VERDURE	**F1**	**F2**	**F3**
Asparagi		X	X
Barbabietole	X		X
Bietole		X	
Broccoli	X	X	X
Carciofi			X
Carote	X		X
Cavoletti di Bruxelles		X	X
Cavolfiori e cavolo romano			X
Cavoli verza (tutti)	X	X	X
Cavolo nero	X	X	X
Cetrioli	X	X	X
Cipolle rosse e bionde	X	X	X
Cipollotti verdi	X	X	X
Coste		X	
Crescione		X	X
Cuori di palma			X
Fagiolini	X	X	X
Finocchi		X	X
Funghi	X	X	X
Indivia		X	X
Indivia riccia			X
Misticanza	X	X	X
Lattuga, radicchio (no iceberg-incappucciata)	X	X	X
Melanzane	X		X
Patate (solo le dolci)	X		X
Peperoncini piccanti		X	
Peperoncini friggitelli	X	X	X
Peperoni	X	X	X
Pomodori	X		X
Porri	X	X	X
Rape	X		
Ravanelli	X	X	X
Rucola	X	X	X
Scalogni		X	
Scarola	X	X	X
Sedano	X	X	X
Spinaci	X	X	X
Tarassaco		X	X
Zucca	X		X
Zucchine	X		X

FRUTTA	**F1**	**F2**	**F3**
ALBICOCCHE	X		
ANANAS	X		
ANGURIA	X		
ARANCE	X		
CILIEGIE	X		X
CLEMENTINE	X		
FICHI	X		
FICHI D'INDIA			X
FRAGOLE	X		
KIWI	X		
KUMQUATS (MANDARINI CINESI)	X		
LAMPONI	X		X
LIMES	X	X	X
LIMONI	X	X	X
MANGO	X		
MELE	X		
MELOGRANI	X		
MELONI CANTALUPI	X		
MIRTILLI	X		X
MIRTILLI ROSSI			X
MORE	X		X
MORE DEL GELSO	X		
PAPAYA	X		
PERE	X		
PESCHE	X		X
POMPELMI	X		X
PRUGNE			X

PROTEINE ANIMALI	**F1**	**F2**	**F3**
AFFETTATI DI SALUMERIA (SENZA NITRATI E NITRITI): POLLO, TACCHINO	X	X	X
AGNELLO: TAGLI MAGRI		X	X
CAVALLO	X	X	X
CONIGLIO			X
FEGATO			X
FARAONA	X		
MAIALE: FILETTO, LONZA (NO ARISTA)	X	X	X
MAIALE: BRACIOLE, ARROSTO			X
MANZO: TUTTI I TAGLI MAGRI	X	X	X
MANZO:: FILETTO	X		
MANZO: BISTECCA, TAGLIATA, GIRELLO		X	X
MANZO: OSSOBUCO, ARROSTO COSCIA, BOLLITO		X	X
MANZO: TRITATA MAGRO	X	X	X
POLLO: PETTO DISOSSATO E SENZA PELLE	X	X	X
POLLO: TRITATO, COSCE SENZA PELLE			X
POLLO: SALSICCIA (SENZA NITRATI E NITRITI)	X		X
UOVO: ALBUME	X	X	
UOVO: INTERO			X
SELVAGGINA: FAGIANO, PERNICE	X		X
SELVAGGINA: STRUZZO, CERVO		X	

TACCHINO: PETTO DISOSSATO E SENZA PELLE	X	X	X
TACCHINO: SALSICCIA (SENZA NITRATI E NITRITI)	X		X
ALICI			X
ARAGOSTA			X
ARINGA			X
CALAMARI			X
CAPESANTE			X
GAMBERETTI			X
GRANCHIO			X
HALIBUT	X	X	X
MERLUZZO D'ALASKA	X		
MERLUZZO: FILETTI		X	
OSTRICHE FRESCHE O CONSERVATE AL NATURALE		X	X
PESCE SAN PIETRO		X	
PLATESSA		X	
RAZZA			X
SALMONE AFFUMICATO		X	X
SALMONE FRESCO O SURGELATO			X
SARDINE ALL'OLIO			X
SARDINE AL NATURALE	X	X	X
SGOMBRO FRESCO O AL NATURALE	X	X	X
SOGLIOLA	X	X	
SPIGOLA/BRANZINO			X
TONNO AFFUMINCATO		X	X
TONNO IN OLIO			X
TONNO FRESCO O AL NATURALE	X	X	X
TROTA			X
VONGOLE			X

