



Maistellaan uutta

Merkitse taulukkoon päivämäärä, milloin maistoitte kyseistä raaka-ainetta.
Uuteen makuun tottuminen vie tavallisesti 10–15 kertaa. Täydennä taulukkoa tarvittaessa.

Kasvikset	Peruna	Porkkana	Lanttu	Nauris	Palsternakka	Kesäkurpitsa	Paprika	Parsakaali	Kukkakaali	Kurkku	Tomaatti	Sipuli	Valkosipuli	Bataatti	Maissi	Avokado
Palkokasvit	Herne	Linsit	Papu	Solja	Soljavalmisteet, kuten tofu	Marjat	Mansikka	Vadelma	Mustikka	Puolukka	Herukat	Lakka	Karpalo	Ruusunmarja		
Hedelmät	Omena	Banaani	Luumu	Päärynä	Ananas	Kiivi	Persikka	Nektariini	Aprikoosi	Strushedelmät	Rypäleet	Melonit	Mango			
Viljat	Kaura	Ohra	Ruis	Vehnä	Tattari	Speltti	Riisi	Hirssi	Kauravalmisteet, kuten kaurakermä							
Kala, liha, kananmuna	Kananmuna	Sijka	Muikku	Seiti	Kirjolohi	Broileri	Kalkkuna	Posu	Nauta	Lammas	Poro	Riista				
Hapan-maitotuotteet	Maustamaton jogurtti	Villi	Piimä	Rahka	Raejuusto	Maito ruoanvalmistuksessa	Muuta	Cashewpähkinä	Maapähkinä	Saksampähkinä	Manteli	Rypsiöljy	Kookosmaito			



Maustekartta

Kirjaa tähän mausteet ja kuivatut yrtit, joita olette maistelleet.