

<i>Categoría</i>	<i>Alimento</i>	44	90	180	270	Veg	<i>Notas u observaciones</i>
Aditivos	Goma de guar (E412)						Harina de guar
Aditivos	Ácido benzoico (E211)						
Aditivos	Ácido sórbico (E200)						
Aditivos	Agar-Agar (E406)						
Aditivos	Goma de xantana						
Algas	Alga Nori						Sushi
Algas	Espirulina						
Carnes	Cerdo						
Carnes	Pollo						Res
Carnes	Vaca						
Carnes	Cordero						
Carnes	Pavo						
Carnes	Avestruz						
Carnes	Cabra						
Carnes	Codorniz						
Carnes	Conejo						Ciervo
Carnes	Corzo						
Carnes	Ganso						
Carnes	Jabalí						
Carnes	Liebre						
Carnes	Pato						
Carnes	Ternera						
Carnes	Venado						
Cereales y Almidones	Avena						Contiene Gluten
Cereales y Almidones	Cebada						Contiene Gluten
Cereales y Almidones	Centeno						Contiene Gluten
Cereales y Almidones	Espelta						Contiene Gluten
Cereales y Almidones	Gluten						Contiene Gluten
Cereales y Almidones	Trigo						Contiene Gluten
Cereales y Almidones	Arroz						
Cereales y Almidones	Maiz						Elote
Cereales y Almidones	Mijo						
Cereales y Almidones	Trigo sarraceno						
Cereales y Almidones	Amaranto						
Cereales y Almidones	Camote						Batata, Sweet potato
Cereales y Almidones	Quinoa						
Cereales y Almidones	Algarrobo						

Categoría	Alimento	44	90	180	270	Veg	Notas u observaciones
Cereales y Almidones	Altramuces						Lupino
Cereales y Almidones	Arrurruz						Maranta
Cereales y Almidones	Castaña						
Cereales y Almidones	Fonio						
Cereales y Almidones	Kamut						
Cereales y Almidones	Tapioca						
Cereales y Almidones	Teff						
Cereales y Almidones	Tupinambo						Alcachofa de Jerusalem
Cereales y Almidones	Yuca						Mandioca
Endulzantes	Miel	44	90				Mezcla
Endulzantes	Azúcar de caña	44	90				
Endulzantes	Jarabe de arce						Miel de maple
Endulzantes	Sirope de ágave						Néctar de Agave
Ensaladas	Lechuga francesa		90				Lechuga fresca
Ensaladas	Canónigos		90				
Ensaladas	Achicoria						Achicoria roja (Radicchio)
Ensaladas	Endivia						
Ensaladas	Lechuga escarola						
Ensaladas	Lechuga iceberg						
Ensaladas	Lechuga lollo rosso						
Ensaladas	Lechuga romana						
Ensaladas	Rúcula						Rugula
Ensaladas	Diente de león						
Especiales	Aloe Vera						Sábila
Especiales	Aspergillus niger						
Especiales	Candida						
Especiales	Hoja de vid/ de parra						
Especiales	Piel de limón caramelizada						Cascara de limon confitada
Espesantes	Carragenina (E407)						
Espesantes	Pectina (E440)						
Espesantes	Tragacanto (E413)						
Fruta	Cereza	44	90				
Fruta	Piña						Anana
Fruta	Sandía	44	90				
Fruta	Frambuesa	44					
Fruta	Fresa		90				
Fruta	Kiwi		90				

