



Warzywa

Pomidor
Ziemniak
Cebula
Por
Brokuły
Marchewka
Kapusta biała



Owoce

Banan
Jabłko
Kiwi
Winogrono (jasne/ciemne)
Pomarańcza
Figa



Nabiał i jajka

Kozie mleko
Mleko krowie
Białko jaja kurzego
Żółtko jaja kurzego
Beta-laktoglobulina
Kazeina
Ser topiony



Zioła i przyprawy

Pieprz (czarny/biały)
Czosnek
Gorczyca
Wanilia
Curry



Nasiona i orzechy

Orzech laskowy
Migdały
Kakao
Orzech ziemny
Orzech włoski



Zboża zawierające gluten

Mąka pszenna
Mąka żytnia
Mąka owsiana
Gluten
Mąka jęczmienna



Zboża bezglutenowe

Ryż
Kukurydza
Mąka gryczana



Mięso

Wieprzowina, gotowana
Kurczak
Wołowina



Rośliny strączkowe

Fasolka szparagowa
Fasola biała
Soczewica
Soja



Grzyby

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



Ryby i owoce morza

Łosoś
Tuńczyk
Krewetka
Dorsz



Inne

Drożdże piekarskie
Kawa
Czarna herbata
Miód