

# Tableau de diversification

## Mes aliments déjà découverts

Légumes			
<input type="checkbox"/> Ail	<input type="checkbox"/> Champignon	<input type="checkbox"/> Courge	<input type="checkbox"/> Petit pois
<input type="checkbox"/> Artichaut	<input type="checkbox"/> Chou	<input type="checkbox"/> Courgette	<input type="checkbox"/> Poireau
<input type="checkbox"/> Asperge	<input type="checkbox"/> Chou blanc	<input type="checkbox"/> Crosne	<input type="checkbox"/> Poivron
<input type="checkbox"/> Aubergine	<input type="checkbox"/> Chou de Bruxelles	<input type="checkbox"/> Échalote	<input type="checkbox"/> Potimarron
<input type="checkbox"/> Betterave	<input type="checkbox"/> Chou-fleur	<input type="checkbox"/> Endive	<input type="checkbox"/> Potiron
<input type="checkbox"/> Blette	<input type="checkbox"/> Chou frisé	<input type="checkbox"/> Épinard	<input type="checkbox"/> Radis
<input type="checkbox"/> Brocoli	<input type="checkbox"/> Chou-rave	<input type="checkbox"/> Fenouil	<input type="checkbox"/> Rutabaga
<input type="checkbox"/> Butternut	<input type="checkbox"/> Chou romanesco	<input type="checkbox"/> Haricot vert	<input type="checkbox"/> Salade
<input type="checkbox"/> Carde	<input type="checkbox"/> Chou rouge	<input type="checkbox"/> Navet	<input type="checkbox"/> Salsifis
<input type="checkbox"/> Carotte	<input type="checkbox"/> Chou vert	<input type="checkbox"/> Oignon	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> Céleri-branche*	<input type="checkbox"/> Concombre	<input type="checkbox"/> Panais	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> Céleri-rave*	<input type="checkbox"/> Citrouille	<input type="checkbox"/> Pâtiſſon	<input type="checkbox"/> .....

Fruits			
<input type="checkbox"/> Abricot	<input type="checkbox"/> Coing	<input type="checkbox"/> Mangue	<input type="checkbox"/> Pastèque
<input type="checkbox"/> Amande*	<input type="checkbox"/> Dattes fraîches	<input type="checkbox"/> Melon	<input type="checkbox"/> Pêche
<input type="checkbox"/> Ananas	<input type="checkbox"/> Figue	<input type="checkbox"/> Mirabelle	<input type="checkbox"/> Physalis
<input type="checkbox"/> Avocat	<input type="checkbox"/> Fraise	<input type="checkbox"/> Mûre	<input type="checkbox"/> Poire
<input type="checkbox"/> Baie de goji	<input type="checkbox"/> Framboise	<input type="checkbox"/> Myrtille	<input type="checkbox"/> Pomme
<input type="checkbox"/> Banane	<input type="checkbox"/> Fruit de la passion	<input type="checkbox"/> Nectarine	<input type="checkbox"/> Prune
<input type="checkbox"/> Brugnon	<input type="checkbox"/> Grenade	<input type="checkbox"/> Noisette*	<input type="checkbox"/> Pruneau
<input type="checkbox"/> Cassis	<input type="checkbox"/> Groseille	<input type="checkbox"/> Noix*	<input type="checkbox"/> Raisin
<input type="checkbox"/> Cerise	<input type="checkbox"/> Kaki	<input type="checkbox"/> Noix de coco	<input type="checkbox"/> Rhubarbe
<input type="checkbox"/> Châtaigne*	<input type="checkbox"/> Kiwi	<input type="checkbox"/> Orange	<input type="checkbox"/> Tomate
<input type="checkbox"/> Citron	<input type="checkbox"/> Litchi	<input type="checkbox"/> Pamplemousse	<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> Clémentine	<input type="checkbox"/> Mandarine	<input type="checkbox"/> Papaye	<input type="checkbox"/> .....

## Féculents

- Boulgour\*
- Manioc
- Patate douce
- Pain\*
- Pâte\*
- Polenta
- Pomme de terre
- Tapioca
- Topinambour
- Riz
- Semoule\*
- Quinoa
- Sarrasin

## Protéines

- Agneau
- Bœuf
- Canard
- Crustacés\*
- Dinde
- Jambon
- Lapin
- Mollusques\*
- Œuf\*
- Poisson blanc\*
- Poisson gras\*
- Porc
- Poulet
- Veau

## Herbes

- Aneth
- Basilic
- Ciboulette
- Coriandre
- Estragon
- Gingembre
- Laurier
- Menthe
- Origan
- Persil
- Romarin
- Sauge
- Thym

## Épices

- Cannelle
- Cumin
- Curcuma
- Curry\*
- Muscade
- Paprika
- Vanille

## Céréales

- Avoine\*
- Blé\*
- Maïs
- Orge\*

## Légumineuses

- Fève
- Haricots blancs
- Haricots rouges
- Lentilles corail
- Lentilles vertes
- Pois cassé
- Pois chiche

## Allergènes

- |                                                                                           |                                                                                            |                                                                                      |                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Œufs*          | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Lait de vache*  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Soja*     | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Moutarde*   |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Blé et gluten* | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Arachides*      | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Sésame*   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Lupin*      |
| <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Poissons*      | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Fruits à coque* | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Céleri*   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Mollusques* |
|                                                                                           | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Crustacés*      | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Sulfites* |                                                                                        |