

## Nicolas Caposiena per Rossivideo.net

### ALIMENTI POSITIVI DEL GRUPPO o

*“Ho preferito fare solo due divisioni mettendo i cibi 'indifferenti' insieme ai positivi per favorire l'elasticità nel comporre i tuoi piatti e lasciare al tuo intuito la guida che merita”*

**Nicolas Caposiena**

Alimenti positivi del gruppo o 'il predatore'

AGNELLO, ANATRA, CONIGLIO, CUORE, FAGIANO, FEGATO, MANZO MONTONE, POLLO, QUAGLIA, TACCHINO, VITELLO,

ACCIUGHE, ANGUILLE, ARAGOSTA, ARINGA, CALAMARI, CAPPESANTE, CARPA, CERNIA, COZZE, GAMBERI, GRANCHI, LUCCIO, LUMACHE, MERLUZZO, NASELLO, OSTRICHE, PALOMBO, PASSERA, PESCE SPADA, RANE, RICCIOLA, SALMONE, SARDINE, SGOMBRO, SOGLIOLA, SPIGOLA, TONNO, TROTA IRIDEA, TROTA SALMONATA, VONGOLE,

BURRO, FIOCCHI DI LATTE MAGRO, FORMAGGIO DI PECORA, FORMAGGIO DI CAPRA, LATTE DI SOIA, MOZZARELLA, TOFU,  
OLIO DI OLIVA, OLIO DI SEMI DI LINO, OLIO DI FEGATO DI MERLUZZO, OLIO DI RAVIZZONE, OLIO DI SESAMO

CECI, CANNELLINI, FAGIOLI AZUKI, FAGIOLI DI LIMA, FAGIOLI NANI, FAGIOLI NERI, FAGIOLI ROSSI, FAGIOLI VERDI, FAGIOLI DALL'OCCHIO, FAGIOLINI, FAVE, PISELLI, TOFU

DOLCI DI RISO, PANE DI FARRO, PANE DI KAMUT, PANE DI MIGLIO, PANE DI RISO INTEGRALE, PANE DI SEGALE, PANE DI SOIA, PANE SENZA GLUTINE

FARINA D'ORZO, FARINA RISO, KAMUT, FARRO, GRANO SARACENO, ORZO, RISO BASMATI, RISO BRILLATO

AGLIO, ALGA MARINA, ASPARAGI, BIETOLE, BROCCOLI, CARCIOFI, CAVOLO RAPA, CAVOLO VERDE, CAROTE, CETRIOLI, CICORIA, CIPOLLE GIALLE, CIPOLLE ROSSE, CIPOLLE VERDI, ERBETTE, FINOCCHI, GERMOGLI DI BAMBU', INVIDIA, LATTUGA, LATTUGA ROMANA, MELANZANE, OLIVE VERDI, PATATE DOLCI, PEPERONI GIALLI, PEPERONI ROSSI, PEPERONI VERDI, POMODORO, PORRO, PREZZEMOLO, RADICCHIO, RAFANO, RAPANELLI, RAPE, RUCOLA, SCALOGNO, SCAROLA, SEDANO, SPINACI, TARASSACO, TOPINAMBUR, VERZA, ZUCCA, ZUCCHINI  
ALBICOCCA, ANANAS, ANGURIA, BANANE, CACHI, CASTAGNE, CILIEGIE, DATTERI, FICHI D'INDIA, FICHI FRESCHI E SECCHI, KIWI, LAMPONI, LIME, LIMONI, MANDORLE, MANGO, MELAGRANE,

MELA, MELONE, MIRTILLI, NOCI, NOCCIOLE, PAPAIA, PESCA, PERA, PINOLI, POMPELMO, PRUGNE E SECCHIE, RIBES, SEMI DI ZUCCA, SUSINA, UVA

