|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| FRUTAS |  OWOCE  | Owoce - zdrowie czy cukier? - Testosterone Wiedza |
| La manzana | jabłko | Jabłko Zielone - Ceny i opinie - Ceneo.pl |
| El platano | banan | Banan ważony - Zakupy online z dostawą do domu - Carrefour.pl |
| La pera  | gruszka  | Nieoceniona GRUSZKA i jej właściwości i wartości odżywcze. |
| La naranja  | pomarańcza | POMARAŃCZ - Supermarket STOP | Wadowice |
| La fresa | truskawka | Truskawka szparowana |
| Las uvas | winogron | Winogrona - właściwości, polifenole w winogronach | WP abcZdrowie |
| La pina  | ananas | Ananas – właściwości, wpływ na zdrowie, skład, kalorie |
| El mango | mango | Mango duże - Frisco Fresh - Frisco.pl |
| El kiwi | kiwi | Kiwi - dlaczego warto je jeść? Właściwości i wartości odżywcze kiwi -  KtoMaLek |
| El Limon | cytryna | Cytryna – jakie ma właściwości?- Poradnik Apteki Gemini |
| frambuesa | malina | Malina |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| VERDURAS | WARZYWA | Sezonowe warzywa i owoce | Blog Apteka Melissa |
| La zanahoria | marchewka  | MARCHEWKA MŁODA | ekologicznemieso.com.pl |
| La patata | ziemniaki | Ziemniaki – kto spożywa ich najwięcej? Możesz się zdziwić! |
| El to mate | pomidor | Pomidor - właściwości, wartości odżywcze, kalorie. Pomidory w kuchni |
| La lechuga  | sałata | Zdrowa Sałata głowiasta masłowa Justyna Wczesna 1g 7272161476 - Allegro.pl |
| El pepino | ogórek | Ogórek na niepogodę - warzywa.pl |
| La cebolla  | cebula | Cebula - warzywo nie tylko do płaczu • DayliCooking|Małgorzata Kijowska |
| El repollo | kapusta | Kapusta - e-ogrody - Porady |
| Rl rabano | rzodkiweka | Rzodkiewka - Frisco Fresh 120 g. Cena: - Frisco.pl  |
| El pimiento | papryka | PAPRYKA CZERWONA KG Sklep Online Topaz Siedlce |
| El maiz  | kukrydza | Kukurydza Ziarno - Ziarno Kukurydzy > Ziarna, Orzechy > Ziarna do  przygotowania - ROCKWORLD Sklep Karpiowy |
| El brocoli | brokół | Brokuł – prawdziwy skarb natury - Focus.pl |
| Ajo  | czosnek | CZOSNEK BIO (siatka 3 szt) 1 opakowanie - beMuke.pl | Warzywa, owoce  świeże, kiszone i w zalewie \ Świeże \ Warzywa |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| CEREALES | PEŁNOZIARNISTE | Ludzie reagują na pełnoziarniste pieczywo w różny sposób | WP abcZdrowie |
| El pan  | chleb | Przechowywanie chleba: jak, gdzie i w czym przechowywać chleb? - Vademecum  Kuchni - Akademia Smaku |
| La pasta | makaron | WŁOSKA PRZYGODA | Przedszkole Pod Magnolią - Avia |
| El bollo | bułka | Putka bułka pszenna kajzerka 55 g. Cena: - Frisco.pl |
| La Barra de pan | bagietka | Bagietka | Piekarnia Cukiernia Grzybki |
| Cereales | płatki | Czy jesz płatki śniadaniowe |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| LACTEOS | NABIAŁ | Czy produkty mleczne są dla nas zdrowe? Fakty i mity - Dziecko |
| La leche  | mleko | Mleko Wiejskie niepasteryzowane | LokalnyRolnik.pl |
| El queso | ser żółty | DIETA: Ile kalorii ma Ser żółty (typu szwajcarskiego)? Sekrety liczenia  kalorii |
| Los huevos | jajka | Jeść jajka czy nie? Tak, ale jest jeden warunek - Zdrowie - rp.pl |
| El yogur | jogurt | Najlepsze jogurty smakowe - ranking - Onet Gotowanie |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PESCADOS | RYBY | Jakie ryby warto jeść? Jakie ryby wybierać do jedzenia? |
| El pescado | ryba | Ryby (faza ataku i dalej...) |
| El arenque | śledż | Śledzie - 10 Fascynujących Ciekawostek: Ważne Informacje i Fakty |
| La caballa | makrela | Makrela wędzona, niska cena, świeża ryba | rybny.online |
| El salmon | łosoś | Łosoś atlantycki cały patroszony 1-2kg, niska cena | rybny.online |
| El camaron  | krewetka | Krewetki obrane, gotowane, mrożone, rozmiar 31/40, 1,0kg (wsad 0,75 kg) |
| El bacalao | dorsz | Dorsz, wątłusz - Medianauka.pl |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Carnes  | mięsa | Jak kupować mięso - na co zwrócić uwagę? - odzywianie.info.pl |
| La carne | mięso | Mięso dobrej jakości - charakterystyka - Informator Masarski |
| El jamon | szynka | Szynka babuni z wody i odpadów. Tak producenci fałszują jedzenie -  Dziennik.pl |
| Pollo  | kurczak | Kurczak - Dobrowolscy | Łączymy Smakiem Pokolenia - dobrowolscy.pl |
| Pavo  | indyk | Hiszpański indyk nadziewany - Haps.pl |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| GRASAS U DULCES | SŁONE LUB SŁODKIE | POSTRE - definicja i synonimy słowa postre w słowniku |
| La galleta  | ciastko | Ciastka czekoladowe nadziewane nutellą | Moje Wypieki |
| El aceite  | oliva | Todo lo que debes saber sobre el aceite de oliva |
| La mantequilla | masło | Masło - skład, właściwości odżywcze, rodzaje |
| Patatas fritas | chipsy | Chipsy Spicy Chilli z Tygodnia Hiszpańskiego w Lidlu - Testujemy Jedzenie |
| Pastel | tort | Tort śmietankowy - przepis - Mojegotowanie.pl |
| Papa frita | frytki | Skąd się wziął zwyczaj jedzenia frytek z octem? | Praca, mieszkanie, nauka,  ogłoszenia :: Polonia, Polacy w Southampton/ Anglia/ Wielka Brytania |