

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"/> Brugnion | <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* | |