LEGUMES	FRUITS	BOISSONS	PROTEINES VEGETALES	EPICES ET ASSAISONNEMENTS	THES ET TISANES	AUTRES	PROTEINES ANIMALES	EDULCORANTS ET SUCRES NATURELS	GRAINS
Ail	Abricot	Eau minérale (non gazéifiée)	Amandes	Canelle	Ginseng	Culture probiotique sans produits laitiers (Ph Dophilus)	Fromage cottage	Nectar sirop d'Agave	Millet
Algues marines	Avocat		Graines de citrouille	Curry (cari)	Kombucha		Lait fermenté bio	Sirop d'érable	
Algues marines	Banane	Eau de source	Graines de courge	Gingembre	Rooibos		Poitrine de poulet maigre	Xylitol	
Asperge	Bleuet	Jus de fruits frais non sucrés (pas les agrumes)	Graines de lin	Moutarde	Thé Bancha	Vinaigre de cidre de pomme	Poudre de protéïnes de petit-lait-de-chèvre (lactoserum de chèvre)		
Aubergine	Cantaloup		Graines de tournesol	Piment rouge	Thé vert				
Betterave	Cerise		Graines et noix germées	Sel (de mer, de retagne)	Tisane de Pissenlit	Suppléments de super aliments verts			
Bette	Datte	Jus de légumes (non sucrés)	Marron	Miso	Tisanes				
Brocoli	Figue		Tempeh (fermenté)	Tamar	Yerba Mate				
Carotte	Fraise	Mélanges verts de supersaliments							
Céleri	Framboise								
Champignons	Fruits tropicaux								
Chlorelle	Groseille								
Chou	Mandarine								
Chou frisé	Melon d'eau								
Chou fleur	Melon miele								
Chou-rave	Mûre								
Chou de Bruxelles	Nectarine								
Citrouille	Pamplemousse								
Concombre	Pêche								
Courge	Poire								
Cresson de fontaine	Pomme								
Daikon	Raisin								
Feuillage de moutarde	Tomate (mûre)								
Feuille de luzerne verte									
Feuille de chou rosette									
Germination (tous les types)									
Laitue (tous les types)									
Légumes fermentés									
Oignon									
Panais (taux élevé de glycémie)									
Pissenlit									
Fleur comestible									
Pois									
Poivron									
Rutabaga									
Spiruline (algue)									