



<b><u>CARNES</u></b>	nabo	<b><u>SETAS Y CHAMPIÑONES</u></b>
vaca	lombarda	champiñón
pollo	guindilla	<b><u>PLANTAS-ESPECIAS</u></b>
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
<b><u>ALTERNATIVAS A CEREALES Y ALMIDONES</u></b>	col de Savoy	<b><u>HUEVOS</u></b>
trigo sarraceno	col china	huevo de gallina
mijo	col blanca	huevo de codorniz
maíz	chirivía	huevo de ganso
arroz	calabaza	
yuca	berza	<b><u>FRUTOS SECOS</u></b>
tupinambo	apio dulce	sésamo
tef	alcachofa	semilla de lino
tapioca	acelgas	semilla de amapola
quinoa	<b><u>EDULCORANTES</u></b>	pistacho
maranta	azúcar de caña	pipas girasol
fonio	miel	pipas calabaza
castaña	<b><u>ENSALADAS</u></b>	nuez
batata	lechuga francesa	cacao
amaranto	canónigo	cacahuete
altramuces	rúcula	avellana
algarrobo	lechuga romana	anacardo
<b><u>VEGETALES</u></b>	lechuga lollo rosso	almendra
zanahoria	lechuga iceberg	piñón
tomate	escarola	nuez macadamia
remolacha	endibia	nuez brasil
rabano picante	achicoria roja	coco
puerro	<b><u>LEVADURAS</u></b>	
pimiento	levaduras (cerveza,pan)	
pepino	<b><u>ESPESTANTES</u></b>	
patata	harina de guar (E412)	

<b>PESCADOS-MARISCOS</b>	<b>TÉ,CAFÉ Y VINO</b>	<b>LEGUMBRES</b>
salmón	menta	soja
gallineta	<b>FRUTAS</b>	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	<b>LÁCTEOS</b>
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
<b>CEREALES (con gluten)</b>	ciruela	
trigo	aguacate	
gluten		
espelta		
centeno		
cebada		
avena		
trigo kamut		