



CARNES	FRUTAS	CEREALES
ternera pollo cordero cerdo	fresa grosella negra naranja manzana	arroz avena centeno gluten
PROTEINAS	y sandía)	maíz
huevos leche de vaca	Pomelo limón	trigo trigo duro
MEZCLA DE MARISCOS	VERDURAS Y HORTALIZAS	LEGUMBRES
mezcla de mariscos (gambas, langostinos, cangrejo, langosta, mejillón)	apio brócoli repollo	mezcla de legumbres: guisantes, lentejas, judías
MEZCLA DE PESCADOS	patata	OTROS
mezcla de pescado blanco (abadejo, bacalao, gallo, lenguado) mezcla de pescado de agua dulce (salmón y trucha) atún	pepino pimientos (rojo, verde, amarillo) puerro tomate zanahoria	champiñón té soja levadura jengibre cacao ajo aceitunas
FRUTOS SECOS		
almendra anacardo cacahuete nuez nuez de brasil		



<u>CARNES</u>	<u>EDULCORANTES</u>	<u>SETAS Y CHAMPIÑONES</u>
vaca	azúcar de caña	champiñón
pollo	miel	<u>PLANTAS-ESPECIAS</u>
pavo	<u>ENSALADAS</u>	vainilla
cordero	lechuga francesa	tomillo
cerdo	canónigo	romero
<u>ALTERNATIVAS A CEREALES Y ALMIDONES</u>	<u>LEGUMBRES</u>	rábano picante
trigo sarraceno	soja	pimienta negra
mijo	judía verde	pimentón
maíz	guisante	perejil
arroz	<u>PESCADOS-MARISCOS</u>	orégano
<u>CEREALES (con gluten)</u>	salmón	nuez moscada
trigo	gallineta	mostaza
gluten	carbonero	canela
espelta	cangrejo de río	albahaca
centeno	atún	ajo
cebada	<u>HUEVOS</u>	<u>TÉ, CAFÉ Y VINO</u>
avena	huevo de gallina	menta
<u>VEGETALES</u>	<u>FRUTAS</u>	<u>FRUTOS SECOS</u>
zanahoria	uva	sésamo
tomate	sandía	semilla de lino
remolacha	piña	semilla de amapola
rábano picante	nectarina	pistacho
puerro	naranja	pipas girasol
pimiento	manzana	pipas calabaza
pepino	limón	nuez
patata	kiwi	cacao
nabo	fresa	cacahuete
lombarda	cereza	avellana
guindilla	banana	anacardo
cebolla	albaricoque	almendra
calabacín	<u>LEVADURAS</u>	<u>LÁCTEOS</u>
brócoli	levaduras (cerveza, pan)	yogur, suero, mantequilla
berenjena	<u>ESPESANTES</u>	leche vaca
apio	harina de guar (E412)	leche-queso oveja
aceituna		leche-queso cabra
repollo		queso vaca



<u>CARNES</u>	nabo	<u>SETAS Y CHAMPIÑONES</u>
vaca	lombarda	champiñón
pollo	guindilla	<u>PLANTAS-ESPECIAS</u>
pavo	cebolla	vainilla
cordero	calabacín	tomillo
cerdo	brócoli	romero
venado	berenjena	rábano picante
ternera	apio	pimienta negra
pato	aceituna	pimentón
liebre	repollo	perejil
jabalí	rábano	orégano
ganso	colinabo	nuez moscada
corzo	espinacas	mostaza
conejo	espárragos	canela
codorniz	coliflor	albahaca
cabra	coles bruselas	ajo
avestruz	col rizada	cebolleta
<u>ALTERNATIVAS A CEREALES Y ALMIDONES</u>	col de Savoy	<u>HUEVOS</u>
trigo sarraceno	col china	huevo de gallina
mijo	col blanca	huevo de codorniz
maíz	chirivía	huevo de ganso
arroz	calabaza	
yuca	berza	<u>FRUTOS SECOS</u>
tupinambo	apio dulce	sésamo
tef	alcachofa	semilla de lino
tapioca	acelgas	semilla de amapola
quinoa	<u>EDULCORANTES</u>	pistacho
maranta	azúcar de caña	pipas girasol
fonio	miel	pipas calabaza
castaña	<u>ENSALADAS</u>	nuez
batata	lechuga francesa	cacao
amaranto	canónigo	cacahuete
altramuces	rúcula	avellana
algarrobo	lechuga romana	anacardo
<u>VEGETALES</u>	lechuga lollo rosso	almendra
zanahoria	lechuga iceberg	piñón
tomate	escarola	nuez macadamia
remolacha	endibia	nuez brasil
rabano picante	achicoria roja	coco
puerro	<u>LEVADURAS</u>	
pimiento	levaduras (cerveza,pan)	
pepino	<u>ESPESTANTES</u>	
patata	harina de guar (E412)	