ALLORO, ANETO, ANICE, BASILICO, BERGAMOTTO, CACAO, CERFOLIO, CHiodo DI GAROFANO, CORIANDOLO, CUMINO, CURRY, ERBA CIPOLLINA, FECOLA, GELATINA DI FRUTTA, MAGGIORANA, MAIONESE, MALTO D'ORZO, MARMELLATA DI FRUTTA, MELASSA, MENTA, MIELE, PAPRIKA, PEPE DI CAYENNA, PEPE NERO, PEPERONCINO ROSSO, PREZZEMOLO, RAFANO, ROSMARINO, SALE, SALVIA, SCIROPPO D'ACERPO, SENAPE, TIMO, ZAFFERANO, ZENZERO, ZUCCHERO BIANCO, ZUCCHERO DI CANNA, ZUCCHERO DIETETICO

ACQUA DI SELTZ E SODA, BIRRA,

SUCCO D'ANANAS, SUCCO DI CAROTE, SUCCO DI PAPAIA, SUCCO DI POMODORO, SUCCO DI PRUGNE, SUCCO D'UVA, SUCCO DI VERDURA, TE' VERDE TE' BIANCO, VINO ROSSO E BIANCO, MENTA PIPERITA

ACHILLEA, BETULLA, BIANCOSPINO, CAMOMILLA, FIENO GRECO, GINSENG, LUPPOLO, MARRUBIO, MENTA PIPERITA, MENTA VERDE, RADICE DI LIQUERIZIA, ROSA CANINA, SALVIA, SAMBUCCO, TARASSACO, TIGLIO, VALERIANA, ZENZERO

Alimenti Negativi del gruppo o

MAIALE, MORTADELLA, PANCETTA, PROSCIUTTO, SALSICCE, SALUMI IN GENERE, OCA ARINGA IN SALAMOIA, CAVIALE, PESCE GATTO, POLPO, SALMONE AFFUMICATO BRIE, CAMEMBERT, EDAM, EMMENTHAL FORMAGGINI, FORMAGGIO FRESCO MAGRO, GORGONZOLA, LATTE INTERO, LATTE MAGRO, PARMIGIANO, PROVOLA, RICOTTA, SIERO DI LATTE, GELATO CON BASE AL LATTE, UOVA, YOGURT,

OLIO DI ARACHIDI, OLIO DI CARTAMO, OLIO DI SEMI DI MAIS FAGIOLI BIANCHI, FAGIOLI DI SPAGNA, LENTICCHIE

DOLCI A BASE DI MAIS, GELATO,

PANE AI CEREALI, PANE DI GERME DI GRANO, PANE DI FRUMENTO INTEGRALE, SALATINI AVENA, GRANO, COUSCOUS, CRUSCA DI FARINA DI FRUMENTO, FARINA DI MAIS, FARINA DI FRUMENTO INTEGRALE, FARINA E PASTA DI SEMOLA DI GRANO DURO, GERME DI GRANO, MUESLI, PASTA FRESCA DI GRANO TENERO, PASTA FRESCA DI GRANO DURO, POLENTA AVOCADO, CAVOLFIORE, CAVOLI DI BRUXELLES, CAVOLO BIANCO, CAVOLO ROSSO, FUNGHI COLTIVATI, MAIS, OLIVE GRECHE, OLIVE NERE, PATATE, SOTTACETI, VERDURE IN AGRODOLCE

ANACARDI, ARACHIDI, ARANCE, AVOCADO, FRAGOLE, MANDARINI, MORE, NOCE DI COCCO, NOCI BRASILIANE, PISTACCHI, RABARBARO, SUCCO D'ARANCIA, SUCCO DI MELA, NOCE DI COCCO ACETO BALSAMICO, ACETO DI VINO ANNELLA, CANNELLA, CAPPERI, CONDIMENTI SPEZIATI, NOCE MOSCATA, PEPE BIANCO, PEPE MACINATO, SIDRO, SOTTACETI, VERDURE IN AGRODOLCE, GENZIANA, RABARBARO, KETCHUP, VANIGLIA,

, CAFFE', BEVANDE A BASE DI COLA, BEVANDE ALFALFA, ALOE, BARBA DI MAIS, BARDANA, BORSA DEL PASTORE, ECHINACEA, GENZIANA, IDRASTE, RABARBARO, SENNA, TIMO GASSATE, BEVANDE DIETETICHE, LIQUORI, SIDRO, SUCCO DI ARANCIA, TE' NERO

