















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	
Farina di segale	Sesamo	 Verdura
Farina d'orzo	 Frutta	Asparago
Glutine	Albicocca	Barbabietola rossa
Malto	Ananas	Bietola
 Cereali senza glutine & alimenti alternativi	Arancia	Broccoli
Amaranto	Avocado	Carciofo
Farina di grano saraceno	Bacche di goji	Carota
Mais	Banana	Cavolfiore
Miglio	Ciliegia	Cavolino di Bruxelles
Quinoa	Cocomero	Cavolo cappuccio
Riso	Datteri	Cavolo rapa
 Legumi	Fico	Cavolo rosso
Ceci	Fragola	Cavolo verde
Fagioli bianchi	Kiwi	Cetriolo
Fagioli comuni	Lampone	Cipolla
Fagioli verdi	Limetta	Finocchio
Fava	Limone	Foglia di vite
Lenticchie	Litchi	Indivia belga
Pisello	Mandarino	Melanzana
Soia	Mango	Mix di funghi 1 (orecchioni, champignon, shiitake, finferli)
 Noci & semi	Mela	Mix di funghi 2 (boletto baio, porcino comune)
Arachide	Melagrana	Mix di lattughe verdi (lattuga iceberg, lattuga)
Castagna	Mirtillo	Oliva
Mandorla	Mirtillo rosso	Patata
Nocciola	Mix di meloni (melone giallo, melone cantalupo)	Patata dolce
Noce	Mora	Peperone
Noce del Brasile	Mora di gelso	Pomodoro
Noce di cocco	Papaya	Porro
Noce di cola	Pera	Radice di manioca
Noce macadamia	Pesca	Rucola
Pinoli	Pesca nettarina	Scalogno
Pistacchio	Pompelmo	Sedano
	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
Zucchina	Himantalia 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 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	