myfoodprofile
my food. my health.

myfoodprofile vegetarian extended 1

Cereali contenenti glutine

- Crusca d'avena
- Farina di farro
- Farina di grano
- Farina d'orzo
- Farro medio
- Glutine
- Kamut
- Piccolo farro

Cereali senza glutine & alimenti alternativi

- Amaranto
- Farina di grano saraceno
- Mais
- Miglio
- Quinoa
- Riso
- Teff

Legumi

- Ceci
- Lenticchie
- Mix di fagioli (fagioli bianchi, fagioli verdi, fagioli comuni)
- Pisello
- Semi di lupino
- Soia
- Tofu

Noci & semi

- Arachide
- Mandorla
- Nocciola
- Noce
- Noce di cocco
- Pinoli
- Pistacchio
- Semi di anacardo
- Semi di canapa
- Semi di chia
- Semi di girasole
- Semi di lino
- Sesamo

Frutta

- Albicocca
- Ananas
- Avocado
- Bacche di goji
- Banana
- Ciliegia
- Kiwi
- Lampone
- Mela
- Mirtillo
- Mix di agrumi (limone, arancia)
- Mix d'uva (uva nera, uva bianca, uva passa)
- Pera
- Pesca
- Rabarbaro
- Susina

Verdura

- Asparago
- Barbabietola rossa
- Carota
- Cavolfiore
- Cavolo rapa
- Finocchio
- Giaco
- Melanzana
- Mix di cavoli (broccoli, cavolo bianco, cavolo verza)
- Mix di cipolle (cipolla, scalogno)
- Mix di porri (porro, erba cipollina)
- Mix di funghi 1 (orecchioni, champignon, shiitake, finferli)
- Patata
- Patata dolce
- Peperone
- Pomodoro
- Radice di manioca
- Sedano
- Spinaci
- Topinambur
- Zucca di Hokkaido

Latticini & uova

- Albume d'uovo (gallina)
- Formaggio Emmental
- Latte di cammella
- Latte di giumenta
- Latte/formaggio di capra
- Latte/formaggio di pecora
- Latte vaccino
- Mozzarella
- Tuorlo d'uovo (gallina)
- Yogurt

Pesce & frutti di mare

- Alga marina
- *Spirulina* spp.

Erbe & spezie

- Aglio
- Basilico
- Cannella
- Coriandolo
- Cumino dei prati
- Luppolo
- Mix di menta (menta piperita, menta)
- Origano
- Peperoncino
- Prezzemolo
- Rosmarino
- Semi di senape
- Timo
- Vaniglia
- Zenzero

Varie

- Agar agar
- Mix di lieviti (lievito da panificazione, lievito di birra)
- Farina di semi di carruba
- Caffè
- Seme di cacao
- Maca
- Mate
- Semi di colza
- Tè nero