



## ELENCO DEGLI ALIMENTI TESTATI NEL F.I.T. 92 L.O.V. (LATTO - OVO - VEGETARIANO)



- |                         |                               |
|-------------------------|-------------------------------|
| 1. Acero                | 47. Mandorle                  |
| 2. Agave                | 48. Mela                      |
| 3. Amaranto             | 49. Melanzana                 |
| 4. Ananas               | 50. Melone Bianco             |
| 5. Arachidi             | 51. Miele                     |
| 6. Arame                | 52. Miglio                    |
| 7. Arancia              | 53. Miso                      |
| 8. Avena                | 54. Misto di lieviti naturali |
| 9. Avocado              | 55. Mozzarella                |
| 10. Banana              | 56. Mozzarella di bufala      |
| 11. Bianco d'uovo       | 57. Nocciole                  |
| 12. Broccoli            | 58. Noce                      |
| 13. Cacao               | 59. Nori                      |
| 14. Cachi               | 60. Orzo                      |
| 15. Caffè               | 61. Parmigiano-Reggiano       |
| 16. Carciofo            | 62. Patata                    |
| 17. Carota              | 63. Pecorino                  |
| 18. Cavolfiore          | 64. Peperone                  |
| 19. Ceci                | 65. Pera                      |
| 20. Cetriolo            | 66. Pesca                     |
| 21. Cipolla, Scalogno   | 67. Pinoli                    |
| 22. Dattero             | 68. Piselli                   |
| 23. Dulse               | 69. Pistacchi                 |
| 24. Fagioli borlotti    | 70. Pomodoro                  |
| 25. Fagioli cannellini  | 71. Quinoa                    |
| 26. Fagioli neri        | 72. Radicchio                 |
| 27. Fagiolino verde     | 73. Riso integrale            |
| 28. Farro               | 74. Rucola                    |
| 29. Formaggi freschi    | 75. Sedano                    |
| 30. Fragola             | 76. Segale                    |
| 31. Frumento            | 77. Seitan                    |
| 32. Funghi commestibili | 78. Semi di girasole          |
| 33. Grano saraceno      | 79. Semi di lino              |
| 34. Kiwi                | 80. Sesamo                    |
| 35. Kombu               | 81. Shoyu                     |
| 36. Latte di avena      | 82. Soia gialla               |
| 37. Latte di capra      | 83. Soia verde                |
| 38. Latte di mandorle   | 84. Spinaci                   |
| 39. Latte di riso       | 85. Tè nero, Tè verde         |
| 40. Latte di soia       | 86. Tofu                      |
| 41. Latte vaccino       | 87. Tuorlo d'uovo             |
| 42. Lattuga             | 88. Uva rossa, bianca, nera   |
| 43. Lenticchie          | 89. Wakame                    |
| 44. Lievito madre       | 90. Yogurt                    |
| 45. Lupini              | 91. Zucca                     |
| 46. Mais                | 92. Zucchine                  |