

## myfoodprofile extended 1

 <b>Cereali contenenti glutine</b>	 <b>Frutta</b>	 <b>Latticini &amp; uova</b>
Crusca d'avena	Cocomero	Albume d'uovo (gallina)
Farina di farro	Datteri	Latte/formaggio di capra
Farina di grano	Fragola	Latte/formaggio di pecora
Farina di segale	Kiwi	Latte vaccino
Farina d'orzo	Limone	Tuorlo d'uovo (gallina)
Glutine	Mela	Yogurt
 <b>Cereali senza glutine &amp; alimenti alternativi</b>	Mix d'uva (uva nera, uva bianca, uva passa)	 <b>Carne</b>
Amaranto	Pera	Agnello
Farina di grano saraceno	Pesca	Maiale
Mais	Pesca nettarina	Manzo
Miglio	Pompelmo	Pollo
Quinoa	Susina	Tacchino
Riso	 <b>Verdura</b>	 <b>Pesce &amp; frutti di mare</b>
 <b>Legumi</b>	Asparago	Acciuga
Ceci	Barbabietola rossa	Gamberetti
Lenticchie	Broccoli	Gambero di fiume
Mix di fagioli (fagioli bianchi, fagioli verdi, fagioli comuni)	Carciofo	Merluzzo
Pisello	Carota	Pesce spada
Soia	Cavolo rapa	Salmone
 <b>Noci &amp; semi</b>	Cavolo rosso	Sogliola
Arachide	Cetriolo	Tonno
Mandorla	Melanzana	Trota
Nocciola	Mix di lattughe verdi (lattuga iceberg, lattuga)	Vongola
Noce	Mix di porri (porro, erba cipollina)	 <b>Erbe &amp; spezie</b>
Noce di cocco	Mix di funghi 1 (orecchioni, champignon, shiitake, finferli)	Aglio
Pistacchio	Mix di funghi 2 (boletto baio, porcino comune)	Basilico
Semi di anacardo	Mix di cipolle (cipolla, scalogno)	Cannella
Semi di girasole	Oliva	Mix di menta (menta piperita, menta)
Semi di lino	Patata	Noce moscata
Semi di papavero	Patata dolce	Origano
Sesamo	Peperone	Pepe (nero, bianco)
 <b>Frutta</b>	Pomodoro	Peperoncino
Albicocca	Pomodoro	Prezzemolo
Ananas	Sedano	Rafano
Arancia	Spinaci	Rosmarino
Banana	Valerianella	Semi di senape
Ciliegia	Zucchina	Timo
		Vaniglia

## myfoodprofile extended 1



Varie

Caffè

Miele

Mix di lieviti  
(lievito da panificazione, lievito di birra)

Seme di cacao

Tè nero