PROTEINE VEGETALI	**F1**	**F2**	**F3**
CECI	X		X
FAGIOLI	X		X
FAVE	X		
FARINA DI FRUTTA SECCA (NO ARACHIDI)			X
FORMAGGIO DI FRUTTA SECCA (NO ARACHIDI)			X
LATTE DI ANACARDO NON DOLCIFICATO			X
LATTE DI CANAPA NON DOLCIFICATO			X
LATTE DI MANDORLA NON DOLCIFICATO			X
LENTICCHIE (ANCHE ROSSE)	X		X

CEREALI	**F1**	**F2**	**F3**
AMARANTO*	X		
AVENA*(SPEZZATA) O FIOCCHI, LATTE, CRUSCA D'AVENA	X		X
GRANO SARACENO*** (NON BIANCO)	X		
FARRO INTEGRALE/DECORTICATO**: PASTA, PIADINE, LATTE ECC.	X		
KAMUT INTEGRALE/DECORTICATO**	X		
LATTE E FORMAGGIO DI RISO INTEGRALE	X		
MANIOCA*	X		X
MIGLIO*	X		
ORZO INTEGRALE/DECORTICATO** BIANCO O NERO, LATTE	X		X
PANE DI GRANO GERMOGLIATO: BAGELS, TORTILLAS	X		X
QUINOA*	X		X
RISO INTEGRALE/DECORTICATO**: CRACKERS, FARINA, PASTA, PIADINE	X		
RISO SELVAGGIO*	X		X
RISO NERO/VENERE INTEGRALE/DECORTICATO**	X		X
SEGALE*** (NON BIANCA)	X		X
TAPIOCA (FARINA DI MANIOCA)*	X		X

* è già integrale
** dev'essere indicato "integrale" o "decorticato"
*** è integrale se NON c'è scritto "bianco"

GRASSI BUONI	**F1**	**F2**	**F3**
AVOCADO			X
COCCO: LATTE, CREMA, POLPA			X
HUMMUS			X
FRUTTA SECCA NON TOSTATA: MANDORLE, ANACARDI, NOCCIOLE, PECAN, PINOLI, PISTACCHI, NOCI			X
OLI: COCCO, VINACCIOLO, OLIVA, SESAMO,			X
OLIVE			X
SEMI CRUDI: LINO, CANAPA, ZUCCA, SESAMO, GIRASOLE			X

ALTRO	F1	F2	F3
ACETO (TRANNE DI RISO)	X	X	X
AGLIO FRESCO	X	X	X
AGLIO IN POLVERE		X	
CACAO CRUDO	X	X	X
CAFFE D'ORZO O DI CICORIA	X	X	X
CANNELLA	X	X	X
CUMINO, CURCUMA E CURRY	X	X	X
DADI DA BRODO SENZA GLUTAMMATO	X	X	X
DOLCIFICANTI: STEVIA, XYLITOLO (SOLO DA BETULLA)	X	X	X
ERBE FRESCHE	X	X	X
ERBE SECCHE	X	X	X
ESTRATTI NATURALI DI VANIGLIA E DI MENTA	X	X	X
KETCHUP, SENZA ZUCCHERO O SCIROPPO DI MAIS	X		X
LIEVITO DI BIRRA E ALIMENTARE IN FIOCCHI	X	X	X
NOCE MOSCATA	X		
PEPE BIANCO E NERO	X	X	X
PEPE DI CAJENNA		X	
PEPERONCINO AFFUMICATO		X	
PEPERONCINO IN FIOCCHI O IN POLVERE	X	X	X
POMODORO CONCENTRATO	X		X
POMODORO IN SALSA SENZA ZUCCHERO	X		X
SALE MARINO	X	X	X
SENAPE IN POLVERE O PRONTA SENZA ZUCCHERO	X	X	X
SOTTACETI SENZA ZUCCHERO	X	X	X
TISANE SENZA CAFFEINA	X	X	X
CAFFÈ D'ORZO	X	X	X
ZAFFERANO	X	X	X

ZENZERO FRESCO	X	X	X