

## ПОДПРАВКИ

- 1.1 оцет
- 1.3 чесън
- 1.5 магданоз

## ЗЪРНЕНИ

- 2.1 овесени ядки
- 2.3 бяло брашно
- 2.5 черно брашно
- 2.8 ориз
- 2.11 спагети

## СОСОВЕ

- 3.3 зехтин
- 3.4 слънчогледово олио
- 3.6 трапезна сол

## ПОДСЛАДИТЕЛИ

- 4.1 мед
- 4.2 бяла захар

## ПЛОДОВЕ

- 5.3 портокал
- 5.4 банан
- 5.8 киви
- 5.9 лимон
- 5.10 мандарина
- 5.11 ябълка
- 5.12 круша
- 5.13 грейпфрут
- 5.14 сини сливи
- 5.15 грозде
- 5.16 пъпеш

## ЯДКИ

- 6.1 фъстъци
- 6.4 орех
- 6.6 бадем
- 6.7 слънчоглед

## ВАРИВА

- 7.1 леща
- 7.2 боб
- 7.3 грах

## МЛЕЧНИ ПРОТЕИНИ

- 8.1 краве масло
- 8.2 краве сирене
- 8.6 кашкавал
- 8.10 прясно мляко
- 8.11 кисело мляко

## ТЕСТО

- 9.1 тестена закуска

## ЖИВОТИНСКИ ПРОТЕИНИ

- 10.1 пилешко
- 10.3 свинско
- 10.5 консервирани  
меса
- 10.6 меки салами
- 10.7 яйце

## НАПИТКИ

- 12.2 ракия
- 12.6 червено вино
- 13.1 кафе

## ЗАХАРНИ ИЗДЕЛИЯ

- 14.1 млечен шоколад
- 14.3 вафли

## РИБА

- 15.4 скумрия
- 15.7 риба тон
- 15.8 пъстърва

## ЗЕЛЕНЧУЦИ

- 16.1 моркови
- 16.2 зеле
- 16.3 карфиол
- 16.4 броколи
- 16.5 краставици
- 16.6 зелен боб
- 16.7 гъби
- 16.8 зелена салата
- 16.9 патладжан
- 16.10 маслини
- 16.12 картофи
- 16.14 чушки
- 16.15 домати
- 16.16 лук
- 16.17 червено цвекло
- 16.19 тиквички
- 16.20 тиква
- 16.24 праз

## ЛЕГЕНДА:

**Червено – НЕ**  
**Зелено – ДА**  
**Жълто - Гранично**