

## LISTA DE ALIMENTOS – 109 FOOD IGG MEDITERRANEAN KIT

Poço	Alimento
D1	Alcachofra
E1	Berinjela
F1	Erva-doce
G1	Brócolis
H1	Abobrinha
A2	Cebola
B2	Cogumelo
C2	Couve-flor/Repolho
D2	Chicória
E2	Espinafre
F2	Vagem
G2	Feijão
H2	Alface
A3	Batata
B3	Grão-de-bico
C3	Ervilha
D3	Pinhão
E3	Lentilha
F3	Pepino
G3	Abóbora
H3	Tomate
A4	Cenoura
B4	Pimenta/Cápsico
C4	Pimenta Malagueta
D4	Mostarda
E4	Pimenta Preta/Branca
F4	Alho
G4	Salsa
H4	Manjeriçao
A5	Alcaparra
B5	Azeitona
C5	Semente de Girassol
D5	Semente de Gergelim
E5	Noz de Cola
F5	Feijão de Soja
G5	Arroz
H5	Aveia
A6	Centeio
B6	Cevada
C6	Trigo
D6	Trigo duro
E6	Trigo-mouro
F6	Milho
G6	Glúten
H6	Levedura (Cerveja)
A7	Fermento (Pão)
B7	Mexilhão

Poço	Alimento
C7	Ostra/Marisco
D7	Pitu/Camarão
E7	Caranguejo/Lagosta
F7	Sardinha/Anchova
G7	Sépie/Calamar/Polvo
H7	Atum
A8	Bacalhau
B8	Linguado
C8	Truta/Merlúcio
D8	Robalo
E8	Salmão
F8	Damasco/Pêssego
G8	Cereja
H8	Ameixa
A9	Morango
B9	Kiwi
C9	Limão/Limão-galego
D9	Maçã
E9	Melão
F9	Laranja/Tangerina
G9	Pêra
H9	Abacaxi
A10	Banana
B10	Castanha
C10	Uva Preta/Branca
D10	Melancia
E10	Figo
F10	Amêndoa
G10	Noz
H10	Avelã
A11	Amendoim
B11	Pistache
C11	Clara de Ovo
D11	Gema de Ovo
E11	Leite de Vaca
F11	Leite de Cabra/Ovelha
G11	Semente de Cacau
H11	Café
A12	Chá
B12	Mel
C12	Carne de Porco
D12	Carne de Coelho
E12	Carne de Cordeiro
F12	Carne de Peru
G12	Carne de Frango
H12	Carne de Boi