

myfoodprofile mediterranean advanced 1

 Cereali contenenti glutine	 Noci & semi	 Frutta
Couscous	Semi di anacardo	Ribes nero
Crusca d'avena	Semi di canapa	Ribes rosso
Crusca di grano	Semi di chia	Susina
Farina di farro	Semi di girasole	Uva (bianca, nera)
Farina di grano	Semi di lino	Uva passa
Farina di grano duro	Semi di papavero	 Verdura
Farina di segale	Sesamo	
Farina d'orzo	 Frutta	Asparago
Glutine		Barbabietola rossa
Malto	Albicocca	Bietola
 Cereali senza glutine & alimenti alternativi	Ananas	Broccoli
	Arancia	Carciofo
	Avocado	Carota
	Bacche di goji	Cavolfiore
	Banana	Cavolino di Bruxelles
	Ciliegia	Cavolo cappuccio
	Cocomero	Cavolo rapa
	Datteri	Cavolo rosso
 Legumi	Fico	Cavolo verde
	Fragola	Cetriolo
	Kiwi	Cipolla
	Lampone	Finocchio
	Limetta	Foglia di vite
	Limone	Indivia belga
	Litchi	Melanzana
	Mandarino	Mix di funghi 1 (orecchioni, champignon, shiitake, finferli)
 Noci & semi	Mango	Mix di funghi 2 (boletto baio, porcino comune)
	Mela	Mix di lattughe verdi (lattuga iceberg, lattuga)
	Melagrana	Oliva
	Mirtillo	Patata
	Mirtillo rosso	Patata dolce
	Mix di meloni (melone giallo, melone cantalupo)	Peperone
	Mora	Pomodoro
	Mora di gelso	Porro
	Papaya	Radice di manioca
	Pera	Rucola
	Pesca	Scalogno
	Pesca nettarina	Sedano
	Pompelmo	
	Rabarbaro	

myfoodprofile mediterranean advanced 1

 Verdura	 Pesce & frutti di mare	 Erbe & spezie
Spinaci	Cozza	Foglie d'alloro
Valerianella	Gamberetto	Luppolo
Zucca di Hokkaido	Granchio	Maggiorana
Zucchini	Himanthalia elongata	Menta verde
 Latticini & uova	Lepade cornucopia	Noce moscata
Albume d'uovo (gallina)	Luccio	Origano
Beta-lattoglobulina	Merluzzo	Pepe di Cayenna
Caseina	Murice	Pepe (nero, bianco)
Latte di capra	Nasello	Peperoncino
Latte di pecora	Occhione	Prezzemolo
Latte vaccino	Orata	Radice di liquirizia
Mozzarella	Ostrica	Rafano
Tuorlo d'uovo (gallina)	Pesce spada	Rosmarino
 Carne	Platessa	Salvia
Agnello	Polpo	Semi di senape
Anatra	Rana pescatrice	Timo
Capra	Rombo chiodato	Vaniglia
Capriolo	Salmone	Zafferano
Cavallo	Sardina	Zenzero
Coniglio	Seppia	 Varie
Maiale	Sgombro	Agar agar
Manzo	Sogliola	Aloe vera
Pernice rossa	Spigola	Caffè
Pollo	<i>Spirulina</i> spp.	Canna da zucchero
Quaglia	Tonno	Farina di semi di carruba
Struzzo	Trota	Lievito di birra
Tacchino	Vongola	Lievito per panificazione
 Pesce & frutti di mare	 Erbe & spezie	Miele
Acciuga	Aglione	Olio di cartamo
Anguilla	Aneto	Seme di cacao
Aringa	Anice	Semi di colza
Astice	Basilico	Tè nero
Calamaro	Camomilla	Tè verde
Cannolicchio	Cannella	
Cardio comune	Capperi	
Cappasanta atlantica	Chiodi di garofano	
Carpa	Coriandolo	
Caviale	Cumino	
Cernia	Curry	
	Estragone	