

Patient Information	[REDACTED]	Date of Birth:	[REDACTED]	Gender:	F	
Lab Information	Date Received:	[REDACTED]	Date Collected:	07/09/2024	Date Reported:	[REDACTED]
HCP:	PersonalEat Israel	Clinic ID:	42740	Lab ID:	550025	

Item Count: 250

חמור	בינוני	קל*	מקובל/אין תגובה
דג דקר (לוקוס) דג הליבוט פטריית שיטאקי	שעועית פיטו מנומרת ארוגולה ארטישוק בטטה בננה בשר ביזון חזרת חמוציות ירבוז (אמרנט) לו האן ליים לימון מנטה, נענע חריפה (פרמיינט) משמש נקטרינה סוכר מייפל עדשים עלי חרדל פולי סויה פטל שחור צדפה אויסטר קוקוס קמומיל רוזמרין שום שומשום שמרים לייצור בירה שעועית לבנה ניבי שעועית שחורה	*אבטיח *אגבה *אגוז ברזיל *אגוז לוז *אגוז מוסקט *אגוזי מקדמיה *אורגנו *אורז *אצות ים קלפ (למינריה) *אשכוליות *ג'ינג'ר *דג חמור הים *דג סול *דג סנדל *דג פורל *דג רעמתן כחלחל (מאהי מאהי) *דורה *דיבשה (מולאסה) *דלעת ערמונים *זיתים *חלבון ביצה *חלמון ביצה *חסה רומית *חציל *טלה *כוסברה *כרוב *כרובית *כרישה *כשות *לוביה *לפת *מלפפון *מנגו *סלרי *עגבנייה *עולש *עלה חסה אדום/ירוק *עלי דפנה *ענבים *פטל *פטרוזיליה *פלפל צילי *פלפל קאיין (צילי אדום) *פלפל שחור *פפאיה *פפריקה *צדפה קלאם *קייל (כרוב עלים) *קימל *קינאה *קינמון *קישוא צהוב *קשיו *שמן קנולה *שמרים תזונתיים *שעועית לימה *שעועית מש *שעועית קנליני *שרימפס *תבלין כוסברה *תה ירוק *תירס	VEGETABLES / LEGUMES אספרגוס במיה ברוקולי גרגיר הנחלים חומס כרוב ניצים עלי קולרד פטריית פורטובלו רורבר שעועית ירוקה אפונה ירוקה בצל גזר דלורית חסה אייברג עגולה מנגולד ערמון מים פלפל חלפניו שורש טארו תפוח אדמה לבן אצת וואקמה בצל ירוק גזר לבן דלעת ספגטי חסת אסקרול סלק אדום פול צנון שעועית אדומה (שעו) תרד בוק צ'וי בצלי שאלוט גמבות (בל פפרס) זרעי שומר חסת בוסטון עלי אנדיב פטריית כפתור קישוא זוקיני שעועית אזוקי אוננס דובדבנים מלון קלמנטינה תאנה תפוז בשר צבי בשר עגל עוף בשר בקר חזיר חלב/ביצים מאכלי ים דג בס (ים) דג סנאפר סלמון דג אמנון דג טונה דג שפמנון צדפה סקאלופ דגים / עמילן טפיוקה טף שיבולת שועל שורש חץ (ארוו רוט) עשבים/תבלינים טימין ליקריץ ציפורן הל כורכום ערית אגוזים/שמנים/שונות בונינים זרעי פשתן עלה דנדליון צ'יה קפה שקדים דבש חמנייה עלה סטיביה צנובר קקאו תה שחור וניל חרוב פיטטוק קנבוס (המפ) שמן חריע

קנדידה אליביקוס ללא תגובה	גלוטן קל Also eliminate these foods: חיטה, כוסמין, לתת, שיפון, שעורה	גליאדין בינוני קל Also eliminate these foods: חלב בקר, חלב כבש, חלב עז	קזאין קל Also eliminate these foods: חלב בקר, חלב כבש, חלב עז	מי גבינה (ווי) בינוני קל Also eliminate these foods: חלב בקר, חלב כבש, חלב עז	לקטוז בינוני קל Also eliminate these foods: חלב בקר, חלב כבש, חלב עז
-------------------------------------	--	---	---	--	---

