

#### Carnes

- Vaca
- Pollo
- Cordero
- Cerdo
- Pavo

#### Alternativas a cereales y almidones

- Trigo sarraceno
- Maíz
- Mijo
- Arroz

#### Cereales (con gluten)

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

#### Verduras

- Berenjena
- Remolacha
- Brócoli
- Zanahoria
- Apio
- Guindilla<sup>1</sup>
- Calabacín
- Pepino
- Colinabo
- Puerro
- Aceituna
- Cebolla
- Patata
- Lombarda
- Pimiento morrón
- Tomate

#### Setas y champiñones

- Champiñón

#### Espicias

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

#### Endulzantes

- Azúcar de caña
- Miel

#### Ensaladas

- Lechuga francesa
- Canónigos

#### Legumbres

- Judías verdes
- Guisantes
- Soja

#### Pescados y mariscos

- Cangrejo de río
- Gallineta
- Abadejo de Alaska
- Salmón
- Atún

#### Té, café y vino

- Menta

#### Huevos

- Huevo de gallina

#### Fruta

- Manzana
- Albaricoque
- Plátano
- Cereza
- Uva
- Kiwi
- Limón
- Nectarina
- Naranja
- Ciruela
- Piña
- Fresa
- Sandía

#### Frutos secos

- Almendra
- Anacardos
- Cacao
- Semillas de lino
- Avellana
- Cacahuete
- Pistachos
- Semillas de amapola
- Pipas de calabaza
- Sésamo
- Pipas de girasol
- Nuez

#### Lácteos

- Leche- queso de cabra
- Leche de vaca
- Quesos de vaca
- Queso-leche de oveja
- Yogur, suero, mantequilla

#### Levaduras

- Levadura (cerveza, pan)

#### Espesantes

- Harina de guar (E412)

