

# Co se skrývá ve spíži?

- KAKAO
- ZRNKOVÁ KÁVA
- KOKOS STROUHANÝ/VLOČKY
- ČAJ
- OŘECHY VŠEHO DRUHU (MANDLE, LÍSKOVÉ, VLAŠSKÉ, KEŠU, PARA, PISTÁCIE, aj.)
- SUŠENÉ OVOCE (ROZINKY, KŘÍŽALY, aj.)
- KOŘENÍ
- ZELENINA A OVOCE
- HRÁCH
- FAZOLE
- ČOČKA
- BULGUR – PŠENICE
- POHANKA
- OVESNÉ VLOČKY
- JÁHLY
- KROUPY
- RÝŽE
- KUKUŘICE
- SÓJA
- MUNGO
- CIZRNA
- PŠENICE ŠPALDA
- AMARANT
- QUINOA
- CUKR ŘEPNÝ/TRŤTINOVÝ
- CHIA SEMÍNKÁ
- MÁK
- SEZAM
- LNĚNÁ SEMÍNKÁ
- DÝŇOVÁ SEMENA
- SLUNEČNICOVÁ SEMÍNKÁ
- OLEJ ŘEPKOVÝ/SLUNEČNICOVÝ/OLIVOVÝ/KOKOSOVÝ/aj.
- MOUKA PŠENIČNÁ/ŽITNÁ aj.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_