Sadje

Ime	Opombe
Banana	Veliko sladkorja. Ne ponudite če ima pujske sladkorno bolezen.
Grozdje	Ponudite redko in brez peškov.
Hruška	Le brez zelenja.
Jabolko	
Jagoda	Lahko z zelenjem.
Kivi	Ponudite redko.
Mandarina	Ponudite redko.
Melona	Veliko sladkorja.
Pomaranča	Ponudite redko.
Šipek	Veliko vitamina C. Lahko svež ali posušen.

Zeliščnice

Ime	Opombe
Bazilika	
Kamilica	Pomaga pri prebavnih teževah, protivnetno.
Koper	Začnite počasi, le za zdrave pujse.
Kopriva	Le posušeno. Veliko vitamina C.
Koriander	
Limonina meta	
Lucerna	Le sveže.
Melisa	
Meta	Ni za doječe pujse.
Mrtva kopriva	
Origano	
Peteršilj	Ni za doječe pujse. Le zelo majhne količine za breje pujse.
Poprova meta	Ni za doječe pujse.
Regrat	
Rožmarin	
Sivka	
Timijan	
Trava	Le sveže. Lahko v velikih količinah.

Strupena/nevarna zelenjava

Čebulnice/česen

Zelje v velikih količinah

Stročnice

Krompir

Strupeno/nevarno sadje

Vse koščičasto sadje

Ekzotično sadje, kot mango, papaja, granatno jabolko

Rabarbara