

#### Carnes

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

#### Alternativas a cereales y almidones

- Amaranto
- Ajurrut
- 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

#### Verduras

- Alcachofa
- Espárragos
- Berenjena
- Brotos de bambú
- Remolacha
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Zanahoria
- Coliflor
- Apio
- Acelgas
- Guindilla<sup>1</sup>
- Chile habanero<sup>2</sup>
- Pimiento de Padrón/<sup>3</sup> jalapeño<sup>3</sup>
- Col china
- Calabacín
- Pepino
- Hinojo
- Col rizada
- Colinabo
- Puerro

- Moluchia
- Ocra
- Aceituna
- Cebolla
- Chirivía
- Patata
- Calabaza
- Rábano rojo y blanco
- Lombarda
- Nabo
- Berza
- Espinacas
- Apio dulce
- Pimiento morrón
- Tomate
- Col blanca / repollo

#### Setas y champiñones

- Boleto bayo
- Boleto amarillo (Boletus edulis)
- Rebozuelo
- Champiñón
- Pleurotus ostreatus
- (Seta ostra)
- Hongo chino (Shiitake)

#### Plantas y especias

- Alfalfa
- Pimienta de Jamaica
- Anís
- Albahaca
- Laurel
- Alcaparras
- Alcaravea
- Cardamomo
- Perifollo
- Cebollino
- Canela
- Clavo
- Cilantro
- Comino
- Curcumina (E100)
- Curri
- Eneldo
- Mastuerzo
- Ajo
- Jenjibre
- Rábano picante
- Enebrina
- Lavanda
- Melisa
- Levístico
- Mejorana
- Mostaza
- Nuez moscada
- Orégano
- Pimentón
- Perejil
- Pimienta negra
- Pimienta blanca
- Romero
- Azafrán
- Salvia
- Ajedrea
- Tomillo
- Vainilla
- Ajo silvestre

#### Endulzantes

- Sirope de ágave
- Azúcar de caña
- Miel
- Jarabe de arce

#### Ensaladas

- Lechuga francesa
- Escarola
- Diente de león
- 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
- Rape
- Mejillones
- Carpa
- Bacalao
- Cangrejo de río
- Anguila
- Dorada
- Eglefino
- Merluza
- Halibut
- Arenque
- Tiburón pangasio
- Langosta
- Caballa
- Gallineta
- Pulpo
- Ostras
- Platija
- Abadejo de Alaska
- Pargo
- Sardina
- Salmón
- Vieira
- Lubina
- Camarones, gambas
- Tiburón
- Lenguado
- Calamar, sepia
- Pez espada
- Trucha
- Atún
- Lucioperca

#### Huevos

- Huevo de gallina
- Clara de huevo
- Yema de huevo
- Huevo de ganso
- Huevo de codorniz

#### Fruta

- Manzana
- Albaricoque
- Aguacate
- Plátano
- Mora
- Arándano negro
- Cereza
- Arándano
- Pasas de corinto
- Dátil
- Higo
- Grosella verde
- Uva
- Pomelo
- Guayaba
- Melón
- Kiwi
- Limón
- Lima
- Grosella roja
- Litchi
- Mandarina
- Mango
- Nectarina
- Naranja
- Papaya
- Melocotón
- Pera
- Ciruela
- Piña
- Granada
- Higo chumbo
- Membrillo
- Frambuesa
- Ruibarbo
- Espino amarillo
- Fresa
- Ciruela amarilla
- Sandía

#### 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

#### Té, café y vino

- Manzanilla
- Café
- Ortiga
- Menta

- Té roibos
- Escaramujo
- Taninos
- Té verde
- Té negro

#### 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)

#### Conservantes

- Ácido benzoico (E211)
- Ácido sórbico (E200)

#### Espesantes

- Agar - Agar (E406)
- Carragenina (E407)
- Harina de guar (E412)
- Pectina (E440)
- Tragacanto (E413)
- Goma xantana

#### Algas

- Alga Nori
- Espirulina

#### Especiales

- Aloe vera
- Aspergillus niger
- Candida
- Piel de limón caramelizada
- Hoja de vid



1. caps. frutescens  
2. caps. chinense  
3. caps. annum