## **ALIMENTI POSITIVI DEL GRUPPO A**

Alimenti positivi del gruppo A 'l'agricoltore'

POLLO, TACCHINO

CARPA, CERNIA, MERLUZZO, LUCCIO, LUMACHE, PALOMBO, PESCE SPADA, RICCIOLA, SALMONE, SARDINE, SPIGOLA,

TROTA IRIDEA, TROTA SALMONATA FORMAGGIO DI PECORA, FORMAGGIO DI CAPRA, FORMAGGIO E LATTE DI SOIA, MOZZARELLA, BURRO,

FIOCCHI DI LATTE MAGRO, RICOTTA, UOVA YOGURT, OLIO DI OLIVA, OLIO DI SEMI DI LINO, OLIO DI FEGATO DI MERLUZZO

FAGIOLI DALL'OCCHIO, FAGIOLI AZUKI, CANNELLINI, FAGIOLI NERI, FAGIOLI VERDI,

FAVE, LENTICCHIE, PISELLI, TOFU DOLCI A BASE DI MAIS, DOLCI DI RISO, PANE DI GERME DI GRANO, PANE DI MIGLIO, PANE DI RISO INTEGRALE, PANE DI SEGALE, PANE DI FARRO, PANE DI KAMUT, PANE DI SOIA, SALATINI

KAMUT, FARRO, MAIS, RISO,

GRANO SARACENO, ORZO, SEGALE, COUSCOUS, POLENTA, AGLIO, ALGA MARINA, ASPARAGI,

AVOCADO, BIETOLE, BROCCOLI, CARCIOFO, CAVOLO, CAVOLO VERDE, CAVOLFIORE, CAVOLI DI BRUXELLES, CIPOLLA, INSALATA, MAIS, CAROTA, CETRIOLO, CICORIA, CIPOLLE GIALLE, CIPOLLE ROSSE, FINOCCHIO, LATTUGA, LATTUGA ROMANA, MELANZANA, RUCOLA, GERMOGLI DI BAMBU', PORRO, OLIVE VERDI, PREZZEMOLO, PORRO, RADICCHIO, RAPANELLI, RAPE, RUCOLA, SCALOGNO, SCAROLA, SPINACI, SEDANO, TARASSACO, TOPINAMBUR, VERZA, VERDURE IN AGRODOLCE, ZUCCA, ZUCCHINa

ALBICOCCA, ANANAS, ARACHIDI, AVOCADO, FICO, FRAGOLA, PRUGNA, SUSINA, CILIEGIA, DATTERO, KIWI, LAMPONE, LIMONI, MELAGRANA, MELA, MORA, MIRTILLI, POMPELMO, PESCA, PERA, PAPAIA, NOCI, MANDORLE, NOCCIOLE, PINOLI, CASTAGNE, FICHI FRESCHI E SECCHI, PRUGNE E SECCHIE, SEMI DI ZUCCA, UVA

CURRY, ALLORO, BASILICO, CANNELLA, CHiodo DI GAROFANO, CONDIMENTI SPEZIATI, MALTO D'ORZO, MELASSA, NOCE MOSCATA, PREZZEMOLO, ROSMARINO, SALE, SALVIA, SENAPE, SOTTACETI, TIMO, VANIGLIA, ZAFFERANO,

CAFFE', SIDRO, SUCCO D'ANANAS, SUCCO DI CAROTE, SUCCO DI PRUGNE, SUCCO D'UVA, SUCCO DI VERDURA, TE' VERDE, TE' BIANCO, VINO ROSSO E BIANCO

ACHILLEA, ALFALFA, ALOE, BARDANA, BETULLA, BIANCOSPINO, BORSA DEL PASTORE, CAMOMILLA, ECHINACEA, FIENO GRECO, GENZIANA, GINSENG, IDRASTE, LUPPOLO, MARRUBIO, MENTA PIPERITA, MENTA VERDE, RADICE DI LIQUERIZIA, ROSA CANINA, SALVIA, SAMBUCO, SENNA, TARASSACO, TIGLIO, VALERIANA, ZENZERO

