

FRUTAS

- Manzana
- Durazno
- Banana
- Moras
- Arándanos rojos
- Arándanos azules
- Limón
- Mango
- Melón
- Naranja
- Papaya
- Pera
- Piña
- Frambuesa
- Sandía
- Fresa
- Guanábana
- Maracuyá
- Pasas

VEGETALES Y VERDURAS

- Alcachofa
- Lechuga
- Tomate
- Espárragos
- Batata/ Camote
- Remolacha
- Brócoli
- Repollo
- Coliflor
- Zanahoria
- Apio/ celery
- Maíz
- Pepino
- Berenjena
- Ajo
- Cebolla
- Perejil
- Albahaca
- Cebollina/ cebollín
- Culantro
- Otoe
- Ñame
- Ají dulce
- Chayote
- Jengibre
- Kale
- Puerro/ ajoporro
- Champiñones
- Palmito
- Habichuelas
- Guisantes
- Papa
- Rábano
- Yuca
- Espinaca
- Coles de bruselas
- Zapallo/ calabaza
- Zucchini/ calabacín
- Cilantro
- Plátano

SALSAS

- Ketchup
- Mayonesa
- Mostaza
- Barbeque
- Aderezo para ensalada
- Pesto
- Salsa de tomate

LÁCTEOS

- Queso blanco
- Queso mozzarella
- Queso amarillo
- Queso parmesano
- Queso cottage
- Queso feta
- Queso de cabra
- Leche
- Leche evaporada
- Yogurt
- Yogurt griego

OTROS

- Te verde
- Te negro
- Te blanco
- Te rojo
- Manzanilla
- Tilo
- Barras de granola
- Miel
- Mermelada
- Café
- Huevos

PANES/HARINAS/CEREALES/GRANOS

- Pan molde
- Pan flauta / baguette
- Pan pita
- Tortillas de trigo
- Harina de trigo
- Harina de maíz
- Harina de avena
- Harina de almendras
- Harina de quinoa
- Quinoa
- Arroz
- Pasta
- Linaza
- Semillas de chía
- Germen de trigo
- Semillas de hemp
- Avena
- Frijoles negros
- Frijoles rojos
- Frijoles blancos
- Tortillas de maíz
- Pan de hamburguesa
- Tortitas de arroz
- Garbanzos
- Lentejas
- Granola
- Galletas saladas
- Pretzels

GRASAS

- Almendras
- Nueces
- Pistachos
- Maní
- Pecanas
- Aceite de oliva
- Aceite de canola
- Mantequilla
- Margarina
- Aguacate
- Mantequilla de maní
- Mantequilla de almendras
- Aceitunas
- Queso crema
- Crema de leche

ESPECIAS

- Perejil
- Albahaca
- Cilantro
- Orégano
- Tomillo
- Romero
- Canela
- Vainilla
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Pimienta negra
- Pimienta roja
- Sal
- Stevia
- Vinagre

EMBUTIDOS/ CÁRNICOS

- Jamón de pavo
- Tocineta de pavo
- Carne molida
- Bistec magro
- Pollo
- Pescado
- Atún enlatado

