

## FEARFOODS' LIST

### WARZYWA I OWOCE

- Suszone owoce
- Banan
- Winogrona
- Owoce powyżej 50 kcal/100 g
- Ziemniaki
- Smażona na maśle/oleju fasolka szparagowa
- Kalafior/brokul z olejem i bułką tartą
- Sałatka z 2-3 łyżkami oliwy
- Warzywa smażone na oleju (np. mix mrożonych)

### PRODUKTY MĄCZNE

- Biały chleb
- Bułka pszenna
- Makaron pszenny niepełnoziarnisty
- Jagodzianka
- Makaron pełnoziarnisty
- Ryż biały
- Ryż brązowy
- Kasze różne rodzaje
- Drożdżówka
- Ciasto drożdżowe
- Kołacz
- Wafle ryżowe/kukurydziane cienkie
- Wafle ryżowe/kukurydziane "grube"
- Mąka ogólnie (dodana np. do naleśników, placków itp.)
- Chleb pełnoziarnisty
- Chleb same ziarna 100%
- Płatki śniadaniowe kukurydziane
- Ciasto francuskie
- Croissant
- Bułeczka z czekoladą
- Bagietka
- Chleb tostowy
- Sklepowy placek tortilla

### TŁUSZCZE

- Olej
- Orzechy
- Masło orzechowe/tahini
- Oliwa
- Pestki i nasiona
- Awokado
- Mleczko kokosowe

## SŁODYCZE

- Batoniki np "Snickers", "Mars"
- Ciasta tradycyjne (z cukrem, olejem itp.)
- Lody na gałki
- Batony "zdrowe" np. "Dobra kaloria"
- Pączek
- Cukierki np. kasztanki, michałki, ptasie mleczko, toffifée
- Nutella
- Czekolada gorzka
- Czekolada mleczna
- Czekolada biała
- Bitą śmietaną
- Sorbety
- Lody na bazie śmietanki
- Babeczki/muffiny
- Monte
- Ciastka ze sklepu (np. kruche, HIT-y, oreo)
- Batony czekoladowe, np. Kit-Kat, z Wawel
- Lizaki
- Żelki
- Herbatniki
- Ciasto kremówka
- Sernik tradycyjny
- Gofr suchy
- Gofr z dodatkami
- Gofr bąbelkowy z lodami i bitą śmietaną
- Churros
- Donut
- Ciasteczka typu Belvita
- Deser lodowy
- Słodczyce Kinder
- Mleczna kanapka
- Kawalek tortu
- Praliny, np. Raffaello, Ferrero Rocher
- Pianki typu marshmallow
- Ciasteczka maślane
- Makaroniki
- Śliwki w czekoladzie

## PRODUKTY

- Musli ze sklepu/granola
- Chipsy
- Majonez (tradycyjny lub wegański)
- Jogurt owocowy
- Danio
- Deser "Riso"
- Jogurt typu fantazja
- Płatki czekoladowe
- Cini minis
- Nachosy
- Chrupki np. czekoladowe kukurydziane lub cheetosy
- Popcorn
- Warzywa strączkowe
- Tofu
- Miód
- Paluszki
- Solone krakersy
- Granola ze sklepu
- Lody na patyku np. Magnum, Big Milk
- Lody w rożku ze sklepu
- Lody z McDonald's z polewą w wafelku
- McFlurry
- Ketchup
- Zupka chińska/z proszku
- Budyń z proszku gotowany na mleku
- Kisiel
- Galaretki
- Dżem 100%
- Dżem wysokosłodzony
- Syrop klonowy/z agawy
- Kakao
- Parówki tradycyjne lub sojowe
- Orzeszki ziemne solone
- Orzeszki w karmelu
- Orzeszki w czekoladzie
- Wafle ryżowe w czekoladzie
- Wafle ryżowe w karmelu