Patient Information	[REDACTED]	Date of Birth:	03/10/ [REDACTED]	Gender:	F	Lab Director Harold Alvarez, M.D. Lab ID: 550025
Lab Information	Date Received: 07/11/2024	Date Collected:	07/09/2024	Date Reported:	07/17/2024	
HCP:	PersonalEat Israel	Clinic ID:	42740			

כיצד לקרוא את תוצאות הבדיקה

אי סבילות למזון אינה מחולקת רק ל"כן" ו"לא". תאי החיסון אינם פרמטר סטטי, אלא תהליכים ביולוגיים ש"משתקפים" כתמונת מצב בארבעה שלבים של חוסר התאמה. אי סבילות מושפעת מאורח חיים ואינה נקבעת גנטית. מחלות כרוניות, מתח, תזונה לא הולמת או הגבלות בריאותיות, למשל, יש השפעה ישירה על המערכת החיסונית והוא יכול להשפיע על תגובות חוסר סובלנות בדרגות שונות.

אדום	אדום (תגובה חזקה): חומרים בקטגוריה זו מראים כיום רגישות גבוהה במיוחד ובהחלט יש להימנע מהם למשך 6 חודשים
כתום	כתום (תגובה מתונה): הרגישות הנוכחית לחומרים אלה גבוהה. מומלצת תקופת השמטה של 3 חודשים
צהוב	צהוב (תגובה קלה): יש להימנע מחומרים בקטגוריה זו במשך שלושה חודשים, במיוחד אם יש מעט חומרים בקטגוריות האדום והכתום, או אם הם נאכלו מדי יום בעבר. אחרת, הכניסה מומלצת במרווחים של ארבעה ימים על פי תפיסת הסיבוב. בניתוח המזון ובתפיסת הסיבוב האישי, *-החומרים ה"צהובים" מסומנים אפוא ב
ירוק	ירוק (ללא תגובה): חומרים אלה אינם גורמים כיום לתגובה חיסונית תאית. אנו ממליצים על תזונה מגוונת, בריאה וטרייה המבוססת על תוכנית רוטציה
כחול	קופסה זו מציגה את תגובות ההגנה התאית לפטריית השמרים: Candida Albicans: תוצאות המזון שלהם כללו 3 קופסאות כחולות שונות הוא מפרט חומרים שלא הייתה בהם תגובה ישירה, אבל שיכולים לקדם קנדידה. גלוטן/גליאדין: כאן תוכלו לראות אם יש Candida albicans. (חלבון גלוטן) מפורטים גם ולכן gliadin תגובה לגלוטן או גליאדין. מסיבה זו, במקרה של תגובה, מוצרי דגנים המכילים את החלבונים גלוטן או יש להימנע. קזאין/מי גבינה: תיבה זו מראה אם מערכת החיסון התאית שלכם מגיבה לקזאין ו/או למי גבינה. נוסף על כך, מופיעים ברשימה מוצרי חלב אחרים המכילים קזאין/מי גבינה. גם אם אין לך תגובה ישירה למוצרים אלה, יש להימנע מהם מכיוון שהם מכילים קזאין/מי גבינה

אמצעי זהירות והערות

תגובות חיוביות לעובש או קנדידה יש לנתח בשילוב עם (IgE) א יש להמשיך להימנע מכל חומר הידוע כגורם לתגובה מיידית (סוג 1, תגובה אלרגית בתיווך ואין לשקול אותן בבידוד (IgG) בדיקות עור ורמות (IgE) בדיקות אחרות

(ב) יש ליידע את הרופא/נטורופת על הצורך בהחדרת כל חומר לא תגובתי (ירוק) בזהירות לאחר תקופת המתנה של 6 חודשים

