**Verdura:**

* Asparagi
* Spinaci
* Broccoli
* Pomodori
* Funghi
* Cipolle
* Spinaci
* Lattuga
* Cavolo
* Cavolfiore
* Carciofi
* Mais
* Crauti

 **Legumi:**

* Fagioli
* Piselli
* Lenticchie

 **Carne:**

* Fegato
* Prosciutto cotto

 **Pesce:**

* Aringhe
* Acciughe
* Merluzzo
* Pesce azzurro
* Sogliola
* Sardine
* Sgombro
* Baccalà
* Nasello

 **Molluschi e crostacei:**

* Ostriche
* Gamberi
* Granchio
* Scampi
* Calamari
* Cozze
* Polpo
* Totani
* Vongole
* Lumache
* Seppie

 **Latticini:**

* Yogurt di soia
* Tofu

 **Aromi:**

* Alloro
* Basilico
* Origano
* Prezzemolo
* Ginepro
* Cumino
* Cannella
* Sesamo
* Menta
* Noce moscata

 **Condimenti e lieviti:**

* Margarina
* Concentrato di pomodoro
* Ketchup
* Olio di semi
* Senape
* Salsa di soya
* Lievito di birra

 **Frutta:**

* Pere
* Prugne
* Frutti di bosco (more, mirtilli, lamponi)
* Uva passa
* Ananas
* Frutta secca (mandorle, noci, arachidi, anacardi, nocciole, pistacchi, pinoli)
* Datteri
* Cocco
* Melone
* Amarene
* Nespole

**Bevande:**

* Caffè
* Caffè d’orzo
* Tè nero
* Tè verde
* Camomilla
* Birra
* Liquori
* Bibite gasate

**Dolci/Dolciumi:**

* Cacao
* Cioccolata
* Liquirizia
* Barrette ai cereali

**Cereali e Farinacei:**

* Polenta
* Farine integrali
* Avena
* Crusca
* Mais
* Farro
* Malto
* Orzo
* Soia
* Grano saraceno
* Farina O
* Corn Flakes