

Milchprodukte

Eigelb
Eiweiß
Käse
Kuhmilch
Schafsmilch
Ziegenmilch

Fleisch

Ente
Hähnchen
Lamm
Pute
Rind
Schwein

Fisch

Dorsch
Forelle
Garnelen
Krabben
Lachs
Makrele
Muscheln
Sardinen
Schellfisch
Seeteufel
Seezunge
Thunfisch

**Gemüse &
Hülsenfrüchte**

Aubergine
Bleichsellerie
Blumenkohl
Brokkoli
Champignons
Chilischoten
Chicorée
Erbsen
Frühlingszwiebel
Grüne (Brech-)bohnen
Gurke
Karotten
Kartoffeln
Kichererbsen
Kidney Bohnen

Kopfsalat
Lauch (Porree)
Linsen
Oliven
Paprika
Rote Beete
Sojabohnen
Spargel
Spinat
Tomate
Weiße Bohnen
Weißkohl
Zucchini
Zwiebel

Getreide

Buchweizen
Gerste
Gluten
Hafer
Mais
Reis
Roggen
Weizen

Obst

Ananas
Apfel
Aprikose
Avocado
Banane
Birne
Datteln
Erdbeere
Feigen
Grapefruit
Himbeere
Kirschen
Kiwi
Kokosnuss
Mango
Melone
Orange
Pfirsich
Pflaume
Wassermelone
Weintrauben
Zitrone

Kräuter & Gewürze

Currypulver
Ingwer
Knoblauch
Kräuter der Provence
Petersilie
Pfefferminze
Schnittlauch
Schwarzer Pfeffer
Senfkörner
Vanille
Weißer Pfeffer
Zimt

Nüsse & Samen

Erdnuss
Haselnuss
Mandeln
Paranuss
Pistazie
Sesam
Sonnenblumenkerne
Walnuss

Süßstoffe

Honig
Rohrzucker
Zuckerrübe

Verschiedenes

Backhefe
Bierhefe
Candida
Grüner Tee
Kakao
Kaffee
Malz
Schwarzer Tee
Tannin