

CARNES		PESCADOS		VERDURAS/ HORTALIZAS		FRUTAS/FRUTOS SECOS		FÉCULAS		ESPECIAS		OTROS	
Cabrito	Pato	Almeja	Lenguado	Acelga	Espinacas	Aguacate	Limón	Arroz	Maíz	Canela	Perejil	Cacao	Leche de vaca
Cerdo	Pavo	Anchoa	Lubina	Ajo	Judía verde	Albaricoque	Mango	Avena	Malta	Laurel	Pimientas	Café	Levadura de cerveza
Codorníz	Perdíz	Anguila	Lucio	Alcachofa	Lechuga	Almendra	Manzana	Batata	Mijo	Mostaza	Sésamo	Caña de azúcar	Levadura de pan
Conejo	Pollo	Atún	Mejillón	Alcaparra	Nabo	Anacardo	Melocotón	Centeno	Patata	Orégano		Clara de huevo	Manzanilla
Cordero	Ternera	Bacalao	Merluza	Alga espirulina	Oliva	Avellanas	Melón	Espelta	Quinoa			Cola	Miel
Jabalí	Venado	Berberecho	Mero	Apio	Pepino	Cacahuetes	Naranja	Garbanzo	Sémola trigo duro			Leche de cabra	Té
		Caballa	Pez Espada	Berenjena	Pimientos	Castaña	Nuez	Guisantes	Soja			Leche de oveja	Yema de huevo
		Calamar	Pulpo	Bróccoli	Puerro	Cereza	Pera	Habas	Trigo				
		Cangrejo	Rape	Calabacín	Rábano	Chufa	Piña	Judía roja	Trigo Sarraceno				
		Caracolas	Rodaballo	Calabaza	Remolacha	Ciruela	Plátano	Lenteja					
		Dorada	Salmón	Cebolla	Repollo	Dátil	Sandía						
		Gamba/ Langostino	Sardina	Champiñones	Tomate	Fresa	Semilla de girasol						
		Langosta/ Bogavante	Trucha	Coliflor	Zanahoria	Higo	Uva						
				Espárragos		Kiwi							