

## KRAKMOLO ŠALTINIŲ JUODASIS SĄRAŠAS

Krakmolo **reikia vengti**, nes:

1. Jis išderina visą organizmo medžiagų apykaitą.
2. Jis sukelia baltymų ir riebalų pūvimą žarnyne, todėl skatina uždegiminius procesus ir net vėžį.
3. Jis skatina grybelių ir žalingų mikroorganizmų augimą žarnyne.



<i>Augalo rūšis</i>	<i>Apdirbta mechaniškai</i>	<i>Apdirbta termiškai</i>	<i>Patiekalai</i>
<b>GRŪDAI</b>			
Kviečiai Rugiai Avižos Miežiai Grikių Ryžiai Kukurūzai Spelta Soros ...	Kvietiniai miltai Kuskusas Manų kruopos Perlinės kruopos Kviečių krakmolai Rugių miltai Avižių dribsniai Miežių kruopos Grikių kruopos Grikių dribsniai Grikių miltai Ryžių miltai Ryžių dribsniai Ryžių krakmolai Kukurūzų miltai Kukurūzų dribsniai Kukurūzų krakmolai Speltos miltai Sorų kruopos ...	Balta duona Batonas Rageliai Čiabata Pita Lavašas Makaronai Spagečiai Kaneloni Lazanija Juoda duona Duoniukai Ryžių trapučiai Kukurūzų duona Kukurūzų spragėsiai Konservuoti kukurūzai ...	Košės Blynai Lietiniai Sklindžiai Vafiliai Keksai Bandelės Pyragai Spurgos Picos Koldūnai ...
<b>ŠAKNIAGUMBIAI</b>			
Bulvės Saldžiosios bulvės (batatai) Maniokai (kasava) Dioskorėja ...	Bulvių krakmolai Bulvių tarkė ...	Virtos bulvės Gruzdintos bulvės (fri) Bulvių traškučiai Bulvių košė Kisielius ...	Cepelinai Kugelis Vėdarai Žemaičių blynai Bulvių blynai Ežiukai Dauguma trintų sriubų ...
<b>ANKŠTINIAI</b>			
Žirniai Pupos Baltosios pupelės Raudonosios pupelės Pupuolės Lęšiai Avinžirniai ...			