



Warzywa

Pomidor
Ziemniak
Cebula
Por
Brokuły
Marchewka
Kapusta biała
Szpinak
Szparagi
Karczoch
Cukinia
Rzepa
Czerwona kapusta
Oliwki
Ogórek
Seler
Papryczka chili
Chrzan
Papryka
Burak
Bakłażan
Pędy bambusa
Brukselka
Kalafior
Boćwina
Kapusta pekińska
Koper włoski
Tykwa
Topinambur
Jarmuż
Rzodkiewka
Kapusta włoska
Batat
Liście winogron
Szalotka
Lukrecja
Groszek cukrowy



Mięso

Wieprzowina, gotowana
Kurczak
Wołowina
Indyk
Mięso jagnięce
Mięso kaczki
Kozina
Gęsiina
Strusina
Przepiórka
Królik
Sarnina
Perliczka
Konina



Owoce

Banan
Jabłko
Kiwi
Winogrono (jasne/ciemne)
Pomarańcza
Figa
Morela
Wiśnia
Cytryna
Nektarynka
Ananas
Truskawka
Arbuz
Gruszka
Śliwka
Grejpfrut
Brzoskwinia
Daktyle
Awokado
Jeżyna
Borówka amerykańska
Żurawina
Czerwona porzeczka
Czarna porzeczka
Agrest
Melon miodowy
Limonka
Liczi
Mango
Papaja
Granat
Malina
Dzika róża
Melon kantalupa
Rodzynki



Nasiona i orzechy

Orzech laskowy
Migdały
Kakao
Orzech ziemny
Orzech włoski
Orzechy nerkowca
Pistacja
Sezam
Ziarna słonecznika
Kokos
Orzech brazylijski
Orzech makadamia
Orzeszki piniowe
Kasztan jadalny
Orzech kola



Zioła i przyprawy

Pieprz (czarny/biały)
Czosnek
Gorczyca
Wanilia
Curry
Cynamon
Gałka muskatołowa
Oregano
Pietruszka
Mięta pieprzowa
Mak
Bazylija
Rozmaryn
Tymianek
Anyż
Liść laurowy
Rumianek
Szczypiorek
Goździk
Kolendra
Kumin
Koperek
Imbir
Majeranek
Szafran
Szałwia
Pieprz cayenne
Estragon
Mięta
Kapar
Chmiel



Nabiał i jajka

Kozi mleko
Mleko krowie
Białko jaja kurzego
Żółtko jaja kurzego
Beta-laktoglobulina
Kazeina
Ser topiony
Jogurt
Owczy ser
Owcze mleko
Kozi ser
Kefir
Masło
Camembert
Ser ementaler
Serek wiejski typu „cottage”
Ser mozzarella
Twaróg



Ryby i owoce morza

Łosoś

Tuńczyk

Krewetka

Dorsz

Rak

Małż

Anchois/sardela

Miecznik

Pstrąg

Sola

Karp

Kalmar

Węgorz

Dorada

Plamiak

Szczupak

Turbot

Śledź

Homar

Makreła

Ośmiornica

Ostryga

Sardynka

Karmazyn

Okoń morski

Kawior

Krab



Zboża zawierające gluten

Mąka pszenna

Mąka żytnia

Mąka owsiana

Gluten

Mąka jęczmienna

Orkisż



Zboża bezglutenowe

Ryż

Kukurydza

Mąka gryczana

Proso

Siemię lniane

Rzepak

Chleb świętojański



Salaty

Rozpzonka

Salata

Salata lodowa

Rukola

Cykorcia



Grzyby

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

Mieszanka grzybów 2 (podgrzybek, borowik)



Inne

Drożdże piekarskie

Kawa

Czarna herbata

Miód

Drożdże piwowskie

Agar-agar

Aloes

Zielona herbata

Proszek do pieczenia

Olej szafranowy



Rośliny strączkowe

Fasolka szparagowa

Fasola biała

Soczewica

Soja

Groszek

Bób

Ciecierzycyca

Fasola mung

Fasola czerwona