

Legume

Andive
Anghinare
Avocado
Bok choy
Broccoli
Cartof dulce
Castravete
Ceapă
Ciuperci
Conopidă
Dovleac
Dovlecel
Fenicul
Gulie
Kale
Măcriș
Morcov
Nap
Păstârnac
Pătrunjel
Praz
Ridiche
Ridiche neagră
Rucola
Salată verde
Sfeclă
Spanac
Sparanghel
Ștevie
Țelină
Urzică
Valeriană
Varză
Varză bruxelles

Fructe

Afine
Agrișe
Ananas
Avocado
Banane
Banane platanos
Caise
Căpșuni
Cătină
Cireșe
Clementine
Coacăze
Corcodușe
Curmale
Dude
Fructul pasiunii
Grapefruit
Kiwi
Lămâie
Limetă
Lychee
Mandarine
Mango
Măslină
Mere
Merișoare
Mure
Nectarine
Nucă de cocos
Papaya
Pepene galben
Pepene verde
Pepenele galben
Pere
Piersici
Pomelo
Portocale
Prune
Rodie
Rubarbă
Smochine
Struguri

Vișine
Zmeură

Ierburi și condimente

Busuioc
Ceapă / fulgi de ceapă
Chimen
Chives (arpagic)
Cimbru
Coriandru
Cuișoare
Foi de dafin
Ghimbir
Hrean
Lavandă
Lemongrass
Leuștean
Măghiran
Mărar
Mentă
Mentă creață
Mușețel
Nucșoară
Oregano
Pătrunjel
Rozmarin
Salvie
Sare
Scorțișoară
Schinduf
Șofran
Tarhon
Turmeric
Usturoi
Vanilie
Wasabi

Carne și pește

Calamar
Capră
Caracatiță
Crab
Creveți
Curcan
Gâscă
Homar
Iepure
Miel
Oaie
Organe
Pește
Porc
Pui
Rață
Scoici
Sepie
Supă de oase
Vânat
Vită

Îndulcitor

Miere
Fructe uscate
Zahăr de cocos
Sirop de curmale
Sirop de arțar
Sirop de agave

Făină

Făină de alune tigrate
Făină de arorut
Făină de banane
Făină de banane verzi
Făină de cassava
Făină de cocos
Făină de tapioca

Grăsimi

Grăsimi de rață
Ulei de avocado
Ulei de cocos
Ulei de măsline
Ulei de palmier
Untură

Băuturi

Apă de cocos
Apă minerală
Ceai
Infuzie plante
Kombucha
Lapte de cocos
Limonadă
Smoothie
Suc fructe
Suc legume

Altele

Carob
Unt de cocos
Cremă de cocos
Oțet
Oțet balsamic
Bicarbonat de sodiu
Gelatină
Agar agar