Alimenti negativi del gruppo A

AGNELLO, ANATRA, CONIGLIO, CUORE, CACCIAGIONE, FEGATO, MONTONE, VITELLO, MANZO, FAGIANO, QUAGLIA, MAIALE, MORTADELLA, PANCETTA, PROSCIUTTO, SALSICCE, SALUMI IN GENERE, OCA

ARINGA, ARINGA IN SALAMOIA, ACCIUGA, COZZE, CALAMARO, CAVIALE, GAMBERETTI, GRANCHI, OSTRICHE,

MERLUZZO, NASELLO, PERSICO, SALMONE, SGOMBRO, SOGLIOLA, PASSERA, POLPO, SALMONE AFFUMICATO, TONNO, VONGOLE,

LATTE, LATTICINI IN GENERE, DERIVATI DA LATTE DI MUCCA, SIERO DI LATTE, GELATO CON BASE AL LATTE, GRUYERE, FORMAGGIO SVIZZERO, GORGONZOLA, EMMENTHAL BRIE, PROVOLONE, PARMIGIANO

OLIO DI ARACHIDI, OLIO DI CARTAMO, OLIO DI SESAMO, OLIO DI SEMI DI MAIS CECI, FAGIOLI BIANCHI, FAGIOLI ROSSI, FAGIOLI DI SPAGNA GELATO, PANE AI CEREALI, PANE DI FRUMENTO INTEGRALE

AVENA, FRUMENTO, GERME DI GRANO, MUESLI, PASTA FRESCA, PASTA DI SEMOLA DI GRANO DURO

CAVOLO BIANCO, CAVOLO ROSSO, FUNGHI COLTIVATI, OLIVE GRECHE, OLIVE NERE PATATA, PATATE, SOTTACETI,

PATATE DOLCI, PEPERONI ROSSI, PEPERONI VERDI, POMODORO

ANACARDI, ARANCIA, BANANA, MANDARINO, MANGO, RABBARO, S ACETO BALSAMICO, ACETO DI VINO CAPPERI, PEPE BIANCO,

ALOE, GENZIANA, RABBARO, KETCHUP

PEPE DI CAYENNA, PEPE NERO, MAIONESE UCCO D'ARANCIA, SUCCO DI MELA, NOCE DI COCCO, PAPAIA, PISTACCHI ACQUA DI SELTZ E SODA, BIRRA,

**BEVANDE A BASE DI COLA, BEVANDE GASSATE, BEVANDE DIETETICHE, LIQUORI, SUCCO DI ARANCIA, SUCCO DI PAPAIA, SUCCO DI POMODORO, TE' NERO, RABBARO, TIMO**

## **ALIMENTI POSITIVI DEL GRUPPO B**

GRUPPO B IL NOMADE PASTORE.