<i>Categoría</i>	<i>Alimento</i>	<i>44</i>	<i>90</i>	<i>180</i>	<i>270</i>	<i>Veg</i>	<i>Notas u observaciones</i>
Fruta	Limón						Lima, Hoja limon
Fruta	Manzana						
Fruta	Naranja						
Fruta	Plátano						Banano
Fruta	Uva						
Fruta	Aguacate						
Fruta	Dátil						
Fruta	Melocotón						Durazno
Fruta	Pera						
Fruta	Arándano						Arándano Rojo
Fruta	Arándano negro						Arándano Azul
Fruta	Granada						
Fruta	Acai						
Fruta	Acerola						
Fruta	Goji						
Fruta	Albaricoque						Chabacano
Fruta	Nectarina						
Fruta	Ciruela						
Fruta	Ciruela amarilla						
Fruta	Higo						
Fruta	Lychee						
Fruta	Mango						
Fruta	Papaya						
Fruta	Melón						Melon chino (verde)
Fruta	Espino amarillo						
Fruta	Grosella roja						Grosella
Fruta	Grosella verde						Grosella espinosa
Fruta	Guayaba						
Fruta	Higo chumbo						Tuna
Fruta	Lima						
Fruta	Mandarina						
Fruta	Membrillo						
Fruta	Mora						Zarzamora
Fruta	Pasas de corinto						Ariela
Fruta	Pomelo / Toronja						
Fruta	Rulbarbo						
Frutos Secos	Almendra						

<i>Categoría</i>	<i>Alimento</i>	44	90	180	270	Veg	<i>Notas u observaciones</i>
Frutos Secos	Avellana	1	1	1	1	1	
Frutos Secos	Cacahuete	1	1	1	1	1	Mani
Frutos Secos	Linaza	1	1	1	1	1	Semillas de lino
Frutos Secos	Semillas de Girasol	1	1	1	1	1	Pipas de Girasol
Frutos Secos	Pistachos	1	1	1	1	1	
Frutos Secos	Semillas de amapola	1	1	1	1	1	
Frutos Secos	Anacardos / Marañón	1	1	1	1	1	Nuez de la india
Frutos Secos	Cacao	1	1	1	1	1	
Frutos Secos	Nuez	1	1	1	1	1	Nuez de Nogal
Frutos Secos	Semillas de Calabaza	1	1	1	1	1	Pipas de calabaza
Frutos Secos	Sésamo / Ajonjolí	1	1	1	1	1	
Frutos Secos	Coco	1	1	1	1	1	
Frutos Secos	Semillas de Cañamo	1	1	1	1	1	
Frutos Secos	Semillas de Chia	1	1	1	1	1	
Frutos Secos	Nueces de Brasil	1	1	1	1	1	
Frutos Secos	Nuez de Macadamia	1	1	1	1	1	
Frutos Secos	Piñón	1	1	1	1	1	
Huevos	Huevo de gallina	1	1	1	1	1	Clara y yema del huevo
Huevos	Huevo de codorniz	1	1	1	1	1	
Huevos	Huevo de ganso	1	1	1	1	1	
Huevos	Clara de huevo	1	1	1	1	1	
Huevos	Yema de huevo	1	1	1	1	1	Gallina
Lacteos	Leche de vaca	1	1	1	1	1	
Lacteos	Queso- leche de cabra	1	1	1	1	1	
Lacteos	Queso-leche de oveja	1	1	1	1	1	
Lacteos	Queso Rennet	1	1	1	1	1	Queso Brie, Camembert, Vaca
Lacteos	Yogur, Suero, Mantequilla	1	1	1	1	1	Productos de leche agría
Lacteos	Kefir	1	1	1	1	1	
Lacteos	Leche cocinada	1	1	1	1	1	Leche hervida
Lacteos	Leche de camella	1	1	1	1	1	
Lacteos	Leche de Yegua	1	1	1	1	1	
Lacteos	Queso Halloumi	1	1	1	1	1	Cabra y Oveja
Lacteos	Queso Ricotta	1	1	1	1	1	
Legumbres	Soya	1	1	1	1	1	
Legumbres	Habichuelas	1	1	1	1	1	Chicharos, Arvejas, Guisantes, Judias Verdes
Legumbres	Frijol	1	1	1	1	1	Frijol rojo/negro
Legumbres	Garbanzos	1	1	1	1	1	

