

Carnes

- Vaca
- Pollo
- Ciervo
- Pato
- Cabra
- Ganso
- Liebre
- Cordero
- Avestruz
- Cerdo
- Codorniz
- Conejo
- Corzo
- Pavo
- Ternera
- Jabalí

Alternativas a cereales y almidones

- Amaranto
- Arrurruz
- Trigo sarraceno
- Algarroba
- Mandioca
- Fonio
- Tupinambo
- Altramuces
- Maíz
- Mijo
- Quinoa
- Arroz
- Castaña
- Batata
- Tapioca
- Teff

Cereales (con gluten)

- Cebada
- Gluten
- Kamut
- Avena
- Centeno
- Espelta
- Trigo

Setas y champiñones

- Champiñón

Endulzantes

- Azúcar de caña
- Miel

Verduras

- Alcachofa
- Espárragos
- Berenjena
- Remolacha
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Zanahoria
- Coliflor
- Apio
- Acelgas
- Guindilla¹
- Col china
- Calabacín
- Pepino
- Col rizada
- Colinabo
- Puerro
- Aceituna
- Cebolla
- Chirivía
- Patata
- Calabaza
- Rábano rojo y blanco
- Lombarda
- Nabo
- Berza
- Espinacas
- Apio dulce
- Pimiento morrón
- Tomate
- Col blanca / repollo

Especias

- Albahaca
- Cebollino
- Canela
- Ajo
- Rábano picante
- Mostaza
- Nuez moscada
- Orégano
- Pimentón
- Perejil
- Pimienta negra
- Romero
- Tomillo
- Vainilla

Huevos

- Huevo de gallina
- Huevo de ganso
- Huevo de codorniz

Ensaladas

- Lechuga francesa
- Escarola
- Endivia
- Lechuga iceberg
- Canónigos
- Lechuga lollo rosso
- Achicoria
- Rúcula
- Lechuga romana

Legumbres

- Haba
- Garbanzos
- Judías verdes
- Guisantes
- Lentejas
- Frijol
- Soja

Pescados y mariscos

- Boquerón, anchoa
- Carpa
- Bacalao
- Cangrejo de río
- Dorada
- Eglefino
- Merluza
- Halibut
- Arenque
- Caballa
- Gallineta
- Platija
- Abadejo de Alaska
- Sardina
- Salmón
- Tiburón
- Lenguado
- Calamar, sepia
- Pez espada
- Trucha
- Atún
- Lucioperca

Frutos secos

- Almendra
- Nueces de Brasil
- Anacardos
- Cacao
- Coco
- Semillas de lino
- Avellana
- Nuez de Macadamia
- Piñón
- Cacahuete
- Pistachos
- Semillas de amapola
- Pipas de calabaza
- Sésamo
- Pipas de girasol
- Nuez

Fruta

- Manzana
- Albaricoque
- Aguacate
- Plátano
- Cereza
- Dátil
- Higo
- Uva
- Kiwi
- Limón
- Litchi
- Mango
- Nectarina
- Naranja
- Papaya
- Melocotón
- Pera
- Ciruela
- Piña
- Fresa
- Ciruela amarilla
- Sandía

Té, café y vino

- Menta

Lácteos

- Leche de camella
- Leche- queso de cabra
- Queso Halloumi
- (cabra y oveja)
- Kefir
- Leche de Yegua
- Leche cocinada
- Leche de vaca
- Queso Ricotta
- Quesos de vaca
- Queso-leche de oveja
- Yogur, suero, mantequilla

Levaduras

- Levadura (cerveza, pan)

Espesantes

- Harina de guar (E412)