(ג) תוצאות בדיקת אלקט אינן מהוות תחליף ליעוץ או טיפול מקצועי על ידי רופא (נטורופת

רמז:

א. אין מספיק נתונים כדי לקבוע אם עובשים לא תגובתיים, חומרים פעילים פרמקולוגית וכימיקלים סביבתיים הם אכן "בטוחים". עם זאת, בשלב זה ניתן להניח כי תגובה תאית מתונה או חזקה בבדיקה מעידה על רגישות קלינית, ומומלץ להימנע ממנה במידת האפשר

ב. אם נבדקים 50 מזונות או פחות, לוח זמנים לרוטציה אינו כלול

Patient Information	[REDACTED]	Date of Birth:	03/10/ [REDACTED]	Gender:	F		
Lab Information	Date Received:	07/11/2024	Date Collected:	07/09/2024	Date Reported:	07/17/2024	
HCP:	PersonalEat Israel			Clinic ID:	42740	Lab ID:	550025

Lab Director
Harold Alvarez, MD.

	יום 1	יום 2	יום 3	יום 4
דגנים / עמילן	טפיוקה שורש חץ (ארוו רוט) שיבולת שועל תפוח אדמה לבן	אורז בר דוחן	דורה* טף *קינואה *תירס	*אורז *קוסמת
VEGETABLES / LEGUMES	אצת וואקמה גזר דלורית חומוס *חסה רומית *חציל *לוביה *סלרי *עגבנייה *עלה חסה אדום/ירוק פול *קייל (כרוב עליים) *קישוא צהוב	*אצות ים קלפ (למינייה) בוק צ'וי בצלי שאלוט ברוקולי גמבות (בל פפרס) חסת אסקרול חסת בוסטון *כרוב כרוב ניצנים *כרובית עירית עלי אנדיב פטריית כפתור קישוא זוקיני	אספרגוס אפונה ירוקה בצל גרגיר הנחלים *דלעת ערמונים זרעי שמר חסה אייסברג עגולה *כרישה עלי קולרד צנון שורש טארו שעועית אדומה (שעועית הכליה) שעועית ירוקה *שעועית לימה *שעועית מש	במיה בצל ירוק גזר לבן דלעת ספגטי *לפת *מלפפון מנגולד סלק אדום עלה דנדליון ערמון מים פטריית פורטובלו פלפל חלפניו רוברב שעועית אזוקי *שעועית קנליני תרד
פירות	גויאבה דומדמנית שחורה (ענבי שועל) *מנגו *פפאיה צלפים קיווי תאנה תות שדה תמרים	אבוקדו אגס אוכמניות אנגס קלמנטנה רימון תפוח	אפרסק דובדבנים *ענבים *פטל קרמבולה שזיף	*אבטיח אפרסמון *אשכולית דלעת *זיתים ליצי' מלון מלון כתום תות עץ תפוז
חלבון	בקלה בשר בקר בשר עגל דג בס (ים) דג חרב דג סנאפר *דג סנדל דג סרדין *טלה סרטן (קראב)	דג אמנון דג טונה דג מקרל *דג רעמתן כחלחל (מאהי מאהי) דג שפמנון *חלבון ביצה *חלבון ביצה עוף	ברוז דג אנשובי *דג סול חזיר	בשר צבי *דג חמור הים *דג פורל הודו לובסטר סלמון צדפה סקאלופ *צדפה קלאם צדפות מולים *שרימפס
MISCELLANEOUS	דבש זרעי פשתן *כוסברה כורכום כמון ליקריץ *עולש *עלי דפנה *פטרוזיליה פיסטוק *פלפל צ'ילי צ'יה *קימל *קישוי שמן חריע	*אגוז לוז בזיליקום *ג'ינג'ר זעפרן זרעי חרדל *כשות פלפל אנגלי *פלפל קאיין (צ'ילי אדום) *פפריקה ציפורן *קינמון קנבוס (המפ) קנה סוכר שמרים לאפייה שקדים	*אגוז ברזיל *אגוזי מקדמיה *אורגנו בוטנים הל טימין טרגון עלה סטיביה קפה קקאו שמיר *שמן קנולה *תבלין כוסברה	*אגבה *אגוז מוסקט אגוז מלך *דיבשה (מולאסה) וניל חמנייה חרוב מררוה נענע *פלפל שחור פקאן צנובר *שמרים תזונתיים *תה ירוק תה שחור

