

F.I.T 46 ALIMENTI	ELENCO F.I.T 92 ALIMENTI		ELENCO F.I.T 184 ALIMENTI		
1 ananas	1 aglio	45 mais	1 acciuga	63 formaggio	121 patata
2 arachidi	2 agnello	46 mandarino	2 aglio	fresco (ricotta)	122 pecorino
3 arancia	3 albicocca	47 mandorla	3 agnello	64 finocchio	123 pepe
4 banana	4 aneto	48 manzo	4 albicocca	65 fragola	124 pera
5 basilico	5 arachidi	49 mela	5 alloro	66 frumento	125 pesca
6 bianco d'uovo	6 arancia	50 melanzana	6 amaranto	67funghi comm	126 pesca noce
7 broccoli	7 aringa	51 melone	7 anacardi	68 gamberi	127 pesce spada
8 cacao	8 aspergillus niger	52 merluzzo /	8 ananas	69 garofano	128peperoncino
9 caffè	9 avena	nasello	9 anatra	70glutammato /	129 peperone
10 cavolo	10 banana	53 miele	10 aneto	dado brodo	130 pinoli
cappuccio	11 basilico	54 noce	11 anice	71 gorgonzola	131 piselli
11 carota	12 bianco d'uovo	55 nocciole	12 arachidi	72 gr. saraceno	132 pistacchi
12 cipolla	13 broccoli	56 oliva	13 arancia	73 halibut	133 platessa
13 fagiolo	14 cacao	57 origano	14 aringa	74 indivia	134 pollo
14 fragola	15 caffè	58 orzo	15 asparagi	75 kamut	135 pomodoro
15 frumento	16 cannella	59 patata	16 asperg. niger	76 kiwi	136 pompelmo
16 funghi	17 carota	60 pecorino	17 avena	77 lampone	137 porro
commestibili	18 cavolfiore	61 pepe	18astice/granchio	78 latte acido	138 prezzemolo
17 gamberi	19 cavolo	62 pera	19 avocado	79latte di capra	139 prugna
18 kiwi	cappuccio	63 pesca	20 banana	80 latte vaccino	140 quinoa
19 latte vaccino	20 ceci	64 peperone	21 basilico	81 lattuga	141 radicchio
20 lievito di birra	21 cetriolo	65 piselli	22 bianco d'uovo	82 lenticchie	142rafano bianco
21 mais	22 ciliegia	66 pistacchio	23 bietola	83 liev. naturali	143 rapa rossa
22 manzo	23 cipolla /	67 pollo	24 branzino/orata	84 liev. di birra	144 ravanella
23 mela	scalogno	68 pomodoro	25 broccoli	85 limone	145 ribes
24 merluzzo	24 cocomero	69 pompelmo	26 cacao	86 liquirizia	146 riso
25 nocciole	25 coniglio	70 porro	27 caffè	87 luppolo	147 rombo
26 orzo	26 fagiolino verde	71 prezzemolo	28 camomilla	88 maggiorana	148 rosmarino
27 parmigiano	27 fagiolo	72 prugna	29canna da zucch	89 mais	149 rucola
28 patata	28 fave	73 rapa rossa	30 cannella	90 malto d'orzo	150 salmone
29 pepe	29 fico	74 riso	31 capperi	91 malva	151 salvia
30 pesca	30 fragola	75 sardina	32 capriolo	92 mandarino	152 sardina
31 piselli	31 frumento	76 sedano	33 carota	93 mandorla	153 scarola
32 pollo	32 funghi	77 segale	34 carciofo	94 mango	154 sedano
33 pomodoro	commestibili	78 senape	35 carruba	95 manzo	155 segale
34 prugna	33 gamberi	79sesamo	36 cavallo	96 marrone /	156 semi di cola
35 riso	34 garofano	80 sgombro	37 cavolfiore	castagna	157 s.di girasole
36 semi di	35 indivia	81 soia	38 cav. cappuccio	97 mela	158 seme di lino
girasole	36 kiwi	82 spinaci	39cav.di Bruxelles	98 melanzane	159 senape
37 soia	37 latte di capra	83 suino	40 cavolo rapa	99 melone bianco	160 seppia
38 spinaci	38 latte vaccino	84 tarassaco	41 cavolo verde	100 melone giallo	161 sesamo
39 suino	39 lattuga	85 tè nero/ tè	42 ceci	101 menta	162 sgombro
40 tè nero	40 lenticchie	verde	43 cetriolo	102 merluzzo /	163 soia
41tonno	41 lieviti naturali	86 tonno	44 cicoria	nasello	164 spinaci
42 tuorlo d'uovo	42 lievito di birra	87 tuorlo d'uovo	45 ciliegia	103 miele	165 struzzo
43 uva rossa	43 limone	88 uva rossa /	46cipolla/scalogno	104 miglio	166 suino
44 vaniglia	44 luppolo	bianca / nera	47 cocomero	105 mirtillo nero	167 tacchino
45 vongole /		89 vaniglia	48 coda di rospo	106 mora	168 tarassaco
cozze / ostriche		90 vongole /	49 coniglio	107mozzarella	169 tè verde/nero
46 yogurt		cozze / ostriche	50 coriandolo	108 mozzarella di	170 tiglio
		91 yogurt	51 cumino	bufala	171 timo
		92 zucchine	52 curry	109 noce	172 tonno
			53erba cipollina	110 n. di cocco	173 trota
			54 datteri	111 n. moscata	174 tuorlo d'uovo
			55 fagiol. Verde	112 noce parà	175uva b/n/rossa
			56 fagiolo	113 nocciole	176 valeriana
			57 farre	114 oliva	177 vaniglia
			58 fave	115 origano	178 vitello
			59 fico	116 ortica	179 vong/coz/os
			60 f.Camembert	117 orzo	180 yogurt
			61 f.Emmenthal	118 papaia	181 zafferano
			62 formaggio fuso	119 paprica	182 zenzero
			(sottilette)	120parmigiano	183 zucca
					184 zucchine

COSTO F.I.T 46 ALIMENTI.....104,00 €
COSTO F.I.T 92 ALIMENTI.....168,00 €
COSTO F.I.T 184 ALIMENTI.....233,00 €