



Zboża zawierające gluten

Gluten
Mąka jęczmienna
Mąka orkiszowa
Mąka pszenna
Mąka z pszenicy durum
Mąka żytnia
Otręby owsiane



Zboża bezglutenowe i alternatywne produkty żywnościowe

Amarantus
Komosa ryżowa
Kukurydza
Mąka gryczana
Proso
Ryż



Produkty mleczne i jajka

Beta-laktoglobulina
Białko jajka (kurze)
Camembert
Ementaler
Jogurt
Kazeina
Kefir
Masło
Mleko kozie / Ser kozie
Mleko krowie
Mleko owcze / Ser owcze
Mozzarella
Ser topiony
Serek typu cottage cheese
Twaróg
Żółtko jajka (kurze)



Orzechy i nasiona

Kasztan jadalny
Kokos
Mak
Migdał
Nasiona chia
Nasiona konopi
Orzech brazylijski
Orzech kola
Orzech laskowy
Orzech makadamia
Orzech nerkowca
Orzech włoski
Orzeszki piniowe
Orzeszki ziemne
Pistacja
Sesam
Siemię lniane
Ziarna słonecznika



Mięso

Goś
Indyk
Jagnięcina
Kaczka
Konina
Kozina
Królik
Kurczak
Perliczka
Przeziórka
Sarnina
Strusina
Wieprzowina
Wołowina



Rośliny strączkowe

Bób
Ciecierzycza
Fasola Mung
Groch
Mieszanka fasoli (fasola biała, fasola kidney, fasolka szparagowa)
Soczewica
Ziarno soi



Warzywa

Bakłażan
Botwina
Brokuły
Brukselka
Burak
Cukinia
Cykoria
Dyńa Hokkaido
Groszek cukrowy
Jarmuż
Kalafior
Kalarepa
Kapusta czerwona
Kapusta biała
Kapusta pekińska
Kapusta włoska
Karczochy
Koper włoski
Korzeń manioku
Liść winorośli
Marchewka
Mieszanka cebula, szalotka
Mieszanka grzybów 1 (bocznik ostrygowaty, pieczarka, grzyb shiitake, kurka)
Mieszanka grzybów 2 (podgrzybek brunatny, borowik szlachetny)
Mieszanka por, szczypiorek
Mieszanka sałat (sałata masłowa, sałata lodowa)
Ogórek
Oliwka
Papryka
Pędy bambusa
Pomidor
Rozzponka
Rukola
Rzodkiewka
Seler
Stodki ziemniak
Szparagi
Szpinak
Topinambur
Ziemniak



Owoce

Agrest
Ananas
Arbuz
Awokado
Banan
Brzoskwinia
Cytryna
Daktyl
Figa
Granat
Grejfrut
Gruszka
Jabłko
Jagoda
Jagoda Goji
Jeżyna
Kiwi
Liczi
Limonka
Malina
Mandarynka
Mango
Mieszanka melonów (melon miodowy, melon kantalupa)
Mieszanka porzeczek (porzeczka czerwona, porzeczka czarna)
Mieszanka winogron (ciemne winogrono, jasne winogrono, rodzynki)
Morela
Morwa biała
Nektarynka
Owoc dzikiej róży
Papaja
Pomarańcza
Rabarbar
Śliwka
Truskawka
Wiśnia
Żurawina



Zioła i przyprawy

Anyz
Bazylija
Chilli
Chmiel
Chrzan
Curry
Cynamon
Czosnek
Estragon
Gałka muszkatołowa
Goździk
Imbir
Kapary
Kmin rzymski
Kolendra
Koperek
Korzeń lukrecji
Liście laurowe
Majeranek
Mieszanka gatunków mięty (mięta pieprzowa, mięta)
Oregano
Pieprz cayenne
Pieprz (czarny, biały)
Pietruszka
Rozmaryn
Rumianek
Szafran
Szałwia
Tymianek
Wanilia
Ziarno gorczycy



Ryby i owoce morza

Anchois
Dorada
Dorsz
Homar
Kalmar
Karmazyn
Karp
Kawior
Krab
Krewetki
Łosoś
Makrela
Małż
Miecznik
Okoń morski
Ostryga
Ośmiornica
Plamiak
Pstrąg
Rak rzeczny
Sardynka
Sola
Spirulina spp.
Szczupak
Śledź
Tuńczyk
Turbot
Węgorz
Żabnica



Różne

Agar-agar
Aloes
Czarna herbata
Karob w proszku
Kawa
Mieszanka drożdży (drożdże piekarnicze, drożdże piwne)
Miód
Nasiona rzepaku
Olej krokoszowy
Proszek do pieczenia
Ziarno kakaowca
Zielona herbata