

CARNES Y PESCADOS	VERDURAS	HORTALIZAS	FRUTAS	HIERBAS Y ESPECIAS	ACEITES Y GRASAS	FERMENTADOS	ALIÑOS, CONSERVAS Y OTROS
<b>Bisonte</b> <b>Búfalo</b> <b>Caldo de huesos</b> <b>Cerdo</b> <b>Conejo</b> <b>Corazón</b> <b>Cordero</b> <b>Hígado</b> <b>Mariscos</b> <b>Pato</b> <b>Pavo</b> <b>Pescado</b> <b>Pollo</b> <b>Riñones</b> <b>Vacuno</b> <b>Venado</b>	<b>Acelgas</b> <b>Alcachofas</b> <b>Apio</b> <b>Berros</b> <b>Berzas</b> <b>Brócoli</b> <b>Champiñones</b> <b>Col rizada</b> <b>Coles de Bruselas</b> <b>Coliflor</b> <b>Ejotes</b> <b>Espárragos</b> <b>Espinacas</b> <b>Hinojo</b> <b>Judías verdes</b> <b>Lechugas</b> <b>Pepinos</b> <b>Puerros</b> <b>Repollo</b> <b>Rúcula / Arúgula</b> <b>Ruibarbo</b>	<b>Apio nabo</b> <b>Boniato / batata</b> <b>Camote</b> <b>Cebolla</b> <b>Chalotas</b> <b>Chirivía</b> <b>Jicama /nabo mexicano</b> <b>Nabo</b> <b>Nabo sueco</b> <b>Rábano</b> <b>Remolacha</b> <b>Zanahoria</b>	<b>Aguacates</b> <b>Albaricoques</b> <b>Arándanos</b> <b>Caquis</b> <b>Cerezas</b> <b>Ciruelas</b> <b>Clementinas</b> <b>Coco</b> <b>Dátiles</b> <b>Frambuesas</b> <b>Fresas</b> <b>Granadas</b> <b>Guayaba</b> <b>Higos</b> <b>Kiwis</b> <b>Lima y</b> <b>Limón</b> <b>Mandarinas</b> <b>Mango</b> <b>Manzanas</b> <b>Melocotones</b> <b>Melón</b> <b>Naranjas</b> <b>Nectarinas</b> <b>Papaya</b> <b>Peras</b> <b>Piña</b> <b>Plátanos</b> <b>Pomelo</b> <b>Sandías</b> <b>Tangerinas</b> <b>Uva</b> <b>Zarzamoras</b>	<b>Ajo</b> <b>Albahaca</b> <b>Azafrán</b> <b>Canela</b> <b>Cebolleta</b> <b>Chalote</b> <b>Cilantro</b> <b>Citronela</b> <b>Clavo</b> <b>Cúrcuma</b> <b>Eneldo</b> <b>Estragón</b> <b>Hierbabuena</b> <b>Jengibre</b> <b>Laurel</b> <b>Lavanda</b> <b>Manzanilla</b> <b>Mejorana</b> <b>Menta</b> <b>Orégano</b> <b>Perejil</b> <b>Romero</b> <b>Sal marina</b> <b>Salvia</b> <b>Tomillo</b>	<b>Grasa de animales</b> <b>Aceite de aguacate</b> <b>Aceite de coco</b> <b>Grasa de pato</b> <b>Tocino / Manteca</b> <b>Aceite de oliva</b> <b>Aceite de palma</b> <b>Sebo</b>	<b>Chucrut</b> <b>Kéfir de agua</b> <b>Kombucha, té</b> <b>Verduras fermentadas</b>	<b>Aceitunas</b> <b>Aminos de coco</b> <b>Anchoas</b> <b>Atún</b> <b>Fruta seca</b> <b>Harina de coco</b> <b>Polvo de arrurruz</b> <b>Salmón</b> <b>Sardinas</b> <b>Umeboshi-Vinagre ciruela</b> <b>Vinagre de coco</b> <b>Vinagre de manzana</b>

HUEVOS Y LÁCTEOS	CEREALES /GRANOS	LEGUMBRES	SOLANACEAS	SEMILLAS	FRUTOS SECOS	ALCOHOL Y AINES	ADITIVOS QUÍMICOS
<p>Ghee Helados Huevos Leche Mantequilla Mantequilla clarificada Nata Quesos curados Quesos frescos Whey Yogur</p>	<p>Alforfón Amaranto Arroz Avena Bulgur Cebada Centeno Espelta Farro Kamut Maíz Mijo Quinoa Sorgo Teff Trigo</p>	<p>Adzuki Cacahuets / Maní Frijol o judía negra Garbanzos Habas Lentejas Porotos Soja</p>	<p>Bayas de goji Berenjenas Chile Habaneros Jalapeños Patatas Physalis Pimentón Pimienta de cayena Pimientos Poblano Tabaco Tomate Tomatillo</p>	<p>Alcaravea Amapola Anís Canola Chía Cilantro (semillas) Comino Fenogreco Marihuana Mostaza Nuez moscada Pipas de calabaza Pipas de girasol Semillas de hinojo Sésamo</p>	<p>Almendras Avellanas Cacao Café Etcétera. Nueces Nueces de Brasil Nueces de Macadamia Nueces pecanas Pistachos</p>	<p>Ácido acetilsalicílico Alcohol Ibuprofeno Naproxeno</p>	<p>Aromatizantes Colorantes Conservantes Edulcorantes Emulsionantes Espesantes Estabilizantes Gelificantes Gluten Potenciadores del sabor Etcétera</p>