Patient Information	[REDACTED]	Date of Birth:	03/ [REDACTED]	Gender:	F	Lab Director Harold Alvarez, M.D. Lab ID: 550025	
Lab Information	Date Received:	07/11/2024	Date Collected:	07/09/2024	Date Reported:		07/17/2024
HCP:	PersonalEat Israel			Clinic ID:	42740		



שעועית פינטו מנומרת

לשעועית המנומרת יש קליפה עם נקודות ומדובר בסוג מקסיקני של שעועית. שימוש: בעיקר במנות אמריקאיות ומקסיקניות (בוריטוס)



ארוגולה

הארוגולה גדלה בעיקר כצמח לסלט. שימוש: סלטים, פסטו, מנות פסטו, המטבח הים תיכוני



ארטישוק

הארטישוק נקרא דמוי גדילן, ירק עסיסי. שימוש: תה, פיצה, אנטיפסטי, תוספי מזון



בטטה

בטטות הן הפקעות האכילות של צמח אשר מקורו ככל הנראה ממרכז ודרום אמריקה. שימוש: מעוכה, אפויה, כתוספת, מרק, קארי, צ'יפס



בננה

'הבננה, אחד מהפירות הפופולריים בעולם נחשבת כבוטנית בין פירות היער. שימוש: בננות במנות טרופיות, צ'יפס בננה מיובשת, שייקים, מיץ, דגנים, יוגורט, וכו'



בשר ביזון

B12 מוגש כסטייקים בגריל, וצלי, ונזיד, גם בתור בשר טחון להמבורגרים וצ'ילי. ביזון הוא בשר דל שומן, עשיר בחלבונים, רזה ועשיר בברזל וויטמינים

דג דקר (לוקוס)



דג הליבוט

הליבוט הוא דג בצבע חום כהה-אדמדם ולעיתים מופיע עם נקודות בהירות (האוקיאנוס השקט הצפוני והאוקיאנוס האטלנטי הצפוני). שימוש: מטוגן, מפולט



חזרת

שורש חזרת, שטעמו מזכיר חרדל, מנוצל כתבלין. שימוש: ממרח, ווסאבי, בסלט תפוחי אדמה, נקניקיה, רטבים, חרדל, חמאה, רוטב לסלט



חמוציות

מגדלים חמוציות בצפון ארה"ב. שימוש: משקאות, פירות יבשים, בתערובת אגוזים או דגנים, גלידה, מטבלים, ריבות, ליקר, מתוקים

ירבז (אמרנט)

זרעי הירבז משמשים כדגנים. הצמח מגיע במקור מדרום אמריקה. שימוש: מאפים, לחם, מוצרים ללא גלוטן, דגנים, חטיפים

לו האן

ליים

הליים שייך למשפחת ההדרים. הוא דומה ללימונים חמוצים, אך מעט יותר אינטנסיבי וחרף בטעמו. שימוש: מיץ, שמנים חיוניים, קוקטיילים (בין היתר קיפירינייה, דקירי, מוחיטו), עוגות, מיושב

לימון

לימונים הם פירות הדר צהובים וחמוצים. שימוש: קינוחים, משקאות לימון, מרנג לימון, לימונדה, מיץ לימון, עוגות לימון. שימושים גם כתבלין עבור מאכלים משומרים ומתוקים. ניתן למצוא במינז, סלט פירות.

