

## ПОДПРАВКИ

- 1.1 винен оцет
- 1.2 балсамов оцет
- 1.3 чесън
- 1.4 чубрица
- 1.5 магданоз
- 1.6 копър
- 1.7 канела
- 1.8 целина
- 1.9 черен пипер
- 1.10 червен лют пипер
- 1.14 риган
- 1.15 босилек
- 1.22 джнджифил
- 1.23 куркума
- 1.24 къри

## ЗЪРНЕНИ

- 2.1 овесени ядки
- 2.2 овесени трици
- 2.4 пълнозърнесто брашно
- 2.5 ръжено брашно
- 2.6 пшеница
- 2.7 царевича
- 2.8 бял ориз
- 2.9 кафяв ориз
- 2.10 елда
- 2.11 спагети
- 2.14 лимец
- 2.15 мюсли
- 2.16 сусам
- 2.17 конопено семе
- 2.18 киноа
- 2.19 чиа
- 2.20 ленено семе

## СОСОВЕ

- 3.3 зехтин
- 3.4 слънчогледово олио
- 3.5 нат. морска сол
- 3.8 хималайска сол
- 3.10 фибра
- 3.12 ленено олио

## ПОДСЛАДИТЕЛИ

- 4.1 мед
- 4.3 кафява захар
- 4.4 стевия

## ПЛОДОВЕ

- 5.2 ананас
- 5.3 портокал
- 5.4 банан
- 5.6 смокиня
- 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
- 5.17 боровинки
- 5.18 годжи бери
- 5.21 кокос
- 5.23 фурми

## ЯДКИ

- 6.1 фъстъци
- 6.2 шам фъстък
- 6.3 кашу
- 6.4 орех
- 6.5 лешник
- 6.6 бадем
- 6.7 слънчоглед
- 6.8 тиквени семки

## ВАРИВА

- 7.1 леща
- 7.2 боб
- 7.3 грах
- 7.4 нахут
- 7.5 соя
- 7.6 тофу

## НАПИТКИ

- 13.1 кафе
- 13.3 какао
- 13.4 зелен чай

## ЗАХАРНИ

### ИЗДЕЛИЯ

- 14.2 натурален шоколад
- 14.4 халва
- 14.5 локум

## ЗЕЛЕНЧУЦИ

- 16.1 моркови
- 16.2 зеле
- 16.3 карфиол
- 16.4 броколи
- 16.5 краставици
- 16.6 зелен боб
- 16.7 гъби
- 16.9 патладжан
- 16.10 черни маслини
- 16.11 зелени маслини
- 16.12 картофи
- 16.13 зелени чушки
- 16.14 червени чушки
- 16.15 домати
- 16.16 лук
- 16.17 червено цвекло
- 16.18 спанак
- 16.19 тиквички
- 16.20 тиква
- 16.21 авокадо
- 16.23 лозов лист
- 16.24 праз
- 16.25 бамя

## ЛЕГЕНДА:

Червено – НЕ  
Зелено – ДА  
Жълто - Гранично