

Mapa per micropiastra di 90 alimenti mediterranei

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A		Mela	Broccoli	Bietole	Merluzzo	Aglio	Lattuga, ghiaccia	Semi di senape	Pera	Riso	Zucca (vari tipi)	Trota
B		Carciofi	Burro	Ricotta	Caffè	Uva (bianca)	Limoni	Avena	Pepe	Segale	Calamari	Tonno
C		Asparagi	Cavolo	Formaggi (stagionati)	Noce di cola	Pompelmo	Lenticchie	Olive	Fagioli Pinto	Salmone	Fragola	Tacchino
D		Avocado	Zucchero di canna	Ceci	Mais	Piselli verdi	Fagioli Lima	Cipolla	Ananas	Sardine	Fagiolini	Noce, nera
E		Banana	Melone	Pollo	Latte vaccino	Pepe verde	Aragosta	Arancia	Prugna	Gamberetti	Semi di girasole	Grano
F		Orzo, integrale	Carote	Cioccolato	Cetrioli	Nasello	Malto	Prezzemolo	Maiale	Sogliola	Patate dolci	Lievito per torte
G	Mandorle	Manzo	Cavolfiore	Cannella	Uova, albume/tuorlo	Miele	Maggiorana	Pesca	Patate	Fagioli di soia	Tè, nero	Lievito di birra
H	Formaggi fusi	Barbabietole	Sedano	Vongole	Melanzana	Agnello	Funghi	Arachidi	Coniglio	Spinaci	Pomodori	Yogurt