ALIMENTI POSITIVI

AGNELLO, CONIGLIO, FAGIANO, FEGATO, MANZO, TACCHINO, VITELLO, BRIE, BURRO, CAMEMBERT, EMMENTAL, FIOCCHI, FORMAGGIO DI PECORA, FORMAGGINI, FORMAGGIO DI CAPRA, FORMAGGIO FRESCO MAGRO, FORMAGGIO E LATTE DI SOIA, LATTE INTERO, LATTE SCREMATO, MOZZARELLA, PARMIGIANO, PROVOLONE, RICOTTA, SIERO DI LATTE, UOVA, YOGURT, OLIO DI OLIVA, OLIO DI SEMI DI LINO, OLIO DI FEGATO DI MERLUZZO  
FAGIOLI BIANCHI, FAGIOLI ROSSI, FAGIOLI CANNELLINI, FAGIOLI DI SPAGNA, FAGIOLI VERDI, FAGIOLINI, FAVE, PISELLI,  
DOLCI DI RISO, PANE DI GERME DI GRANO, PANE DI MIGLIO, PANE DI RISO INTEGRALE, PANE DI FARRO, PANE DI KAMUT, PANE DI SOIA,  
FARINA DI RISO, FARRO, MUESLI,  
SEGALE, PASTA FRESCA DI GRANO TENERO, PASTA DI SEMOLA DI GRANO DURO, RISO BASMATI, RISO BRILLATO  
AGLIO, ALGA MARINA, ASPARAGI, BIETOLE, BROCCOLI, CAROTA, CAVOLFIORE, CAVOLO BIANCO, CETRIOLO, CAVOLO VERDE, CAVOLO ROSSO, CAVOLI DI BRUXELLES, CICORIA, MAIS, CIPOLLE GIALLE, CIPOLLE ROSSE, ERBETTE, FINOCCHIO, GERMOGLI DI BAMBU', INSALATA, LATTUGA ROMANA, MELANZANA, PATATE, PATATE DOLCI, PEPERONI GIALLI, PEPERONI ROSSI, PEPERONI VERDI, PREZZEMOLO, PORRO, RADICCHIO, RAPE, RUCOLA, SCALOGNO, SEDANO, SPINACI, TARASSACO, VERZA, ZUCCHINI  
ALBICOCCA, ANANAS, ARACHIDI, ANGURIA, ARANCIA, BANANA, CASTAGNE, CILIEGIA, DATTERO, FICHI FRESCHI E SECCHI, FRAGOLA, KIWI, LAMPONE, LIME, LIMONI, MANGO, MELONE, MANDARINI, MANDORLE, MELE, MORE, MIRTILLI, NOCI, POMPELMO, PAPAIA, PESCA, PERA, PINOLI, PRUGNE, PRUGNE SECCHIE, RIBES, SUSINA, UVA ACETO BALSAMICO, ACETO DI VINO, ALLORO, ANICE, BASILICO, CAPPERI, CHiodo DI GAROFANO, CIOCCOLATO, CONDIMENTI SPEZIATI, CURRY, GELATINA DI FRUTTA,, MELASSA, MIELE, NOCE MOSCATA, PEPERONCINO ROSSO, PEPE DI CAYENNA, PREZZEMOLO, RAFANO, ROSMARINO, SALE, SALVIA, SENAPE, SOTTACETI, TIMO, VANIGLIA, VERDURE IN AGRODOLCE, ZAFFERANO, CAFFE', SIDRO, , SUCCO DI CAROTE, , SUCCO DI PRUGNE,, SUCCO DI VERDURA, TE VERDE E BIANCO, T, VINO ROSSO  
ACHILLEA, ALFALFA, BARDANA, BETULLA, BIANCOSPINO, CAMOMILLA, ECHINACEA, GINSENG, IDRASTE, , MARRUBIO, MENTA PIPERITA, MENTA VERDE, RADICE DI LIQUERIZIA, ROSA CANINA, SALVIA, SAMBUCO, , TARASSACO, VALERIANA, ZENZERO

## ALIMENTI NEGATIVI

ANATRA, CUORE, MAIALE, MORTADELLA, OCA PANCETTA, PROSCIUTTO, POLLO, QUAGLIA, SALSICCE, SALUMI IN GENERE

GELATO CON BASE AL LATTE, GORGONZOLA

OLIO DI ARACHIDI, OLIO DI CARTAMO, OLIO DI SESAMO, OLIO DI SEMI DI MAIS

CECI, FAGIOLI AZUKI, FAGIOLI NERI, LENTICCHIE, TOFU

DOLCI A BASE DI MAIS, GELATO A BASE DI LATTE, PANE AI CEREALI, PANE DI FRUMENTO

INTEGRALE, PANE DI SEGALE, SALATINI COUSCOUS, CRUSCA DI FRUMENTO, AVENA, FARINA DI FRUMENTO, FARINA DI SEMOLA DI GRANO DURO, FARINA DI MAIS, FARINA DI ORZO, GERME DI GRANO, GRANO SARACENO, POLENTA,

AVOCADO, CARCIOFO, CAVOLO BIANCO, FUNGHI COLTIVATI, MAIS, OLIVE GRECHE, OLIVE NERE, OLIVE VERDI, SOTTACETI, POMODORI, RAPANELLI, SCAROLA, TOPINAMBUR, ZUCCA, VERDURE IN

