

## Мясо и птица

- ☐ Баранина
- ☐ Свинина
- ☐ Говядина
- ☐ Гусь
- ☐ Индейка
- ☐ Кролик
- ☐ Курица
- ☐ Утка

## Злаки и бобовые

- ☐ Бобы
- ☐ Булгур
- ☐ Нут
- ☐ Горох
- ☐ Гречка
- ☐ Кукуруза
- ☐ Маш
- ☐ Овсянка
- ☐ Рис
- ☐ Пшеница
- ☐ Соя
- ☐ Чечевица

## Орехи и семена

- [illegible]

## Морепродукты

- ☐ Анчоус
- ☐ Гребешки
- ☐ Кальмар
- ☐ Лобстер
- ☐ Мидии
- ☐ Осьминог
- ☐ Рак
- ☐ Сёмга
- ☐ Тилапия
- ☐ Треска
- ☐ Форель

## Приправы

- ☐ Ваниль
- ☐ Кардамон
- ☐ Кайенский
- ☐ Какао
- ☐ Корица
- ☐ Паприка
- ☐ Розмарин
- ☐ Уксус
- ☐ Хрен
- ☐ Имбирь

## Травы

- ☐ Базилик
- ☐ Кинза
- ☐ Петрушка
- ☐ Тимьян
- ☐ Укроп
- ☐ Шпинат
- ☐ Мята
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## Молочка

- ☐ Йогурт
- ☐ Кефир
- ☐ Кремчиз
- ☐ Масло
- ☐ Рикотта
- ☐ Гауда
- ☐ Моцарелла
- ☐ Фета
- ☐ Творог

## Яйца

- ☐ Куриные
- ☐ Перепелиные

## Масла

- [illegible]

## Овощи

- ☐ Баклажан
- ☐ Батат
- ☐ Болгарский
- ☐ Кабачок
- ☐ Картошка
- ☐ Лук
- ☐ Морковка
- ☐ Огурец
- ☐ Помидор
- ☐ Порей
- ☐ Репа
- ☐ Редис
- ☐ Спаржа
- ☐ Свекла
- ☐ Тыква
- ☐ Чеснок

## Капуста

- [illegible]

## Фрукты

- ☐ Абрикос
- ☐ Авокадо
- ☐ Ананас
- ☐ Апельсин
- ☐ Арбуз
- ☐ Банан
- ☐ Гранат
- ☐ Грейпфрут
- ☐ Инжир
- ☐ Манго
- ☐ Мандарин
- ☐ Нектарин
- ☐ Персик
- ☐ Хурма
- ☐ Яблоки

## Ягоды

- [illegible]