PESCADOS-MARISCOS	TÉ,CAFÉ Y VINO	LEGUMBRES
salmón	menta	soja
gallineta	FRUTAS	judía verde
carbonero	uva	guisante
cangrejo de río	sandía	garbanzo
atún	piña	lentejas
trucha	nectarina	judía mungo
tiburón	naranja	haba
sardina	manzana	
platija	limón	
pez espada	kiwi	
merluza	fresa	LÁCTEOS
lucioperca	cereza	yogur, suero, mantequilla
lenguado	banana	leche vaca
halibut	albaricoque	leche-queso oveja
eglefino	pera	leche-queso cabra
dorada	papaya	quesos vaca
carpa	melocotón	queso ricotta
calamar	mango	queso Halloumi (cabra,oveja)
caballa	litchi	leche yegua
bacalao	higo	leche camella
arenque	dátil	leche cocinada
anchoa	ciruela amarilla	kefir
CEREALES (con gluten)	ciruela	
trigo	aguacate	
gluten		
espelta		
centeno		
cebada		
avena		
trigo kamut		



CARNES		PLANTAS-ESPECIAS
vaca	pepino	vainilla
pollo	patata	tomillo
pavo	nabo	romero
cordero	lombarda	rábano picante
cerdo	guindilla	pimienta negra
venado	cebolla	pimentón
ternera	calabacín	perejil
pato	brócoli	orégano
liebre	berenjena	nuez moscada
jabalí	apio	mostaza
ganso	aceituna	canela
corzo	repollo	albahaca
conejo	rábano	ajo
codorniz	colinabo	cebolleta
cabra	espinacas	salvia
avestruz	espárragos	pimienta de Jamaica
	coliflor	
ALTERNATIVAS A CEREALES Y ALMIDONES		
trigo sarraceno	coles bruselas	pimienta blanca
mijo	col rizada	perifollo
maíz	col de Savoy	melisa
arroz	col china	mejorana
yuca	col blanca	levístico
tupinambo	chirivía	lavanda
tef	calabaza	laurel
tapioca	berza	jengibre
quinoa	apio dulce	eneldo
maranta	alcachofa	enebrina
fonio	acelgas	cucumina (E100)
castaña	yute	comino
batata	pimiento rojo	clavo
amaranto	pimiento morrón	cilantro
altramuces	hinojo	cardamomo
algarrobo	hibisco	berro
	brotos de bambú	azafrán
VEGETALES	SETAS Y CHAMPIÑONES	
zanahoria	champiñón	anís
tomate	rebozuelo	alfalfa
	Pleorutus ostreatus (seta	alcaravea
remolacha	ostra)	alcaparras
rabano picante	hongo chino	ajo de oso
puerro	boleto bayo	ajedrea
pimiento	boleto amarillo (B. edulis)	

<u>PESCADOS-MARISCOS</u>	<u>FRUTAS</u>	<u>LEGUMBRES</u>
salmón	uva	soja
gallineta	sandía	judía verde
carbonero	piña	guisante
cangrejo de río	nectarina	garbanzo
atún	naranja	lentejas
trucha	manzana	judía mungo
tiburón	limón	haba
sardina	kiwi	<u>LÁCTEOS</u>
platija	fresa	yogur, suero, mantequilla
pez espada	cereza	leche vaca
merluza	banana	leche-queso oveja
lucioperca	albaricoque	leche-queso cabra
lenguado	pera	queso vaca
halibut	papaya	queso ricotta
eglefino	melocotón	queso Halloumi (cabra,oveja)
dorada	mango	leche yegua
carpa	litchi	leche camella
calamar	higo	leche cocinada
caballa	dátil	kefir
bacalao	ciruela amarilla	<u>FRUTOS SECOS</u>
arenque	ciruela	sésamo
anchoa	aguacate	semilla de lino
vieira	zarzamora	semilla de amapola
tiburón pangasio	ruibarbo	pistacho
rape	pomelo	pipas girasol
pulpo	membrillo	pipas calabaza
pargo	melón	nuez
ostras	mandarina	cacao
mejillón	lima	cacahuete
lubina	higo chumbo	avellana
langosta/bogavante	guayaba	anacardo
gamba/langostino	grosella espinosa	almendra
anguila	grosella	piñón
<u>CEREALES (con gluten)</u>	granada	nuez macadamia
trigo	frambuesa	nuez brasil
gluten	espinoso amarillo	coco
espelta	arándano rojo	<u>ENSALADAS</u>
centeno	arándano negro	lechuga francesa
cebada	arándano	canónigo
avena	<u>ESPESTANTES</u>	rúcula
trigo kamut	harina de guar (E412)	lechuga romana
<u>EDULCORANTES</u>	goma xanta	lechuga iceberg
azúcar de caña	tragacanto (E413)	escarola
miel	pectina (E440)	endibia
jarabe de arce	carragenina (E407)	achicoria roja
jarabe de ágave	agar-agar (E406)	diente de león

HUEVOS	TÉ, CAFÉ Y VINO	LEVADURAS
huevo de gallina	menta	levaduras (cerveza, pan)
huevo de codorniz	té verde	ALGAS
huevo de ganso	té rooibos	espirulina
yema de huevo	té negro	alga roja (Nori)
clara de huevo	tanino	ESPECIALES
CONSERVANTES	ortiga	hoja de vid
ácido sórbico (E211)	manzanilla	cándida piel limón
ácido benzoico (E200)	escaramujo	cándida
	café	Aspergillus niger
		Aloe vera