



Warzywa

Pomidor
Ziemniak
Cebula
Por
Brokuły
Marchewka
Szpinak
Szparagi
Karczoch
Cukinia
Rzepa
Czerwona kapusta
Oliwki
Ogórek
Seler
Papryczka chili
Chrzan
Papryka
Burak
Bakłażan



Owoce

Banan
Jabłko
Kiwi
Winogrono (jasne/ciemne)
Pomarańcza
Morela
Wiśnia
Cytryna
Nektarynka
Ananas
Truskawka
Arbuz
Gruszka
Śliwka
Grejpfrut
Brzoskwinia
Daktyl



Nasiona i orzechy

Orzech laskowy
Migdały
Kakao
Orzech ziemny
Orzech włoski
Orzechy nerkowca
Pistacja
Sesam
Ziarna słonecznika
Kokos



Zioła i przyprawy

Pieprz (czarny/biały)
Czosnek
Gorczyca
Wanilia
Cynamon
Gałka muszkatołowa
Oregano
Pietruszka
Mięta pieprzowa
Mak
Bazylija
Rozmaryn
Tymianek



Zboża zawierające gluten

Mąka pszenna
Mąka żytnia
Mąka owsiana
Gluten
Mąka jęczmienna
Orkisz



Zboża bezglutenowe

Ryż
Kukurydza
Mąka gryczana
Proso
Siemię lniane



Nabiał i jajka

Kozi mleko
Mleko krowie
Białko jaja kurzego
Żółtko jaja kurzego
Jogurt
Owcy ser
Owce mleko
Kozi ser



Salaty

Roszpinka
Salata



Grzyby

Mieszanek grzybów 1 (bocznik, pieczarka, grzyby shiitake, pieprznik)

Mieszanek grzybów 2 (podgrzybek, borowik)



Rośliny strączkowe

Fasolka szparagowa
Fasola biała
Soczewica
Soja
Groszek



Mięso

Wieprzowina, gotowana
Kurczak
Wołowina
Indyk
Mięso jagnięce



Ryby i owoce morza

Łosoś
Tuńczyk
Krewetka
Dorsz
Rak
Małż
Anchois/sardela
Miecznik
Pstrąg
Sola



Inne

Drożdże piekarskie
Kawa
Czarna herbata
Miód
Drożdże piwowskie