

# F.I.T. 92 ALIMENTI (Latto-ovo-vegetariano)

Acero 197	Estratto	Mandorle 17	Frutta secca
Agave 198	Succo	Mela 89	Frutto
Albumi 6	Uova	Melanzana 56	Ortaggio
Amaranto 135	Semi	Melone 74	Frutto
Ananas 152	Frutto	Miele 75	
Arachidi 3	Legume	Miglio 145	Cereale
Arame 203	Alga	Miso 201	Legume
Arancia 42	Frutto	Misto lieviti nat. 76	Funghi
Avena 43	Cereale	Mozzarella 113	Latticino
Avocado 97	Frutto	Mozzarella di bufala 114	Latticino
Banana 44	Frutto	Nocciole 20	Frutta secca
Broccoli 46	Verdura	Noci 21	Frutta secca
Cacao 47	Semi	Nori 200	Alga
Cachi 196	Frutto	Orzo 58	Cereale
Caffè 7	Semi	Parmigiano Reggiano 117	Latticino
Carciofi 154	Verdura	Patata 59	Tubero
Carota 66	Ortaggio	Pecorino 23	Latticino
Cavolfiore 67	Verdura	Peperone 77	Ortaggio
Ceci 8	Legume	Pera 61	Frutto
Cetriolo 48	Ortaggio	Pesca 78	Frutto
Cipolla/Scalogno 85	Bulbo	Pinoli 120	Semi
Datteri 156	Frutto	Piselli 62	Legume
Dulce 207	Alga	Pistacchi 24	Semi
Fagioli borlotti 187	Legume	Pomodoro 79	Ortaggio
Fagioli cannellini 186	Legume	Quinoa 122	Verdura (cereale)
Fagioli neri 185	Legume	Radicchio 149	Verdura
Fagiolini verdi 49	Legume	Riso integrale 194	Cereale
Farro 142	Cereale	Rucola 182	Verdura
Formaggi freschi 157	Latticino	Sedano 90	Ortaggio
Fragola 87	Frutto	Segale 28	Cereale
Frumento 11	Cereale	Seitan 206	Cereale
Funghi comm. 51	Spezia	Semi di girasole 125	Semi
Grano saraceno 109	Semi	Semi di lino 126	Semi
Kamut 111	Cereale	Sesamo 30	Semi
Kivi 53	Frutto	Shoyu 205	Legume-Cereale
Kombu 199	Alga	Soia gialla 192	Legume
Latte capra 14	Latticino	Soia verde 193	Legume
Latte di avena 188	Cereale	Spinaci 33	Verdura
Latte di mandorle 189	Frutta secca	The 91	Spezia
Latte di riso 190	Cereale	Tofu 204	Legume
Latte di soia 191	Legume	Tuorlo 36	Uova
Latte vaccino 15	Latticino	Uva 92	Frutto
Lattuga 71	Verdura	Wakame 202	Alga
Lenticchie 16	Legume	Yogurt 38	Latticino
Lupini 195	Legume	Zucca 161	Ortaggio
Mais 54	Cereale	Zucchine 39	Ortaggio

**SEI UN TIPO  
INTOLLERANTE?**



In collaborazione con

