

**Gyümölcsök**

alma  
ananász  
avokádó  
banán  
citrom  
cseresznye  
datolya  
eper  
faeper  
fekete áfonya  
fekete ribizli  
füge  
görögdinnye  
gránátalma  
grapefruit  
gujava  
kivi  
körte  
licsi  
lime  
málna  
mandarin  
mangó  
mazsola  
narancs  
nektarin  
olajbogyó  
őszibarack  
papaja  
paradicsom  
rebarbara  
ribizli  
sárgabarack  
sárgadinnye  
szeder  
szilva  
szőlő  
vörösáfonya

**Húsok**

bárányhús  
bivaly  
borjúhús  
csirkehús  
disznóhús  
fogolyhús  
fürgyhús  
kacsahús  
kecskehús  
lóhús  
marhahús  
nyúlhús  
osztriga  
pulykahús  
rőtvas-,  
őzhús)  
vaddisznóhús

**Gyógynövények és  
fűszernövények**

aloe vera  
ánizs  
babérlevél  
bazsalikom  
bors (fekete /  
fehér)  
borsmenta  
cayenne-bors  
csalán  
curry  
édesgyökér  
fahéj  
fokhagyma  
gingek  
ginzeng  
gyömbér  
kakukkfű  
kamilla  
kapor  
komló  
koriander (levél)  
kömény  
majoranna  
menta  
mustármag  
petrezselyem  
rozmaring  
sáfrány  
szegfűszeg  
szerecsendió  
tárkony  
vanília  
vörös chili  
zsálya

**Tej, tejkészítmények**

alfa- lactalbumin  
béta-lactoglobulin  
bivalytej  
juhtej  
kazein  
kecsketej  
tehéntej  
tojásfehérje  
tojássárgája

**Olajos magvak**

dió  
fenyőmag  
földimogyoró  
kesudió  
kókusz

makadámdió  
mandula  
mogoró  
paradió  
pisztácia  
tigrisdió /  
földimandula

**Zöldségfélék**

amarantusz  
articsóka  
bors  
brokkoli  
burgonya  
cékla  
cikória  
csicseriborsó  
cukkíni  
édesburgonya  
édeskömény  
(levél)  
fehér karóbab  
fehérrépa  
fejes saláta  
hagyma  
jucca  
káposzta  
vöröskáposzta  
kapribogyó  
karfiol  
kelbimbó  
kobaktök / futótök  
lencse  
mángold  
mogoróhagyma  
padlizsán  
paprika  
póréhagyma  
ruccola  
sárgarépa  
spárga  
spenót  
széles bab  
szójabab  
torma  
uborka  
vizitorma  
vörös vesebab  
zeller  
zöldbab

**Gabonafélék**

árpa  
búza  
búzakorkorpa  
durumbúza  
gliadin  
gríz

köles  
kukorica  
kuszkus  
lenmag  
maláta  
pohánka  
quinoa  
rizs  
rozsliszt  
tönkölybúza  
transzglutamináz  
zab

**Halak és a  
tenger gyümölcsei**

ajóka  
alga espaguette  
alga spirulina  
alga wakame  
angolna  
parti csiga  
csuka  
doradó  
fekete sügér  
fekete tőkehal  
fésűs kagyló  
foltos tőkehal  
garnélarák  
hering  
homár  
hüvelykagyló  
kacsakagyló  
kardhal  
kaviár  
kék kagyló  
kemény- vagy  
pénzkagyló  
lazac  
lepényhal  
makréla  
naphal  
osztriga  
ördögghal  
pisztráng  
polip  
ponty  
rombuszhal  
sügér  
szardínia  
szív kagyló  
tarisznyarák  
tintahal, kalamári  
tintahal, szépia  
tonhal  
tőkehal

**Egyebek**

fekete tea  
zöld tea  
agar-agar  
élesztő  
gesztenye  
gomba  
kakaóbab  
kávésző  
kóladió  
méz  
nádcukor  
napraforgómag  
repcemag  
szentjánoskenyér  
szezámag  
tápióka