


**МЛЯКО И ЯЙЦА**
**17**

Биволско мляко, мътеница, камилско мляко, камамбер, котидж сирене, краве мляко, яйчен белтък, яйчен жълтък, ементал, козе сирене, козе мляко, гауда, моцарела, пармезан, пълнозърнисте яйца, овче сирене, овче мляко


**МЕСО**
**14**

Говеждо, глиганско, пилешко, патешко, козе, конско, агнешко, щраусово, свинско, заешко, еленско, пуешко, телешко, сърнешко


**РИБА И МОРСКИ ДАРОВЕ**
**37**

Абалони, атлантическа треска, атлантическа херинга, океански костур, шаран, хайвер, сърцевидна мида, обикновена мида, рак, змиорка, европейска хамсия, сардина, европейска камбала, ципура, пикша, мерлуза, омар, скумрия, морски дявол, речен рак, северна щука, северна скарида, октопод, стрида, мида бръснач, съомга, мида пектен, сепия, микс от скариди, морски език, калмар, риба меч, морска лисица, пъстърва, риба тон, калкан, Венерина мида


**ЗЪРНЕНИ ХРАНИ И СЕМЕНА**
**29**

Амарант, ечемик, елда, царевица, твърда пшеница, лимец, емер, коноп, ленено семе, семена от лупина, малц (ечемик), просо, овес, кедрови ядки, полска пшеница, маково семе, тиквено семе, киноа, рапично семе, ориз, ръж, сусам, спелта, слънчоглед, пшеница, глутен, пшенични трици, пшенична трева


**ЯДКИ**
**13**

Бадем, бразилски орех, кашу, кокос, кокосово мляко, лешник, ядки кола, макадамия, пекан, шам фъстък, сладък кестен, земен бадем (чуфа), орех


**БОБОВИ РАСТЕНИЯ**
**10**

Нахут, зелен фасул, леща, боб мунг, фъстъци, грах, соя, захарен грах, тамаринд, бял боб


**ПЛОДОВЕ**
**36**

Ябълка, кайсия, банан, къпина, синя боровинка, череша, червена боровинка, фурма, бъз, смокиня, цариградско грозде, грозде, грейпфрут, киви, лимон, лайм, личи, манго, пъпеш, черница, нектарина, портокал, папая, маракуя, праскова, круша, физалис, ананас, слива, нар, стафида, малина, червено френско грозде, ягода, мандарина, диня


**ЗЕЛЕНЧУЦИ**
**51**

Артишок, рукола, авокадо, бамбукови кълнове, броколи, брюкселско зеле, зеле, каперси, морков, карфиол, глава целина, стръкове целина, манголд, чикоре, китайско зеле, див лук, краставица, патладжан, ендивия, резене (луковица), чесън, зелено зеле, хрян, кивано, алабаш, градинска салата, праз, листа от коприва, маслина, лук, магданоз, бок чой, картоф, мускатна тиква, тиква хокайдо, радикио, репички, червено цвекло, червено зеле, романеско, савойско зеле, шалот, спанак, сладък картоф, домати, ряпа, кресон, бели аспержи, бяло зеле, див чесън, зелени тиквички


**ПОДПРАВКИ**
**31**

Анасон, босилек, дафинов лист, ким, кардамон, лют червен пипер, чили (червено), канела, карамфил, кориандър, кимион, къри, копър, сминдух, джинджифил, плодове от хвойна, лимонова трева, майорана, мента, горчица, индийско орехче, риган, червен пипер, магданоз, пипер (черен/бял/зелен/червен/жълт), розмарин, градински чай, естрагон, мащерка, куркума, ванилия


**ЯДЛИВИ ГЪБИ**
**6**

Манатарка, пачи крак, еноки, ветрогонова гъба, кладница, култивирана печурка


**НОВИ ХРАНИ**
**21**

Бадемово мляко, алое, арония, баобаб, семена от chia, хлорела, корен от глухарче, гинко, женшен, корен от репей, гуарана, домашен шурец, корен от мака, брашнен червей, мигриращ скакалец, нори, шафраново масло, спирулина, тапиока, уакаме, корен от якон


**КАФЕ И ЧАЙ**
**9**

Лайка, какао, кафе, хибискус, жасмин, моринга, мента, черен чай, зелен чай


**ДРУГИ**
**9**

Агар-агар, Aspergillus niger, хлебна мая, бирена мая, тръстикова захар, бъз, мед, хмел, лепило за месо от М-трансглутаминаза