

CARNES		PESCADOS		FRUTAS/FRUTOS SECOS		VERDURAS/HORTALIZAS		FÉCULAS		ESPECIAS		OTROS	
Cerdo	Pavo	Almeja	Lenguado	Aguacate	Melocotón	Acelga	Espinacas	Arroz	Judía roja	Canela	Perejil	Cacao	Leche de oveja
Conejo	Pollo	Atún	Merluza	Almendra	Melón	Ajo	Judía verde	Avena	Lenteja	Mostaza		Café	Leche de vaca
Cordero	Ternera	Bacalao	Salmón	Anacardo	Naranja	Alcachofa	Lechuga	Batata	Maíz			Caña de azúcar	Levadura de cerveza
		Calamar	Sardina	Avellanas	Nuez	Apio	Oliva	Centeno	Malta			Cola	Levadura de pan
		Gamba/ Langostino	Trucha	Cacahuetes	Pera	Berenjena	Pepino	Garbanzo	Patata			Huevo de gallina	Miel
		Langosta/ Bogavante		Ciruela	Piña	Bróccoli	Pimientos	Guisantes	Soja			Leche de cabra	Té
				Fresa	Plátano	Calabacín	Puerro	Habas	Trigo				
				Kiwi	Sandía	Cebolla	Remolacha						
				Limón	Semilla de girasol	Champiñones	Repollo						
				Manzana	Uva	Coliflor	Tomate						
						Espárragos	Zanahoria						