לקטוז

לקטוז (סוכר חלב) הוא הסוכר בחלב יונקים. שימוש: בחלב ומוצרי חלב, "חבוי" בנקניקיה, כמילוי במזונות מעובדים

מנטה, נענע חריפה (פרמינט)

יש כ-25 עד 30 סוגים של מנטה. שימוש: תה עם מנטה, נענע, מנטול, רוטב מנטה עבור טלה ובשר חיות בר, מנות אוריינטליות, סלטים, משקאות/קוקטיילים, מסטיק ללעיסה ומשחת שיניים

משמש

באירופה משמשים נפוצו על ידי הרומאים החל משנת ה-70 לפני הספירה ואילך. שימוש: פירות בפחית, מיץ פירות עם משמשים, שמן משמש, צ'אטני, ריבות, פירות מיושבים (בדגנים, חטיפים), ביסקוויטים עם ריבת משמש (זאכרטורטה)

נקטרינה

קרובה חלקת עור של האפרסק. שימוש: סלט פירות, פירות בנזיד, שייקים, עוגות

סוכר מייפל

סירופ מייפל הוא מיץ עבה יותר של סוכר המייפל. ככל שהוא יותר צלול כך איכות הסירופ טובה יותר. שימוש: מתוקים ומאפים, דגנים, מרינדה, סלט פירות

עדשים

ניתן למצוא עדשים בצבעים שונים וצורות שונות והם שייכים למשפחת הקטניות. שימוש: מרקים, מנות צד, ממרחים, פשטידות, מטבח הודי, מטבלים

עלי חרדל

עלים ופרחים מחרדל חום ניתנים לאכילה. לרוב חרדל דיז'ון מופק מסוג זה. שימוש: עלים בסלט או כירקות, זרעי חרדל או תבלין

פולי סויה

החשיבות הכלכלית של פולי סויה עלתה באופן קיצוני בשנים האחרונות. שימוש: כלל מוצרי הסויה, טופו, רוטב סויה, תחליפי בשר, ממרחים צמחוניים, מיסו, טמפה, שמן סויה, חלב סויה, לציטין סויה (מתחלב בהמון מוצרים מעובדים, E322)



פטל שחור

פטל שחור גדל על שיחים קוצניים, שלרוב נמצאים בקצוות היער ובקרחות היער. שימוש: מיצים, מתוקים, קינוחים



פטריית שיטאקי

פטריית השיטאקי היא אחת מהפטריות האכילות החשובות ביותר, וברפואה הסינית המסורתית נחשבת לתרופה. שימוש: מנות אסייתיות, מנות המכילות פטריות, תערובות ירקות אסייתיים, ממרחים



צדפה אויסטר

הצדפה היא מעדן. שימוש: טהורה או במנות אוריינטליות, מרקים, מאכלי דגים



קוקוס

הקוקוס גדל על עץ הקוקוס. שימוש: כתוב כמו שמן קוקוס וחלב קוקוס, מי קוקוס, מקרונים, מתוקים, מנות אסייתיות, קוסמיטיקה



קמומיל

קמומיל הוא אחד מהצמחים הרפואיים הפופולריים באירופה. במיוחד השמן שלו פופולרי. שימוש: תה, השרייה, חמאה, משחת שיניים



רוזמרין

רוזמרין הוא עשב עתיק שערכו נמדד על פי שמניו שהם חיוניים במשך זמן רב. יש לו ניחוח מאוד אינטנסיבי. שימוש: תבלין, תה, המטבח הים תיכוני (עשבי פרובנס), שמן, משחות



שום

שום משמש כתבלין וצמח רפואי. שימוש: אבקה או שבבי שום, שמן שום, טבליות שום, מנות כגון לחם שום, רוטב שום או צ'יזיק/איולי. ניתן להשתמש בשום כתבלין במנות רבות



שומשום

שומשום הוא אחד מהזרעים המשמשים להפקת שמן. שימוש: שמן שומשום, טחינה (ממרח של שומשום טחון דק), גומסיו (תערובת תבלינים מהמטבח האסייתי), חלבה, סושי, תערובות זרעים על לחם ולחמניות (המבורגרים)