<i>Categoría</i>	<i>Alimento</i>	44	90	180	270	Veg	<i>Notas u observaciones</i>
Legumbres	Lentejas						
Legumbres	Frijol chino						
Legumbres	Haba						
Levaduras	Levadura (cerveza, pan)	44	90				
Pescados	Cangrejo de río		90				
Pescados	Bacalao	44					
Pescados	Abadejo de Alaska		90				
Pescados	Atún		90				
Pescados	Gallineta		90				
Pescados	Salmón		90				
Pescados	Arenque		90				
Pescados	Boquerón / Anchoa		90				
Pescados	Calamar / Sepia		90				
Pescados	Carpa		90				
Pescados	Dorada		90				
Pescados	Eglefino		90				
Pescados	Halibut		90				Fletan
Pescados	Lenguado		90				
Pescados	Lucioperca		90				
Pescados	Macarela		90				
Pescados	Merluza		90				
Pescados	Pez espada		90				
Pescados	Platija		90				
Pescados	Sardina		90				
Pescados	Tiburón		90				
Pescados	Trucha		90				
Pescados	Anguila		90				
Pescados	Camarones / Gambas		90				
Pescados	Langosta		90				
Pescados	Iubina / Robalo		90				
Pescados	Mejillones		90				
Pescados	Ostras		90				
Pescados	Pargo		90				Huachinango
Pescados	Pulpo		90				
Pescados	Rape		90				
Pescados	Tiburón pangasio		90				
Pescados	Vieira		90				Callo de hacha

<i>Categoría</i>	<i>Alimento</i>	44	90	180	270	Veg	<i>Notas u observaciones</i>
Plantas y especias	Ajo	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Mostaza	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Rábano picante	1	1	1	1	1	Rábano
Plantas y especias	Curri	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Orégano	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Perejil	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Vainilla	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Pimienta Negra	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Comino	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Jenjibre	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Curcumina (E100)	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Albahaca	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Canela	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Nuez moscada	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Pimenton	1	1	1	1	1	Paprika
Plantas y especias	Romero	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Tomillo	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Cebollín	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Ajedrea	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Ajo silvestre	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Alcaparras	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Alcaravea	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Alfalfa	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Anis	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Azafrán	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Cardamomo	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Cilantro	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Clavo	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Enebrina	1	1	1	1	1	Enebro
Plantas y especias	Eneldo	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Laurel	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Lavanda	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Levístico	1	1	1	1	1	Perejil silvestre
Plantas y especias	Mastuerzo	1	1	1	1	1	Berro
Plantas y especias	Mejorana	1	1	1	1	1	
Plantas y especias	Melisa	1	1	1	1	1	Toronjil
Plantas y especias	Perifollo	1	1	1	1	1	

<i>Categoría</i>	<i>Alimento</i>	44	90	180	270	Veg	<i>Notas u observaciones</i>
Plantas y especias	Pimienta blanca						
Plantas y especias	Pimienta de Jamaica						Pimienta gorda, Tabasco
Plantas y especias	Salvia						
Setas y Champiñones	Pleurotus Ostreatus (Seta)	1					
Setas y Champiñones	Champiñon		1	1		1	
Setas y Champiñones	Boleto amarillo						Hongo Amarillo
Setas y Champiñones	Hongo bayo						
Setas y Champiñones	Hongo chino (Shitake)						
Setas y Champiñones	Rebozuelo						Hongo Cemita
Té Café y Vino	Café	1					
Té Café y Vino	Menta		1	1			
Té Café y Vino	Escaramujo						
Té Café y Vino	Manzanilla						
Té Café y Vino	Ortiga						
Té Café y Vino	Taninos						Vino
Té Café y Vino	Té negro						
Té Café y Vino	Té rooibos						
Té Café y Vino	Té verde						
Verduras	Apio	1	1	1		1	
Verduras	Brócoli						
Verduras	Pepino						
Verduras	Pimiento morrón						
Verduras	Tomate						Jitomate
Verduras	Zanahoria						
Verduras	Lombarda	1					Col morada
Verduras	Aceituna						
Verduras	Berenjena						
Verduras	Cebolla						
Verduras	Patata						Papa
Verduras	Puerro						Poro
Verduras	Remolacha						Betabel
Verduras	Pimienta de Cayena						
Verduras	Calabaza						Calabaza de Castilla
Verduras	Col blanca/repollo						
Verduras	Coliflor						
Verduras	Espinacas						
Verduras	Hinojo						

