



<b>CARNES</b>		<b>PLANTAS-ESPECIAS</b>
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	
<b>ALTERNATIVAS A CEREALES Y ALMIDONES</b>		
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
<b>VEGETALES</b>	<b>SETAS Y CHAMPIÑONES</b>	
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)	

<b><u>PESCADOS-MARISCOS</u></b>	<b><u>FRUTAS</u></b>	<b><u>LEGUMBRES</u></b>
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	<b><u>LÁCTEOS</u></b>
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	<b><u>FRUTOS SECOS</u></b>
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
<b><u>CEREALES (con gluten)</u></b>	granada	nuez macadamia
trigo	frambuesa	nuez brasil
gluten	espinoso amarillo	coco
espelta	arándano rojo	<b><u>ENSALADAS</u></b>
centeno	arándano negro	lechuga francesa
cebada	arándano	canónigo
avena	<b><u>ESPEZANTES</u></b>	rúcula
trigo kamut	harina de guar (E412)	lechuga romana
<b><u>EDULCORANTES</u></b>	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

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