שמרים לייצור בירה

שמרים לייצור בירה משמשים לייצור בירה ויין. שימוש: משקאות אלכוהוליים, סידר תפוחים או חומץ, מוצרים מוגמרים, מיצים, בשר מעובד ורוטב סויה, חומץ, תוספי מזון



שעועית לבנה ניבי

המגוון הלבן והקטן של השעועית הנפוצה ידועה גם כשעועית פנינה ושעועית ניבי. שימוש: אריקו, מרקים ים תיכוניים, שעועית אפויה, מנות צד, סלט



שעועית שחורה

לשעועית שחורה יש קליפה עבה ותכולת עמילן גבוהה. טעמן מתוק ואגוזי והן רכות בהרתחה, לרוב מוגשות במטבח המקסיקני. שימוש: מטבל לבוריטו ואנצ'לדה, סלט, מרק



שעורה

שעורה (ידועה גם בתור שעורת פנינה) היא דגן עתיק אשר קשור לחיטה. שימוש: לחם חום, לתת שעורה (בלחמים, דגנים, דגני בוקר), מיסו. מנוצלת עבור ייצור וויסקי, ג'ין ובירה.

This list is presented as a sample reference list. You should read all labels each time you make a purchase because manufacturers may change formulations. Become aware of all ingredients found in foods you plan to consume. Please see accompanying booklet for more information. It is advisable to consult a qualified nutritional counsellor for further assistance with your rotation diet plan.

Patient Information



Date of Birth: 03/10/ [redacted] Date Reported: 07/17/2024
 Date Received: 07/11/2024 Lab ID: 550025
 HCP(42740): PersonalEat Israel

בדיקת אלקט אינה בודקת אלרגיות. אם יש לך אלרגיה קלאסית למזון מסוג 1 מייד, עליך להמשיך בדיקת אלקט אלרגיות. אם יש לך אלרגיה קלאסית למזון מסוג 1 מייד, עליך להמשיך בדיקת אלקט אלרגיות. אם יש לך אלרגיה קלאסית למזון מסוג 1 מייד, עליך להמשיך בדיקת אלקט אלרגיות. אם יש לך אלרגיה קלאסית למזון מסוג 1 מייד, עליך להמשיך בדיקת אלקט אלרגיות.

קנדידה אלביקנס

גליאדין גלוטן

חיטה, כוסמין, לתת, שיפון, שעורה

לקטוז מי גבינה (ווי) קזאין

חלב בקר, חלב כבש, חלב עז

דג דקר (לוקוס) דג הליבוט פטריית שיטאקי	שעועית פינטו מנו ארטישוק בננה חזרת ירבוז (אמרנט) ליים לקטוז משמש סוכר מייפל עלי חרדל פטל שחור קוקוס רוזמרין שום שעועית לבנה ניבי	ארוגולה בטטה בשר ביזון חמוציות לו האן לימון מנטה, נענע חריפה נקטרינה עדשים פולי סויה צדפה אויסטר קמומיל שום שמרים לייצור בירה שעועית שחורה
--	--	--

*אבטיח *אגוז מוסקט *אצות ים קלפ (למיני *דג סול *דורה *חלבון ביצה *טלה *כרישה *מלפפון *עולש *פטל *פלפל שחור *קיייל (כרוב עלים) *קישוא צהוב *שעועית לימה *תבלין כוסברה	*אגבה *אגוזי מקדמיה *אשכולית *דג סנדל *דיבשה (מולאסה) *חלמון ביצה *כוסברה *כשית *מנגו *עלה חסה אדום/ירוק *פטרזייליה *פפאיה *קימל *קישו *שעועית מש *תה ירוק	*אגוז ברזיל *אורגנו *ג'ינג'ר *דג פורל *דלעת ערמונים *חסה רומית *כרוב *לוביה *סלרי *עלי דפנה *פלפל צילי *פפריקה *קינואה *שמן קנולה *שעועית קנליני *תירס	*אגוז לוז *אורז *דג חמור הים *דג רעמות כחלחל (למיני *מ) *זיתים *חציל *כרובית *לפת *עגבנייה *ענבים *פלפל קאאין (צילי) *צדפה קלאם *קינמון *שמרים תזונתיים *שרימפס
---	---	---	--

