

ПОДПРАВКИ

- 1.1 оцет
- 1.3 чесън
- 1.5 магданоз
- 1.7 канела
- 1.9 черен пипер
- 1.10 червен лют пипер

ЗЪРНЕНИ

- 2.1 овесени ядки
- 2.3 бяло брашно
- 2.4 пълнозърнесто брашно
- 2.5 ръжено брашно
- 2.6 пшеница
- 2.7 царевица
- 2.8 бял ориз
- 2.11 спагети

СОСОВЕ

- 3.2 горчица
- 3.3 зехтин
- 3.4 слънчогледово олио
- 3.6 трапезна сол
- 3.7 калиева сол
- 3.8 хималайска сол
- 3.10 фибра

ПОДСЛАДИТЕЛИ

- 4.1 мед
- 4.2 бяла захар
- 4.3 кафява захар

ПЛОДОВЕ

- 5.3 портокал
- 5.4 банан
- 5.8 киви
- 5.9 лимон
- 5.10 мандарина
- 5.11 ябълка
- 5.13 грейпфрут
- 5.14 сини сливи
- 5.17 борвинки

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

МЛЕЧНИ ПРОТЕИНИ

- 8.1 масло
- 8.2 краве сирене
- 8.3 овче сирене
- 8.4 топено сирене
- 8.5 синьо сирене
- 8.6 кашкавал
- 8.8 пармезан
- 8.9 извара
- 8.10 прясно мляко
- 8.11 кисело мляко
- 8.16 козе сирене

ТЕСТО

- 9.1 кифла
- 9.2 кроасан
- 9.3 обикновени бисквити

ЖИВОТИНСКИ ПРОТЕИНИ

- 10.1 пилешко
- 10.2 пуешко
- 10.3 свинско
- 10.4 телешко
- 10.5 трайни колбаси
- 10.6 меки колбаси
- 10.7 яйце

АЛКОХОЛНИ НАПИТКИ

- 12.1 уиски
- 12.2 ракия
- 12.4 бира
- 12.5 бяло вино
- 12.6 червено вино

БЕЗАЛКОХОЛНИ

НАПИТКИ

- 13.1 кафе
- 13.2 нес кафе
- 13.3 какао
- 13.4 зелен чай
- 13.5 кока-кола

ЗАХАРНИ ИЗДЕЛИЯ

- 14.1 млечен шоколад
- 14.2 натурален
- 14.3 вафла

РИБА

- 15.2 ципура
- 15.3 съомга
- 15.4 скумрия
- 15.5 хек
- 15.7 риба тон
- 15.8 пъстърва

ЗЕЛЕНЧУЦИ

- 16.1 моркови
- 16.2 зеле
- 16.3 карфиол
- 16.4 броколи
- 16.5 краставици
- 16.7 гъби
- 16.9 патладжан
- 16.10 черни маслини
- 16.12 картофи
- 16.14 червени чушки
- 16.15 домати
- 16.16 лук
- 16.20 тиква
- 16.21 авокадо
- 16.24 праз
- 16.28 айсберг

ЛЕГЕНДА:

Червено – НЕ
Зелено – ДА
Жълто - Гранично