

## 素食食物 ( 延遲反應 ) Vegetarian Foods (IgG & IgA only)

### DAIRY (5)

Cheddar Cheese / 車打芝士  
Cow Casein / 酪蛋白  
Cow Milk / 牛奶  
Cow Whey / 乳清蛋白  
Goat Milk / 羊奶

### EGG (2)

Chicken Egg White / 雞蛋蛋白  
Chicken Egg Yolk / 雞蛋蛋黃

### SPICES (6)

Basil / 羅勒  
Black Pepper / 黑椒  
Chili Pepper / 辣椒  
Curry Powder / 咖喱粉  
Ginger / 薑  
Oregano / 披薩草,牛至

### MISC (5)

Baker's/Brewer's Yeast /  
烘焙及啤酒酵母  
Cocoa Bean / 可可豆  
Coffee Bean / 咖啡豆  
Honey / 蜂蜜  
Mushroom / 蘑菇

### FRUITS (27)

Avocado / 牛油果  
Apple / 蘋果  
Apricot / 山杏,杏子  
Banana / 香蕉  
Blueberry / 藍莓  
Cantaloupe / 哈密瓜(黃色)  
Cherry / 櫻桃  
Coconut / 椰子  
Cranberry / 小紅莓  
Date / 椰棗  
Grapefruit / 西柚  
Green Grape / 青葡萄  
Jack Fruit / 波羅蜜(大樹菠蘿)  
Kiwi / 奇異果  
Lemon / 檸檬  
Mango / 芒果  
Olive / 橄欖  
Orange / 橙  
Papaya / 木瓜  
Peach / 水蜜桃  
Pear / 洋梨  
Persimmon / 柿子  
Pineapple / 菠蘿,鳳梨  
Plum / 布祿,梅子  
Raspberry / 紅桑莓  
Strawberry / 草莓  
Watermelon / 西瓜

### VEGETABLES (20)

Artichoke / 洋薊  
Asparagus / 蘆筍  
Beet / 甜菜  
Broccoli / 西蘭花  
Brussels Sprout / 抱子甘藍  
Cabbage / 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  
Green Bell Pepper / 青椒  
Lettuce / 生菜,萵苣  
Onion / 洋蔥  
Pumpkin / 南瓜  
Spinach / 菠菜  
Sweet Potato / 番薯  
Tomato / 蕃茄  
White Potato / 馬鈴薯

### GRAINS/ LEGUMES/ NUTS (31)

Almond / 杏仁  
Barley / 大麥  
Buckwheat / 蕎麥  
Cashew Nut / 腰果  
Chickpea / 鷹嘴豆  
Corn / 粟米  
English Walnut / 核桃  
Flaxseed / 亞麻籽  
Green Bean / 四季豆,豆角  
Green Pea / 豌豆,蜜糖豆  
Hazelnut / 榛子  
Kidney Bean / 紅腰豆  
Lentil / 小扁豆  
Lima Bean / 利馬豆  
Millet / 小米  
Oat / 燕麥  
Peanut / 花生  
Pecan / 薄殼胡桃  
Pine Nut / 松子  
Pinto Bean / 黑白斑豆  
Pistachio Nut / 開心果  
Quinoa / 藜麥  
Rye / 裸麥,黑麥  
Sesame Seed / 芝麻  
Soy Bean / 大豆,黃豆  
Spelt / 斯佩爾特小麥  
Sunflower Seed / 葵花籽  
Wheat / 小麥  
Wheat Gliadin / 麥醇溶蛋白  
Wheat Gluten / 小麥麩質  
White Rice / 白米