

źródło: amyloidosis.co.nz/enjoying-your-food/

FOOD THAT CAN CAUSE ISSUES - jedzenie, które może powodować problemy

Apple - **jablko**
Apricots - **morele**
Blackberries - **jeżyny**
Cherries - **wiśnie, czereśnie**
Mango - **mango**
Nectarines - **nektaryny**
Peaches - **brzoskwinie**
Pears - **gruszki**
Plums - **śliwki**
Prunes - **śliwki suszone**
Persimmon - **persymona, owoc kaki**
Watermelon - **arbuz**
Artichokes - **karczochy**
Asparagus - **szparag**
Cauliflower - **kalafior**
Garlic - **czosnek**
Leek - **por**
Mushroom - **grzyb, pieczarka**
Onion - **cebula**
Shallot - **cebula szalotka**
Snow Peas - **groch cukrowy**
Spring Onions (white part only) - **cebulka dymka (tylko biała część)**
Cow's Milk - **krowie mleko**
Custard - **słodki sos z mleka i jajek z dodatkiem mąki**
Dairy Dessert - **mleczne desery**
Evaporated Milk - **niesłodzone mleko skondensowane**
Goat's Milk - **mleko kozie**
Ice Cream - **lody**
Milk Powder - **mleko w proszku**
Sheep's Milk - **owcze mleko**
Sweetened Condensed Milk - **słodzone mleko skondensowane**
Barley, Rye & Wheat based bread - **jęczmienny, ryżowy i pszenny chleb**
Couscous - **kasza kuskus**
Wheat Crackers - **krakersy pszenne**
Croissants - **rogaliki francuskie**
Crumpets - **racuchy**
Muffins - **mufinki**
Wheat Noodles - **pszenne kluski, makaron**
Pasta - **makaron**
Cashews - **nerkowce**
Chickpeas - **ciecierzyca**
Legumes (Red Kidneys and Soy Beans) - **strączkowe (fasola nerkowata i soja)**

Lentils - **soczewica**

Pistachios - **pistacje**

Agave - **agawa**

Fructose - **fruktoza**

Fruit Juice Concentrate - **koncentrat soku owocowego**

High Fructose Corn Syrup - **syrop glukozowo-fruktozowy**

Honey - **miód**

Inulin - **inulina** (naturalny wielocukier należący do grupy fruktanów, złożony z cząsteczek glukozy i fruktozy)

Isomalt - **izomalt** (środek słodzący)

Maltitol - **maltitol** (słodzik)

Polydextrose - (syntetyczny polimer glukozy)

Sorbitol - (półsyntetyczny środek słodzący)

Duck - **kaczka**

Goose - **gęś**

Canned Fish in Oil - **puszkowane ryby w oleju**

Poultry Skins - **skóry drobiowe**

Clams - **małże jadalne**

Oysters - **ostrygi**

Tough & Fried Meats - **twarde i smażone mięso**

FOOD THAT IS ACCEPTABLE WITH MINIMUM ISSUES - jedzenie, które jest dopuszczalne, minimalne problemy

Cantaloupe - **kantalupa (rodzaj melona)**

Grapes - **winogrona**

Kiwi Fruit (green) - **kiwi**

Mandarin - **mandarynka**

Orange - **pomarańcza**

Pineapple - **ananas**

Strawberries - **truskawki**

Eggplant/ Aubergine - **bakłażan**

Green Beans - **fasolka szparagowa**

Bok Choy - **kapusta właściwa chińska - kapusta Pak Choi**

Capsicum - **papryka**

Carrot - **marchewka**

Cucumber - **ogórek**

Lettuce - **sałata**

Potato - **ziemniak**

Tomato - **pomidor**

Zucchini - **cukinia**

Almond Milk - **mleko migdałowe**

Brie/ Camembert Cheese - **ser Brie/camembert**

Feta - **ser Feta**

Hard Cheeses - **żółte sery**

Lactose-Free Milk - **mleko bez laktozy**

Soy Milk (made from soy proteins) - **mleko sojowe (na bazie białek roślin. izolowanych z soi)**

Corn Flakes - **płatki kukurydziane**
Oats - **owies**
Quinoa Flakes - **płatki z komosy ryżowej**
Quinoa - **komosa ryżowa**
Rice - **ryż**
Corn Pasta - **makaron kukurydziany**
Plain Rice Cakes - **Wafle ryżowe**
Sourdough - **zakwas**
Spelt Bread - **chleb orkiszowy**
Dark Chocolate - **ciemna czekolada**
Maple Syrup - **syrop klonowy**
Rice Malt Syrup - **syrop ryżowy**
Table Sugar - **biały cukier**
Macadamias - **orzechy macadamia**
Peanuts - **orzechy ziemne**
Pumpkin Seeds - **pestki dyni**
Walnuts - **orzechy włoskie**
Lean Meats - **chude mięso**
Tender Meat Cuts (Beef, Pork, Chicken, Veal, Turkey) - **miękkie mięso (wołowina, wieprzowina, kurczak, cielęcina, indyk)**
Olive Oil (Mono & Polyunsaturated Fats) - **oliwa z oliwek**

FOOD THAT MUST BE AVOIDED/ MINIMISED TO MANAGE DIARRHEA - jedzenie, którego musi się unikać/zminimalizować spożycie, żeby uniknąć biegunki

Butter - **masło**
Margarine - **margaryna**
Mayonnaise - **majonez**
Gravies - **(sosy z mięsa z dodatkiem mąki)**
Fried Foods - **smażone jedzenie**
Rich Desserts - **obfite desery**
Bacon - **bekon**
Hot Dogs - **hot dogi**
Processed Meat - **przetworzone mięso**
Whole Milk - **mleko pełne**
Processed Sausages - **przetworzone kielbasy**
Peanut Butter - **masło orzechowe**
Wheat Biscuits - **herbatniki pszenne**
Doughnuts - **pączki**
Sweet Rolls - **słodkie bułki**
Avocado - **awokado**
Pastries - **ciastka, drożdżówki**
Large Amount of Caffeinated Coffee - **duża ilość kawy z kofeiną**
Large Amount of Caffeinated Tea - **duża ilość herbaty z kofeiną**
Cola/ Soda - **Cola/napoje gazowane**