AGRODOLCE ANACARDI, AVOCADO, CACHI, FICHI D'INDIA, MELAGRANA, NOCCIOLE, NOCE DI COCCO, RABBARO, SUCCO D'ARANCIA, SUCCO DI MELA, NOCE DI COCCO, PAPAIA, PISTACCHI,

SEMI DI ZUCCA, CANNELLA, PEPE BIANCO, GENZIANA, MALTO D'ORZO, RABBARO, KETCHUP,

PEPE NERO, SIDRO, TAPIOCA ACQUA DI SELTZ E SODA, BEVANDE A BASE DI COLA, BEVANDE

GASSATE, BEVANDE DIETETICHE, LIQUORI, SUCCO DI POMODORO, SUCCI DI ARANCIA

, BIRRA, VINO BIANCO ACQUA DI SELTZ E SODA, BEVANDE A BASE DI COLA, BEVANDE GASSATE,

BEVANDE DIETETICHE, LIQUORI, SUCCO DI POMODORO, SUCCI DI ARANCIA, BIRRA, VINO BIANCO

## **ALIMENTI POSITIVI DEL GRUPPO AB**

Alimenti positivi gruppo AB

‘il moderno’

AGNELLO, CONIGLIO, FAGIANO, FEGATO, VITELLO, TACCHINO

ARINGA, CALAMARO, CAPPASANTA, CARPA, CAVIALE, CERNIA, COZZE, LUCCIO, LUMACHE,  
MERLUZZO, NASELLO, PALOMBO, PESCE SPADA, SALMONE, SARDINE, SALMONE, SGOMBRO,  
SOGLIOLA, TONNO TROTA IRIDEA, TROTA SALMONATA,

EMMENTAL, FIOCCHI DI LATTE MAGRO, FORMAGGIO DI PECORA, FORMAGGINI, FORMAGGIO DI  
CAPRA, FORMAGGIO FRESCO MAGRO, FORMAGGIO E LATTE DI SOIA, LATTE SCREMATO,  
MOZZARELLA, RICOTTA, SIERO DI LATTE, UOVA, YOGURT OLIO DI OLIVA, OLIO DI ARACHIDI, OLIO  
DI SEMI DI LINO, OLIO DI FEGATO DI MERLUZZO

OLIO DI OLIVA, OLIO DI ARACHIDI, OLIO DI SEMI DI LINO, OLIO DI FEGATO DI MERLUZZO

DOLCI DI RISO, PANE DI GERME DI GRANO, PANE DI MIGLIO, PANE DI RISO INTEGRALE, PANE DI  
SEGALE, PANE DI FARRO, PANE DI KAMUT, PANE DI SOIA, PANE AI CEREALI, PANE DI FRUMENTO  
INTEGRALE, SALATINI

COUSCOUS, CRUSCA DI FRUMENTO, FARINA DI: FRUMENTO-KAMUT-FARRO- RISO, FARRO,  
MUESLI,

ORZO, SEGALE, PASTA FRESCA DI GRANO TENERO, PASTA DI SEMOLA DI GRANO DURO, RISO  
BASMATI AGLIO, ALGA MARINA, ASPARAGI, BIETOLE, BROCCOLI, CAROTA, CAVOLFIORRE, CAVOLO  
VERDE, CETRIOLO, CAVOLO ROSSO, CAVOLI DI BRUXELLES, CICORIA, MAIS, CIPOLLE GIALLE,  
CIPOLLE ROSSE, ERBETTE, FINOCCHIO, GERMOGLI DI BAMBU’, INSALATA, LATTUGA ROMANA,  
MELANZANA, PATATE, PATATE DOLCI, POMODORO, OLIVE GRECHE, OLIVE VERDI, PREZZEMOLO,  
PORRO, RADICCHIO, RAPE, RUCOLA, SCALOGNO, SEDANO, SPINACI, TARASSACO, VERZA, ZUCCA,  
ZUCCHINA