## POTRAWY

- Pizza
- Rosół
- Placki ziemniaczane
- Kebab (tradycyjny lub wegański)
- Naleśniki suche
- Naleśniki z dodatkami
- Sosy "lekkie" np. pomidorowy, bbq
- Sosy na śmietanie
- Pierogi suche
- Pierogi z masłem/olejem/cebulką/cukrem
- Hamburger
- Tortilla
- Frytki pieczone z piekarnika
- Frytki smażone
- Owsianka na wodzie
- Owsianka na mleku
- Płatki na mleku (czekoladowe, cini minis itp.)
- Pancakes
- Zapiekanka
- Puree ziemniaczane
- Ziemniaki z sosem/tłuszczem
- Falafele/klopsy smażone na głębokim tłuszczu
- Burger mięsny/wegański z sosami i frytkami
- Omlet tradycyjny lub wegański
- Pyzy/kluski na parze
- Kluski śląskie
- Kluski leniwe
- Krokiety
- Tosty (z 4 kromek chleba)
- Tosty francuskie
- Zupa mleczna
- Płatki na mleku
- Ryż na mleku
- Spaghetti
- Lasagne

## NAPOJE

- Soki owocowe 100%
- Soki owocowe z dodatkiem cukru
- Herbatki słodzone np. "Nestea"
- Napoje jak batoniki np. "Napój Bounty"
- Coca-cola/fanta/sprite zero
- Coca-cola/fanta/sprite "normalne"
- Jogurt pitny
- Zwykła herbata
- Gorąca czekolada (rozpuszczona na mleku czekolada)
- Kakao na wodzie
- Kakao na mleku
- Kawa z mlekiem/cukrem
- Herbata z cukrem
- Kawa z kawiarni, z syropem i bitą śmietaną
- Shake lodowy/mleczny
- Woda z syropem
- Woda smakowa, np. "Żywiec Zdrój"
- Mleko smakowe (zwykłe lub roślinne)
- Granita
- Mullermilch
- Kompot

## MIĘSO I PRODUKTY ODZWIERZĘCE

- Mleko krowie 1,5%
- Mleko krowie 3,2%
- Śmietana
- Mięso ogólnie
- Twaróg tłusty
- Mozzarella
- Masło na chlebie
- Ser żółty
- Jogurt naturalny
- Śmietanka 30%
- Nuggetsy
- Kotlet schabowy
- Ryba panierowana
- Jajecznica smażona na maśle/oleju
- Jajko sadzone
- Kielbasa
- Jogurty Danone, np. biszkoptowy
- Kefir
- Maślanka

## ZWIĄZANE Z SYTUACJĄ

- Jedzenie bez znajomości kalorii danego produktu
- Przygotowane przez kogoś
- Domowy obiad, jedzony z rodziną
- Coś jedzone po raz pierwsze
- Jedzenie bez znajomości składu
- Jedzenie w restauracji
- Śniadanie tuż po wstaniu
- Śniadanie przed 8:00
- Śniadanie przed 6:00
- Kolacja tuż przed snem
- Kolacja po 22:00
- Kolacja po 19:00
- Jedzenie na przyjęciu, np. ślub, urodziny
- Dzień bez liczenia kalorii
- Dzień z jedzeniem wszystkich posiłków przygotowanych przez kogoś innego
- Posiłek w KFC, McDonald
- Święta z rodziną

## ILOŚĆ

- Cały banan dodany np. do owsianki
- Cała tabliczka czekolady
- Cała pizza
- Opakowanie lodów 500 ml
- Opakowanie lodów 1 litr
- 2 kromki chleba
- 4 kromki chleba
- Woreczek kaszy/ryżu
- Słoiczek nutelli/masła orzechowego
- 5 posiłków w ciągu dnia
- 6 posiłków
- 7 i więcej posiłków
- 2000 kalorii
- 3000 kalorii
- Dzień 5000 kalorii
- 3 gałki loda
- Kawa/gorąca czekolada i kawałek ciasta
- Posiłek popijany wodą
- Posiłek popijany sokiem/kompotem

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- Potrawy smażone na małej ilości tłuszczu
- Potrawy smażone na dużej ilości tłuszczu
- Dania w panierce
- Z dużą zawartością cukru (w składzie)
- Z dużą zawartością tłuszczu

## MOJE FEARFOODS

- ...
- ...
- ...