

білок		креветки		мідії
вуглеводи		кальмар		спільний
лікувати		лосось	eat	їсти в ресторані
прокидатися		ягня	cut on	зменшити споживання
зброя		свинина	cut	виключити з раціону
настрій	aubergine,	баклажан		виноград
жорстокий	courgette,	кабачок	-made food	напівфабрикати
шпинат		буряк	on	захоплюватися
ефективно		капуста		сирий
жорстокість		диня		варений
консервований		персик		
алергія на		малина		