

	VÄLTÄ	RAJOITA MÄÄRIÄ (testaa oma sietokykysi)	VAIHDA NÄIHIN
<b>HEDELMÄT JA MARJAT</b>	aprikoosi, karhunvatukka, luumu, nektariini, omena, persikka, persimon, päärynä, taateli, vesimeloni	avokado, granaattiomena, greippi, kirsikka, kookospähkinä, mango, mustaherukka, tyrni, viikuna, useimmat kuivatut hedelmät	ananas, appelsiini, banaani, cantaloupemeloni, herukat, hunajameloni, karpalo, kiivi, klementiini, limetti, mandariini, mansikka, mustikka, papaija, passionhedelmä, puolukka, satsuma, sitruuna, vadelma, viinirypäleet, rusinat, gojimarjat
<b>KASVIKSET</b>	kevätsipulin valkoinen osa, maa- artisokka, palkokasvit ( <i>kikherneet, linssit, pavut ja soijarouhe</i> ) purjon valkoinen osa, sipuli, sienet, valkosipuli	aurinkokuivatut tomaatit, bataatti, chili, fenkoli, herneet, keräkaali, kukkakaali, latva- artisokka, lehtikaali, maissi, myskikurpitsa, parsakaali, pinaattikiinankaali, punajuuri, punakaali, ruusukaali, savoijinkaali, selleri, tankoparsa	idut, inkivääri, kapris, kesäkurpitsa, kevätsipulin varret, kurkku, lanttu, lehtisalaatti, merilevät, munakoiso, mungpapu, nauris, oliivi, palsternakka, paprika, peruna, pinaatti, porkkana, purjon vihreä osa, raparperi, retiisi, ruohosipuli, salaatit, sinimailasen idut, spagettikurpitsa, talvikurpitsa, tomaatti, vihreät pavut

<b>MAITOTUOTTEET JA VASTAAVAT SEKÄ KANANMUNA</b>	hapankerma, jogurtti, jäätelö, kerma, kermajuusto, kondensoitu maito, lampaanmaito, lehmänmaito, maitojauhe, pehmeät juustot, piimä, tuorejuustot ja juustolevitteet, raejuusto, vuohenmaitotuotteet	halloumijuusto, ricottajuusto, soijajogurtti, soijamaito (soijapavuista valmistettu), soijakerma, hapanmaitotuotteet	kananmuna, kaurakerma, kauramaito, kookoskerma, kookosmaito, kovat juustot, laktoosittomat maitotuotteet, mantelimaito, mozzarella, riisimaito, tempe, tofu
<b>MAKEUTTAJAT</b>	erytritoli, glukoosisiirappi, glukoosifruktoosisiirappi, hunaja, inuliini, isomaltoosi, keinotekoiset makeutusaineet (aspartaami, asesulfaami K, sakariini ja sukraloosi), ksylitoli, laktitoli, maissisiirappi, maltitoli, mannitoli, sorbitoli	agavesiirappi, kookossokeri	intiaanisokeri, melassi, raakaruokosokeri, ruskea sokeri, siirappi, stevia, vaahterasiirappi, tavallinen sokeri
<b>PÄHKINÄT JA SIEMENET</b>	cashewpähkinä, pistaasipähkinä	hasselpähkinä, manteli	auringonkukansiemen, chiansiemen, hampunsiemen, kurpitsansiemen, maapähkinä, macadamiapähkinä, parapähkinä, pekaanipähkinä, pellavansiemen, pinjansiemen, pähkinä- ja siemenvoit, saksanpähkinä, seesaminsiemen, unikonsiemen

<b>VILJAT, JAUHOT JA LEIPÄ</b>	bulgur, couscous, mannasuurimot, ohra, ruis, speltti, vehnä, näitä sisältävät leivät	amarantti	durra, hirssi, kaura, kookosjauho, ksantaani, kvinoa, mantelijauho, maissijauho, maissitärkkelys, polenta (maissisuurimo), perunajauho, pofiber (perunakuitu), psyllium, riisi, riisijauho, tapiokatärkkelys, tattari, teff-jauho, 100% kauraleipä
<b>MAUSTEET</b>	cayennepippuri, kasvisliemikuutiot, yrttisuola (sis. sipulia)	maustekastikkeet ja -sekoitukset (tarkista ainesosat)	kaikki mausteet ja yrtit (paitsi cayennepippuri)