Patient Information



Date of Birth: 03/10/ [redacted] Date Reported: 07/17/2024
 Date Received: 07/11/2024 Lab ID: 550025
 HCP(42740): PersonalEat Israel

בדיקת אלקט אינה בודקת אלרגיות. אם יש לך אלרגיה קלאסית למזון מסוג 1 מייד, עליך להמשיך בדיקת אלקט אלרגיות. אם יש לך אלרגיה קלאסית למזון מסוג 1 מייד, עליך להמשיך בדיקת אלקט אלרגיות. אם יש לך אלרגיה קלאסית למזון מסוג 1 מייד, עליך להמשיך בדיקת אלקט אלרגיות. אם יש לך אלרגיה קלאסית למזון מסוג 1 מייד, עליך להמשיך בדיקת אלקט אלרגיות.

קנדידה אלביקנס

גליאדין גלוטן

חיטה, כוסמין, לתת, שיפון, שעורה

לקטוז מי גבינה (ווי) קזאין

חלב בקר, חלב כבש, חלב עז

דג דקר (לוקוס) דג הליבוט פטריית שיטאקי	שעועית פינטו מנו ארטישוק בננה חזרת ירבוז (אמרנט) ליים לקטוז משמש סוכר מייפל עלי חרדל פטל שחור קוקוס רוזמרין שום שעועית לבנה ניבי	ארוגולה בטטה בשר ביזון חמוציות לו האן לימון מנטה, נענע חריפה נקטרינה עדשים פולי סויה צדפה אויסטר קמומיל שום שמרים לייצור בירה שעועית שחורה
--	--	--

*אבטיח *אגוז מוסקט *אצות ים קלפ (למיני *דג סול *דורה *חלבון ביצה *טלה *כרישה *מלפפון *עולש *פטל *פלפל שחור *קיייל (כרוב עלים) *קישוא צהוב *שעועית לימה *תבלין כוסברה	*אגבה *אגוזי מקדמיה *אשכולית *דג סנדל *דיבשה (מולאסה) *חלמון ביצה *כוסברה *כשית *מנגו *עלה חסה אדום/ירוק *פטרזייליה *פפאיה *קימל *קישו *שעועית מש *תה ירוק	*אגוז ברזיל *אורגנו *ג'ינג'ר *דג פורל *דלעת ערמונים *חסה רומית *כרוב *לוביה *סלרי *עלי דפנה *פלפל צילי *פפריקה *קינואה *שמן קנולה *שעועית קנליני *תירס	*אגוז לוז *אורז *דג חמור הים *דג רעמות כחלחל (למיני *מ) *זיתים *חציל *כרובית *לפת *עגבנייה *ענבים *פלפל קאאין (צילי) *צדפה קלאם *קינמון *שמרים תזונתיים *שרימפס
---	---	---	--

VEGETABLES / LEGUMES

אספרגוס במיה ברוקולי גרגיר הנחלים חמוס כרוב ניצנים עלי קולרד פטריית פורטובלו רורב שעועית ירוקה	אפונה ירוקה בצל גזר דלורית חסה אייסברג עגולה מנגולד ערמון מים פלפל חלפניו שורש טארו תפוח אדמה לבן	אצת וואקמה בצל ירוק גזר לבן דלעת ספגטי חסת אסקרול סלק אדום פול צנון שעועית אדומה (שעו) תרד	בוק צ'וי בצלי שאלוט גמבות (בל פפרס) זרעי שומר חסת בוסטון עלי אנדיב פטריית כפתור קישוא זוקיני שעועית אזוקי
---	--	---	---

