

גרעינים	חיטה, שיפון, שעורה, שיבולת שועל, תערובת דגנים A (כוסמת, אמרנט, כף אווז) תערובת דגנים B (תירס, אורז), גלוטן
אגוזים	בוטנים, אגוזי לוז, שקדים
פירות	בננה, תערובת פירות A (לימון, תפוז), תערובת פירות B (תות, ענבים, אפרסק), תפוח, אננס, קיווי
ביצים	חלבון ביצה, חלמון ביצה, קזאין
חלב	חלב פרה, חלב עיזים, חלב כבשים
פירות ים	בקלה, תערובת דגים (סלמון, פורל), טונה, תערובת פירות ים (שרימפס, קלמארי, תמנון)
ירקות	עגבניות, תערובת קטניות (אפונה, שעועית ירוקה), תערובת ירקות A (גזר, סלרי), תערובת ירקות B (כרוב, ברוקולי), תערובת כרישה/בצל (שום, בצל, כרישה)
בשר	כבש/כבש, תערובת בשר A (חזיר, בקר), תערובת בשר B (עוף, הודו)
אחרים	תפוחי אדמה, סויה, תערובת שמרים (שמרי אפייה, שמרי בירה), קקאו, קפה, חרדל