

## ALCAT 100

### 100 alimente

<b>Legume</b>	Sparanghel, avocado, amestec ardei gras, broccoli, varză de Bruxelles, varză, morcov, conopidă, țelină, castravete, vinete, mazăre verde, salată verde (lăptuci), ciuperci, măsline, ceapă, fasole pinto, spanac, dovleac, fasole verde, cartof dulce, roșii, cartof alb
<b>Fruite</b>	Măr, banană, afin, pepene galben cantalup, cireșe, merișor, struguri, grapefruit, lămâie, lime, portocală, piersică, pară, ananas, prune, căpșuni, pepene roșu
<b>Pește</b>	Scoici, cod, crab, pește halibut, homar, somon, creveți, pește snapper, calcan, ton
<b>Carne</b>	Vită, pui, miel, porc, iepure, curcan
<b>Nuts</b>	Migdale, caju, cacao, cocos, arahide, nuci pecan
<b>Condimente/Plante/ Altele</b>	Busuioc, piper negru, scorțișoară, cafea, usturoi, ghimbir, muștar, oregano, pătrunjel, psyllium, șofran, floarea-soarelui, ceai, vanilie
<b>Candida Albicans/ Zahăr**</b>	Drojdie de panificație, drojdie de bere, candida albicans, zahăr de trestie, carob (pudră de roșcove), fructoză, miere, hamei
<b>Gluten/Cereale</b>	Orz, porumb, gliadină, gluten, mei, ovăz, orez, secară, susan, boabe de soia, grâu
<b>Lapte/Lactoză/Ouă</b>	Cazeină, lapte de vacă, albuș de ou, gălbenuș de ou, lapte de capră, zer