

60種綜合食物(IgG)



豆類及堅果類

杏仁
榛子
松子
生可可
甜栗子
花生
核桃
開心果
葵花籽
黃豆



蔬菜類

豌豆
紅蘿蔔
西芹
薯仔
青瓜
大蒜
洋蔥
蕃茄
茄子
蘑菇



魚類及海鮮類

鰻魚
鱈魚
鯖魚
三文魚
吞拿魚
鱒魚
鳳尾魚
鱒魚
蠔
扇貝
蜆
青口
龍蝦
魷魚
螃蟹
蝦



穀物及種子類

芝麻
粟米(玉米)
黑麥
蕎麥
大麥
白米
小麥
酵母



肉類

羊肉
牛肉
雞肉
豬肉



水果

蘋果
香蕉
椰子
葡萄
蜜桃
草莓
橙
芒果
奇異果



乳製品類

蛋黃
蛋白
牛奶