

خشک

لبنیات: پنیر - کشک - قره قروت
حبوبات و غلات: عدس - ماش - ارزن - ذرت - سنگک
مغز های گیاهی: بلوط - شاه بلوط - خشخاش - شاهانه
ریشه ها: _____
سبزیجات: شلنگ - ریش سبز - غازبانی - ترشک - گشنیز
توت و بندر های ملین: _____
مرکیبات: نارنگی - لیمو عمانی
میوه جات: گوجه سبز - آلوژرد - ازگیل - زالزک - زیتون کال - سنجد
گوشت ها: _____
ادویه جات: سماق

غذاهای سرد:

سالاد الویه - شیر برنج - آش رشته - کشک بادمجان - آش جو - کیاب - زرشک پلو با مرغ - ماکارونی - لوبیا پلو - کوکو سیب زمینی - املت - قرمه سبزی - سبزی پلو با ماهی - چلو کیاب با گوشت گاو

تر

لبنیات: ماست - شیر - کره - دوغ - سرشیر - خامه - ماست چکیده
حبوبات و غلات: جو - برنج - باقالا - نخود فرنگی **ادویه جات:** _____
حبوبات گیاهی: تخمه کدو - تخمه هندوانه - تخمه گرمک
ریشه ها: سیب زمینی
سبزیجات: قارچ - لوبیا سبز - خرفه - سلمک - بلمک - اسفناج - بامیه - کاهو
توت و بندر های ملین: شاه توت - توت فرنگی - تخم مرو - بار هنگ - اسفرزه
صیفیجات: هندوانه - گرمک - خیار سبز - گوجه فرنگی - کدو خورشیدی
مرکیبات: پرتقال - لیموشیرین - دارابی - گریپ فروت - بالنگ (ترنج) - نارنج - پیدخونی - لیموترش - کیوی
میوه جات: انار - آلبالو - هلو - زردآلو - آلوخارا - آوسیه - شفتالو - شلیل - ذغال لخته
گوشت ها: گاو - گوساله - بز - خروس - انواع ماهی - میگو - اردک - کله پاچه - سیرانی - جگر سفید - منز - چشم

غذاهای سرد:

سالاد الویه - شیر برنج - آش رشته - کشک بادمجان - آش جو - کیاب - زرشک پلو با مرغ - ماکارونی - لوبیا پلو - کوکو سیب زمینی - املت - قرمه سبزی - سبزی پلو با ماهی - چلو کیاب با گوشت گاو

ته

لبنیات: _____
حبوبات: لوبیا سفید - لوبیا چیتی - لوبیا قرمز کوچک - لوبیا قرمز درشت - لوبیا چشم بلبلی - لوبیا کشاورزی - گندم - لوبیا سویا
مغز های گیاهی: بادام درختی - بادام زمینی - کنجد - تخمه آفتاب گردان - تخمه خربزه - تخمه طالبی - تخمه دست انبو
ریشه ها: شلغم - هویج فرنگی - زردک - هویج بیابانی - کلم قمری - چغندر
سبزیجات: _____
توت و بندر های ملین: توت سفید - توت سیاه - قرومه - تخم ریحان - تخم شربتی - بالنگو
صیفیجات: دست انبو - کدو حلوانی - خربزه - طالبی
مرکیبات: _____
ادویه جات: _____
میوه جات: انگور - گلابی - به - گیلان - قیصی - زیتون رسیده - موز - آناناس - خربزه درختی - انبه
گوشت ها: مرغ - جوجه مرغ - غاز - بوقلمون - کبک - بلدرچین وحشی - قراول - کوسه ماهی - سار - گنجشک - کبوتر - آهو - دل - قلوه - جگر سیاه

لبنیات:

مغز های گیاهی: بادام هندی - گردو - پسته - فندق - نارگیل - بادام کوهی - بنه (پسته کوهی) - چمنوز - بزرک قهوه ای و سیاه
ریشه ها: ترب سیاه و سفید - پیاز - سیر - موسیر - چغندر
سبزیجات: کلم برگ - گل کلم - کلم بروکلی - کنگر - ریواس - تره فرنگی - علف چشم - شور - ریحان - تره - جعفری - شنبلیله - تربچه - پیازچه - نمناع - ترخون - مرزه - سوسن گل - پونه - شاهی - شوید - کرفس
توت و بندر های ملین: توت خشک - فرنجشک
مرکیبات: _____
صیفیجات: فلفل دلمه - قلقل سبز - نی بر - بادمجان
میوه جات: سیب - خرما
ادویه جات: تمام ادویه جات جر سماق (اوبسن) - رزماری - رازیانه - برگ بو - پونه کوهی - جور هندی - خردل - دارچین - زرد چوبه - زعفران - زنجبیل - زنیان - زیره سبز و سیاه - فلفل سیاه و سفید - فلفل قرمز - کاکائو - هل - میخک - گلبرگ - گلپر - وانیل - سیاه دانه

گوشت ها:

شتر