## MEMÒRIA INTRODUCCIÓ D'ALIMENTS (BLW) Marcar una casella per dia que ha provat l'ingredient

VERDURES	
BRÒQUIL	
ALBERGÍNIA	
MONIATO	
COL	
XAMPINYONS	
XAIOTA	
COLIFLOR	
CEBA	
CARBASSÓ	
CARABASSA	
ESPÀRRECS	
PATATA	
PEBRE	
ALL	
TOMÀQUET	
COGOMBRE	
PORRO	
BOLETS	
PASTANAGA	
MONGETA TENDRA	
BLEDES (+12M)	
ESPINACS (+12M)	
REMOLATXA (+12M)	
API (+12M)	
KALE (+12M)	

KALE (+12M)	
CEREALS	
PA PASTA CIVADA ARRÒS CUS-CÚS SÈGOL ORDI BLAT BLAT DE MORO QUINOA MILL KAMUT	
TEF BLAT SARRAÍ	

FRUITES	
NABIUS	
ALBERCOC	
ALVOCAT	
CAQUI	
PRUNA	
CIRERES	
GROSELLES	
MANGRANA	
GUAIABA	
PLÀTAN	
PLATERINA	
SÍNDRIA	
LLIMONA	
POMA	
TARONJA	
MANDARINA	
PRÉSSEC	
MARACUJÀ	
MANGO	
MELÓ	
NESPRES	
NECTARINES	
ARANJA	
PINYA	
PERA	
PAPAIA	
MADUIXES	
KIWI	
FIGUES	
RAÏMS	
COCO	
DÀTILS	

LLEGUMS	
LLENTIES CIGRONS PÈSOLS MONGETES FAVES GARROFA	

## PEIXOS ARENGADA ANXOVA BACALLÀ BONÍTOL CAVALLA ORADA LLUÇ LUBINA LLENGUAT SALMÓ **SARDINES** TRUITA DE RIU RAP **TURBOT** BRUIXA SORELL

MARISCS (SENSE CAP)	
CLOÏSSES ESCOPINYES CAMARÓ CALAMARS GAMBES LLAGOSTÍ MUSCLOS POP	
FRUITS SECS	

AMETLLES	
AVELLANES	
ANACARDS	
CACAUETS	
CASTANYES	
NOUS	
PISTATXOS	
PINYONS	

CARNS	
POLLASTRE GALL D'INDI VEDELLA CONILL PORC CABRA ÀNEC	
OVELLA	

OU	
Si s'introdueix junt:	
TRUITA o OU DUR	
Si s'introdueix per separat:	
Dia 1: 1/4 rovell	
Dia 2: 1/2 rovell	
Dia 3: 3/4 rovell	
Dia 4: rovell sencer	
Dia 5: 1/4 clara	
Dia 6: 1/2 clara	
Dia 7: 3/4 clara	
Dia 8: clara sencera	
Dia 9: TRUITA o OU DUR	

ESPECIES I ALTRES	
OLI D'OLIVA	
ALFÀBREGA	
ANET	
JULIVERT	
CANYELLA	
COMÍ	
CEBOLLÍ	
CURRI	
CARDAMOMO	
CÚRCUMA	
RÚCULA	
ORENGA	
PIMENTÓ	
PEBRE	
NOU MOSCADA	
LLORER	