

F.I.T. 46 alimenti

- 1 Ananas
- 2 Arachidi
- 3 Arancia
- 4 Banana
- 5 Basilico
- 6 Bianco d'uovo
- 7 Broccoli
- 8 Cacao
- 9 Caffè
- 10 Cavolo cappuccio (verza)
- 11 Carota
- 12 Cipolla
- 13 Fagiolo
- 14 Fragola
- 15 Frumento
- 16 Funghi commestibili
- 17 Gamberi
- 18 Kiwi
- 19 Latte vaccino
- 20 Lievito di birra
- 21 Mais
- 22 Manzo
- 23 Mela
- 24 Merluzzo
- 25 Nocciole
- 26 Orzo
- 27 Parmigiano
- 28 Patata
- 29 Pepe
- 30 Pesca
- 31 Piselli
- 32 Pollo
- 33 Pomodoro
- 34 Prugna
- 35 Riso
- 36 Semi di girasole
- 37 Soia
- 38 Spinaci
- 39 Suino
- 40 Tè nero
- 41 Tonno
- 42 Tuorlo d'uovo
- 43 Uva rossa
- 44 Vaniglia
- 45 Vongole/Cozze/Ostiche
- 46 Yogurt

F.I.T. 92 alimenti

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1 Aglio | 47 Mandorla |
| 2 Agnello | 48 Manzo |
| 3 Albicocca | 49 Mela |
| 4 Aneto | 50 Melanzana |
| 5 Arachidi | 51 Melone |
| 6 Arancia | 52 Merluzzo/Nasello |
| 7 Aringa | 53 Miele |
| 8 Aspergillus niger | 54 Noce |
| 9 Avena | 55 Nocciole |
| 10 Banana | 56 Oliva |
| 11 Basilico | 57 Origano |
| 12 Bianco d'uovo | 58 Orzo |
| 13 Broccoli | 59 Patata |
| 14 Cacao | 60 Pecorino |
| 15 Caffè | 61 Pepe |
| 16 Cannella | 62 Pera |
| 17 Carota | 63 Pesca |
| 18 Cavolfiore | 64 Peperone |
| 19 Cavolo cappuccio (verza) | 65 Piselli |
| 20 Ceci | 66 Pistacchio |
| 21 Cetriolo | 67 Pollo |
| 22 Ciliegia | 68 Pomodoro |
| 23 Cipolla/Scalogno | 69 Pompelmo |
| 24 Cocomero | 70 Porro |
| 25 Coniglio | 71 Prezzemolo |
| 26 Fagiolino verde | 72 Prugna |
| 27 Fagiolo | 73 Rapa rossa |
| 28 Fave | 74 Riso |
| 29 Fico | 75 Sardina |
| 30 Fragola | 76 Sedano |
| 31 Frumento | 77 Segale |
| 32 Funghi commestibili | 78 Senape |
| 33 Gamberi | 79 Sesamo |
| 34 Garofano | 80 Sgombro |
| 35 Indivia | 81 Soia |
| 36 Kiwi | 82 Spinaci |
| 37 Latte di capra | 83 Suino |
| 38 Latte vaccino | 84 Tarassaco |
| 39 Lattuga | 85 Tè nero/Tè verde |
| 40 Lenticchie | 86 Tonno |
| 41 Lieviti naturali | 87 Tuorlo d'uovo |
| 42 Lievito di birra | 88 Uva rossa/bianca/nera |
| 43 Limone | 89 Vaniglia |
| 44 Luppulo | 90 Vongole/Cozze/Ostiche |
| 45 Mais | 91 Yogurt |
| 46 Mandarino | 92 Zucchine |

1 Acciuga	63 Formaggio fresco (ricotta)	125 Pesca
2 Aglio	64 Finocchio	126 Pesca noce
3 Agnello	65 Fragola	127 Pesce spada
4 Albicocca	66 Frumento	128 Peperoncino
5 Alloro	67 Funghi commestibili	129 Peperone
6 Amaranto	68 Gamberi	130 Pinoli
7 Anacardi	69 Garofano	131 Piselli
8 Ananas	70 Glutammato/Dado brodo	132 Pistacchi
9 Anatra	71 Gorgonzola	133 Platessa/Sogliola
10 Aneto	72 Grano saraceno	134 Pollo
11 Anice	73 Halibut	135 Pomodoro
12 Arachidi	74 Indivia	136 Pompelmo
13 Arancia	75 Kamut	137 Porro
14 Aringa	76 Kiwi	138 Prezzemolo
15 Asparagi	77 Lampone	139 Prugna
16 Aspergillus niger	78 Latte acido	140 Quinoa
17 Avena	79 Latte di capra	141 Radicchio
18 Astice/Granchio	80 Latte vaccino	142 Rafano bianco
19 Avocado	81 Lattuga	143 Rapa rossa
20 Banana	82 Lenticchie	144 Ravanello
21 Basilico	83 Lieviti naturali	145 Ribes
22 Bianco d'uovo	84 Lievito di birra	146 Riso
23 Bietola	85 Limone	147 Rombo
24 Branzino/Orata	86 Liquirizia	148 Rosmarino
25 Broccoli	87 Luppola	149 Rucola
26 Cacao	88 Maggiorana	150 Salmone
27 Caffè	89 Mais	151 Salvia
28 Camomilla	90 Malto d'orzo	152 Sardina
29 Canna da zucchero	91 Malva	153 Scarola
30 Cannella	92 Mandarino	154 Sedano
31 Capperi	93 Mandorla	155 Segale
32 Capriolo	94 Mango	156 Semi di Cola
33 Carota	95 Manzo	157 Seme di girasole
34 Carciofo	96 Marrone/Castagna	158 Seme di lino
35 Carruba	97 Mela	159 Senape
36 Cavallo	98 Melanzane	160 Seppia/Polpo/Calamaro
37 Cavolfiore	99 Melone bianco	161 Sesamo
38 Cavolo cappuccio (verza)	100 Melone giallo	162 Sgombro
39 Cavolo di Bruxelles	101 Menta	163 Soia
40 Cavolo rapa	102 Merluzzo/Nasello	164 Spinaci
41 Cavolo verde	103 Miele	165 Struzzo
42 Ceci	104 Miglio	166 Suino
43 Cetriolo	105 Mirtillo nero	167 Tacchino
44 Cicoria	106 Mora	168 Tarassaco
45 Ciliegia	107 Mozzarella	169 Tè nero/Tè verde
46 Cipolla/Scalogno	108 Mozzarella di bufala	170 Tiglio
47 Cocomero	109 Noce	171 Timo
48 Coda di rospo	110 Noce di cocco	172 Tonno
49 Coniglio	111 Noce moscata	173 Trota
50 Coriandolo	112 Noce Parà	174 Tuorlo d'uovo
51 Cumino	113 Nocciola	175 Uva bianca/nera/rossa
52 Curry	114 Oliva	176 Valeriana
53 Erba cipollina	115 Origano	177 Vaniglia
54 Datteri	116 Ortica	178 Vitello
55 Fagiolino verde	117 Orzo	179 Vongole/Cozze/Ostriche
56 Fagiolo	118 Papaia	180 Yogurt
57 Farro	119 Paprica	181 Zafferano
58 Fave	120 Parmigiano	182 Zenzero
59 Fico	121 Patata	183 Zucca
60 Formaggio Camembert	122 Pecorino	184 Zucchine
61 Formaggio Emmenthal	123 Pepe	
62 Formaggio fuso (sottilette)	124 Pera	