

DAIRY (8)

Casein / 酪蛋白
 Cheese, Cheddar / 車打芝士
 Cheese, Cottage / 茅屋芝士
 Cheese, Mozzarella / 莫薩里拉芝士
 Milk / 牛奶
 Milk, Goat / 羊奶
 Whey / 乳清蛋白
 Yogurt / 乳酪

MISC (6)

Cocoa Bean / 可可豆
 Coffee Bean / 咖啡豆
 Honey, Bee / 蜂蜜
 Sugar Cane / 甘蔗
 Yeast, Baker's / 麵包酵母
 Yeast, Brewer's / 啤酒酵母

MEAT/FOWL (11)

Beef / 牛肉
 Chicken / 雞肉
 Duck / 鴨肉
 Egg White, Chicken / 雞蛋蛋白
 Egg Whole, Chicken / 雞蛋
 Egg Yolk, Chicken / 雞蛋蛋黃
 Egg Whole, Duck / 鴨蛋
 Goose / 鵝肉
 Lamb / 羊肉
 Pork / 豬肉
 Turkey / 火雞肉

SPICES (6)

Curry Powder / 咖哩粉
 Ginger / 薑
 Mustard / 黃芥末
 Pepper, Black / 黑椒
 Pepper, Cayenne / 辣椒
 Vanilla Bean / 雲呢拿香草

VEGETABLES (30)

Avocado / 牛油果
 Bamboo Shoot / 竹筍
 Bean Sprout / 荳芽菜
 Beet / 甜菜
 Bitter Gourd / 苦瓜
 Broccoli / 西蘭花
 Cabbage, White / 椰菜
 Carrot / 紅蘿蔔
 Cauliflower / 椰菜花
 Celery / 芹菜
 Cucumber / 小黃瓜, 青瓜
 Eggplant / 茄子
 Garlic / 大蒜
 Kelp / 海帶
 Leeks / 韭菜
 Lettuce / 生菜, 萵苣
 Mushroom / 蘑菇
 Olive / 橄欖
 Onion / 洋蔥
 Pepper, Green Bell / 青椒
 Potato, Sweet / 番薯
 Potato, White / 馬鈴薯
 Pumpkin / 南瓜
 Radish / 白蘿蔔
 Spinach, Green / 菠菜
 Squash, Zucchini / 意大利青瓜
 Taro / 芋頭
 Tomato / 蕃茄
 Vegetable Sponge / 絲瓜
 Water Spinach / 通菜, 空心菜

GRAINS/NUTS/LEGUME (31)

Almond / 杏仁
 Amaranth / 莧菜麵粉
 Barley / 大麥
 Bean, Kidney / 紅腰豆
 Bean, Lima / 利馬豆
 Bean, Pinto / 黑白斑豆
 Bean, Red / 小紅豆
 Bean, Soy / 大豆, 黃豆
 Bean, String / 四季豆, 豆角
 Buckwheat / 蕎麥
 Cashew Nut / 腰果
 Corn / 粟米
 Gliadin, Wheat / 麥醇溶蛋白
 Gluten, Wheat / 小麥麩質
 Hazelnut / 榛子
 Job's Tears / 薏仁
 Lentil / 小扁豆
 Mung Bean / 綠豆
 Oat / 燕麥
 Pea, Green / 豌豆, 蜜糖豆
 Peanut / 花生
 Pecan / 薄殼胡桃
 Pistachio / 開心果
 Rice, Brown / 糙米
 Rice, White / 白米
 Rye / 裸麥, 黑麥
 Sesame Seed / 芝麻
 Spelt / 斯佩爾特小麥
 Sunflower Seed / 葵花籽
 Walnut, English / 核桃
 Wheat, Whole / 全麥

SEAFOOD (16)

Abalone / 鮑魚
 Clam / 蜆
 Cod / 鱈魚
 Crab / 蟹
 Cuttlefish / 墨魚
 Halibut / 大比目魚
 Lobster / 龍蝦
 Oyster / 蠔
 Red Snapper / 紅鯛
 Salmon / 鮭魚, 三文魚
 Scallop / 帶子, 扇貝
 Sea Bass / 盲鱧
 Sea Perch / 鱸魚
 Shrimp / 蝦
 Sole / 龍躑
 Tuna / 鮪魚, 吞拿魚

FRUIT (25)

Apple / 蘋果
 Apricot / 山杏, 杏子
 Banana / 香蕉
 Blueberry / 藍莓
 Cantaloupe / 哈蜜瓜(黃色)
 Cherry / 櫻桃
 Coconut / 椰子
 Cranberry / 小紅莓
 Grape / 葡萄
 Grapefruit / 西柚
 Guava / 番石榴
 Honeydew / 蜜瓜(綠色)
 Kiwi / 奇異果
 Lemon / 檸檬
 Lian Woo / 蓮霧
 Mango / 芒果
 Orange / 橙
 Papaya / 木瓜
 Peach / 水蜜桃
 Pear / 洋梨
 Pineapple / 菠蘿, 鳳梨
 Plum / 布祿, 梅子
 Raspberry, Red / 紅桑莓
 Strawberry / 草莓
 Watermelon / 西瓜