VEGETABLES / LEGUMES

אספרגוס במיה ברוקולי גרגיר הנחלים חמוס כרוב ניצנים עלי קולרד פטריית פורטובלו רורב שעועית ירוקה	אפונה ירוקה בצל גזר דלורית חסה אייסברג עגולה מנגולד ערמון מים פלפל חלפניו שורש טארו תפוח אדמה לבן	אצת וואקמה בצל ירוק גזר לבן דלעת ספגטי חסת אסקרול סלק אדום פול צנון שעועית אדומה (שעו) תרד	בוק צ'וי בצלי שאלוט גמבות (בל פפרס) זרעי שומר חסת בוסטון עלי אנדיב פטריית כפתור קישוא זוקיני שעועית אזוקי
---	--	---	---

פירות

אבוקדו אפרסמון דומדמנית שחורה (ע) מלון כתום קרמבולה תות עץ תפוח	אגס אפרסק דלעת צלפים רימון תות שדה	אוכמניות גויאבה ליצי' קיווי שזיף תמרים	אננס דובדבנים מלון קלמנטינה תאנה תפוז
---	---	---	--

בשר

ברוז הודו	בשר בקר חזיר	בשר עגל עוף	בשר צבי
--------------	-----------------	----------------	---------

חלב/ביצים

מאכלי ים

בקלה דג חרב דג סרדין סרטן (קראב)	דג אמנון דג טונה דג שפמנון צדפה סקאלופ	דג אנשובי דג מקרל לובסטר צדפות מולים	דג בס (ים) דג סנאפר סלמון
---	---	---	---------------------------------

דגנים / עמילן

אורז בר קוסמת	דוחן שורש חץ (ארוו רוט)	טף שיבולת שועל	טפיוקה
------------------	----------------------------	-------------------	--------

אגוזים/שמיים/שונות
מאכלים

אגוז מלך זרעי חרדל נענע פקאן קנה סוכר שמרים לאפיייה	בוטנים זרעי פשתן עלה דנדליון צ'יה קפה שקדים	דבש חמנייה עלה סטיביה צנובר קקאו תה שחור	וניל חרוב פיסטוק קנבוס (המפ) שמן חריע
--	--	---	---

עשבים/ תבלינים

בזיליקום טרגון מררוה שמיר	הל כורכום עירית	זעפרן כמון פלפל אנגלי	טימין ליקריץ ציפורן
------------------------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------------

פירות

אבוקדו אפרסמון דומדמנית שחורה (ע) מלון כתום קרמבולה תות עץ תפוח	אגס אפרסק דלעת צלפים רימון תות שדה	אוכמניות גויאבה ליצי' קיווי שזיף תמרים	אננס דובדבנים מלון קלמנטינה תאנה תפוז
---	---	---	--

בשר

ברוז הודו	בשר בקר חזיר	בשר עגל עוף	בשר צבי
--------------	-----------------	----------------	---------

חלב/ביצים

מאכלי ים

בקלה דג חרב דג סרדין סרטן (קראב)	דג אמנון דג טונה דג שפמנון צדפה סקאלופ	דג אנשובי דג מקרל לובסטר צדפות מולים	דג בס (ים) דג סנאפר סלמון
---	---	---	---------------------------------

דגנים / עמילן

אורז בר קוסמת	דוחן שורש חץ (ארוו רוט)	טף שיבולת שועל	טפיוקה
------------------	----------------------------	-------------------	--------

אגוזים/שמיים/שונות
מאכלים

אגוז מלך זרעי חרדל נענע פקאן קנה סוכר שמרים לאפיייה	בוטנים זרעי פשתן עלה דנדליון צ'יה קפה שקדים	דבש חמנייה עלה סטיביה צנובר קקאו תה שחור	וניל חרוב פיסטוק קנבוס (המפ) שמן חריע
--	--	---	---

עשבים/ תבלינים

בזיליקום טרגון מררוה שמיר	הל כורכום עירית	זעפרן כמון פלפל אנגלי	טימין ליקריץ ציפורן
------------------------------------	-----------------------	-----------------------------	---------------------------