





























VERDURE e ORTAGGI

| | |
|---|--|
|  Aglio |  Melanzane |
|  Asparagi |  Patate |
|  Barbabietole |  Patate dolci |
|  Bietole |  Pepe verde |
|  Broccoli |  Pomodori |
|  Cannella |  Prezzemolo |
|  Carciofo |  Sedano |
|  Carote |  Senape |
|  Cavolfiore |  Spinaci |
|  Cavolo |  Zucca |
|  Cetrioli | |
|  Cipolle | |
|  Fagiolini | |
|  Funghi | |
|  Lattuga | |
|  Maggiorana | |

| |
|--|
|  Agnello |
|  Aragosta |
|  Burro |
|  Caffè |
|  Calamari |
|  Cioccolato |
|  Coniglio |
|  Formaggio fuso |
|  Formaggio stagionato |
|  Gamberetti |
|  Latte di vacca |
|  Lievito di birra |
|  Lievito per pane |
|  Maiale |
|  Manzo |
|  Merluzzo |

| |
|---|
|  Miele |
|  Nasello |
|  Pollo |
|  Ricotta |
|  Salmone |
|  Sardine |
|  Sogliola |
|  Tacchino |
|  Tè |
|  Tonno |
|  Trota |
|  Uovo intero |
|  Vongole |
|  Yogurt |
|  Zucchero di canna |

CEREALI e LEGUMINOSE

| |
|---|
|  Avena |
|  Ceci |
|  Fagioli bianchi |
|  Fagioli rossi |
|  Grano |
|  Granoturco |
|  Lenticchie |
|  Malto |
|  Orzo integrale |
|  Pepe |
|  Piselli |
|  Riso |

FRUTTA FRESCA e SECCA

| |
|--|
|  Ananas |
|  Arachidi |
|  Arancia |
|  Avocado |
|  Banana |
|  Fragola |
|  Limone |
|  Mandorle |
|  Mela |
|  Melone |
|  Noce |
|  Noce di cola |
|  Olive |
|  Pera |
|  Pesca |
|  Pompelmo |
|  Prugna |