

|                    |   |
|--------------------|---|
| Warzywa            | Brokuły, Marchew, Seler korzeniowy, Ogórek, Kapusta czerwona, Papryka słodka, Pomidor, Soja                         |
| Owoce              | Ananas, Arbuz, Malina, Wiśnia   |
| Produkty mleczne   | Mleko krowie, Ser krowi, Produkty na bazie kwaśnego mleka krowiego, Mleko kozie i ser kozi, Mleko owcze i ser owczy |
| Zboża              | Gluten, Jęczmień, Owies, Żyto, Pszenica orkisz, Pszenica  |
| Przyprawy i zioła  | Curry, Czosnek, Chrzan, Gorczyca  |
| Nasiona i orzechy  | Migdały, Siemię lniane, Orzechy laskowe, Orzeszki ziemne, Pistacje, Mak, Nasiona słonecznika                        |
| Kawa               | Kawa  |
| Mięso              | Wołowina, Kura, Kurczak, Wieprzowina  |
| Ryby i owoce morza | Dorsz, Rak  |
| Jajka              | Jajo kurze  |
| Produkty słodzące  | Miód (mieszany)   |
| Drożdże            | Drożdże (browarnicze, piekarskie)   |
| Grzyby             | Bocznik ostrygowaty   |