

Tej, tejkészítmények: alfa-lactalbumin, béta-lactoglobulin, bivalytej, juh tej, kazein, kecsketej, tehéntej, tojás fehérje, tojás sárgája

Halak, tenger gyümölcsei: ajóka, alga espaguette , alga spirulina, alga wakame, angolna, csiga, parti csuka, doradó, fekete sügér, fekete tőkehal, fésűs kagyló, foltos tőkehal, garnélarák, hering, homár, hüvelykagyló, kacsakagyló, kardhal, kaviár, kék kagyló, kemény- vagy pénzkagyló, lazac, lepényhal, makréla, naphal, osztriga, ördöghal, pisztráng, polip, ponty, rombuszhal, sügér, szardínia, szívragyló, tarisznyarak, tintahal kalamári, tintahal, szépia, tonhal, tőkehal

Gyümölcsök: alma, ananász, avokádó, banán, citrom, cseresznye, datolya, eper, faeper, fekete áfonya, fekete ribizli, füge, görögdinnye, gránátalma, grapefruit, guava, kivi, körte, licsi, lime, málna, mandarin, mangó, mazsola, narancs, nektarin, olajbogyó, őszibarack, papaja, paradicsom, rebarbara, ribizli, sárgabarack, sárgadinnye, szeder, szilva, szőlő, vörösfonya

Gyógynövények és fűszernövények: aloe vera, ánizs, babérlevél, bazsalikom, bors keverék (fekete/ fehér), borsmenta, cayenne-bors, csalán, curry, édesgyökér, fahéj, fokhagyma, ginkgó, ginzeng, gyömbér, kakukkfű, kamilla, kapor, komló, koriander, kömény, majoranna, menta, mustármag, petrezselyem, rozmarin, sáfrány, szegfűszeg, szerecsendió, tárkony, vanília, vörös chili, zsálya

Húsok: bárányhús, bivaly, borjúhús, csirkehús, disznóhús, fogolyhús, fűrjhús, kacsahús, kecskehús, lóhús, marhahús, nyúlhús, pulykahús, rőtvad (szarvas-, őzhús), strucc, vaddisznóhús

Zöldségfélék: amarantusz (disznóparéj), articsóka, borsó, brokkoli, burgonya, cékla, cikória, csicseriborsó, édesburgonya, édeskömény (levél), fehér karóbab, fehérrépa, fejes saláta, hagyma, káposzta, káposzta vörös, kapribogyó, karfiol, kobaktök/futótök, mángold, manióka, mogoróhagyma, padlizsán, paprika, póréhagyma, retek, rucola, sárgarépa, spárga, spenót, széles bab, szójabab, uborka, vizitorma, vörös vesebab, zeller, zöldbab, kelbimbó, lencse

Olajos magvak: dió, fenyőmag, földimogyoró, kesudió, kókusz, makadámdió, mandula, mogyoró, paradió, pisztácia, tigrisdió / földimandula

Gabonafélék: árpa, búza, búzakorpa, durumbúza, gliadin, gríz (polenta), köles, kukorica, kuskusz, lenmag, maláta, pohánka, quinoa, rizs, rozsliszt, tönkölybúza, transzglutamináz, zab

Egyéb: tea (fekete), tea (zöld), agar-agar, élesztő (sütő), élesztő (sör), gesztenye, kakaóbab, gomba, kávé, kóladió, méz, nádcukor, napraforgómag, repcemag, szentjánoskenyér, szezámmag, tápióka