

155 Alimentos de dieta ovo-lácteo vegetariana

FRUTAS/FRUTOS SECOS		VERDURAS/ HORTALIZAS		FÉCULAS		ESPECIAS		OTROS	
Aguacate	Limón	Acelga	Endivia	Árroz	Maíz	Albahaca	Menta	Agar agar	Leche de Búfala
Albaricoque	Mandarina	Ajo	Escalonia	Avena	Malta	Anís	Mostaza	Algarroba	Leche de cabra
Almendra	Mango	Alcachofa	Espárragos	Batata	Mijo	Azafrán	Nuez moscada	Aloe vera	Leche de oveja
Anacardo	Manzana	Alcaparra	Espinacas	Centeno	Patata	Canela	Orégano	Amaranto	Leche de vaca
Arándano azul	Melocotón	Alga espaguetti	Guindilla	Espelta	Quinoa	Cilantro	Perejil	Cacao	Levadura de cerveza
Arándano rojo	Melón	Alga espirulina	Judía verde	Garbanzo	Salvado de trigo	Clavo	Pimientas	Café	Levadura de pan
Avellanas	Mora	Alga wakame	Lechuga	Guisantes	Sémola trigo duro	Comino	Regaliz	Caña de azúcar	Manzanilla
Cacahuetes	Naranja	Apio	Nabo	Habas	Soja	Eneldo	Romero	Clara de huevo	Miel
Castaña	Nectarina	Berenjena	Oliva	Judía blanca	Trigo	Estragón	Ruibarbo	Cola	Semilla de lino
Cereza	Nuez	Berro	Ortiga	Judía roja	Trigo Sarraceno	Gengibre	Salvia	Ginko biloba	Té
Chufa	Nuez de Brasil	Bróccoli	Pepino	Lenteja	Yuca	Hierbabuena	Sésamo	Ginseng	Yema de huevo
Ciruela	Nuez de Macadamia	Calabacin	Pimientos			Hinojo	Tomillo		
Coco	Papaya	Calabaza	Puerro			Laurel	Vainilla		
Dátil	Pera	Cebolla	Rábano						
Frambuesa	Piña	Champiñones	Remolacha						
Fresa	Piñones	Chile rojo	Repollo						
Granada	Pistacho	Col roja (Lombarda)	Rúcula						
Grosella negra	Plátano	Coles de Bruselas	Tomate						
Grosella roja	Pomelo	Coliflor	Zanahoria						
Guayaba	Sandía	Colza							
Higo	Semilla de girasol								
Kiwi	Uva								
Lima	Zarzamora								