ALBICOCCA, ANACARDI, ANANAS, ARACHIDI, ANGURIA, CASTAGNE, CILIEGIA, DATTERO, FICHI  
FRESCHI E SECCHI, FRAGOLA, KIWI, LAMPONE, LIME, LIMONI, MELONE, MANDARINI,  
MANDORLE, MELE, MORE, MIRTILLI, NOCI, POMPELMO, PAPAIA, PESCA, PERA, PINOLI,  
PISTACCHI, PRUGNE, PRUGNE SECCHIE, RIBES, SUSINA, UVA ALLORO, BASILICO, CANNELLA,  
CHIODI DI GAROFANO, CIOCCOLATO, CURRY, GELATINA DI FRUTTA, MALTO D’ORZO, MAIONESE,  
MELASSA, MIELE, NOCE MOSCATA, PREZZEMOLO, RAFANO, ROSMARINO, SALE, SALVIA, SENAPE,  
TIMO, VANIGLIA, ZAFFERANO, ZUCCHERO

ACQUA DI SELTZ E SODA, BIRRA, CAFFE’, SIDRO, SUCCO D’ANANAS, SUCCO DI CAROTE, SUCCO DI  
PAPAIA, SUCCO DI PRUGNE, SUCCO D’UVA, SUCCO DI VERDURA, TE’ VERDE, TE’ BIANCO, VINO  
ROSSO E BIANCO,

ACHILLEA, ALFALFA, BARDANA, BETULLA, BIANCOSPINO, CAMOMILLA, ECHINACEA, GINSENG,  
IDRASTE, , MARRUBIO, MENTA PIPERITA, MENTA VERDE, RADICE DI LIQUIRIZIA, ROSA CANINA,  
SALVIA, SAMBUCO, , TARASSACO, VALERIANA, ZENZERO

## ALIMENTI NEGATIVI GRUPPO AB

ANATRA, CUORE, MAIALE, MANZO, MORTADELLA, OCA PANCETTA, PROSCIUTTO, POLLO, QUAGLIA, SALSICCE, SALUMI IN GENERE

ACCIUGA, ANGUILLA, ARAGOSTA, ARINGA IN SALAMOIA, GAMBERI, GRANCHIO, OSTRICHE, PASSERA, POLPO, PERSICO, RANE, RICCIOLA, SALMONE AFFUMICATO, SPIGOLA, , VONGOLE, BRIE, BURRO, CAMEMBERT, LATTE INTERO, GELATO CON BASE AL LATTE, GORGONZOLA, PROVOLONE, PARMIGIANO, OLIO DI CARTAMO, OLIO DI SESAMO, OLIO DI SEMI DI MAIS CECI, FAGIOLI AZUKI, FAGIOLI NERI, FAGIOLI DI SPAGNA, FAVE

DOLCI A BASE DI MAIS, GELATO A BASE DI LATTE

AVENA , GERME DI GRANO, FARINA DI MAIS, GRANO SARACENO, POLENTA, AVOCADO, CARCIOFO, CAVOLO BIANCO, FUNGHI COLTIVATI, MAIS, OLIVE NERE, SOTTACETI,

PEPERONI ROSSI, PEPERONI VERDI, RAPANELLI, SCAROLA, TOPINAMBUR, VERDURE IN AGRODOLCE,

ARANCIA, AVOCADO, BANANA, CACHI, FICHI D'INDIA, MANGO, MELAGRANA, NOCCIOLE, NOCE DI COCCO, RABBARO, SUCCO D'ARANCIA, SUCCO DI MELA, NOCE DI COCCO, PAPAIA, SEMI DI ZUCCA, ACETO BALSAMICO, ACETO DI VINO, ANICE, CAPPERI, CONDIMENTI SPEZIATI, PEPE BIANCO, GENZIANA, RABBARO, KETCHUP, PEPE DI CAYENNA, PEPE NERO, SOTTACETI, VERDURE IN AGRODOLCE, BEVANDE A BASE DI COLA, BEVANDE GASSATE, BEVANDE DIETETICHE, LIQUORI, SUCCO DI POMODORO,

SUCCO DI ARANCIA, TE' NERO ALOE, BARBA DI MAIS, BORSA DEL PASTORE, FIENO GRECO, GENZIANA, LUPPOLO, RABBARO, SENNA, TIGLIO, TIMO