



Fox - Paleo élelmiszerek

Általános név	Latin név	Komponens
Gabonafélék & Magok		
Kerti mák	Papaver somniferum	Pap s
Közönséges tökmag	Cucurbita pepo	Cuc p
Napraforgó	Helianthus annuus	Hel a
Szezám	Sesamum indicum	Ses i
Kávé & Tea		
Borsmenta	Mentha piperita	Men p
Fekete tea	Amellia assamica	Ame a
Kakaó	Theobroma cacao	The c
Kávé	Coffea arabica	Cof a
Zöld tea	Camellia sinen	Cam s
Tojás & Tej		
Fürjtojás	Coturnix coturnix	Cot c
Tojás fehérje	Gallus domesticus	Gal d_white
Tojássárgája	Gallus domesticus	Gal d_yolk
Hal & Tenger gyümölcsei		
Hekk	Merluccius capensis	Mer c
Lazac	Salmo salar	Sal s
Makrél	Scomber scombrus	Sco s
Ponty	Cyprinus carpio	Cyp c
Tonhal	Thunnus albacares	Thu a
Gyümölcsök		
Alma	Malus domestica	Mal d
Ananász	Ananaso comosus	Ana c
Banán	Musa acuminata	Mus a
Bodza	Sambucus nigra	Sam n
Citrom	Citrus limon	Cit l
Cseresznye	Prunus avium	Pru av
Datolya	Phoenix dactylifera	Pho d_fruit
Egres	Ribes grossularia	Rib g
Eper	Fragaria ananassa	Fra a
Füge	Ficus carica	Fic c
Görögdinnye	Citrullus lanatus	Cit la
Grapefruit	Citrus paradisi	Cit p



Kék áfonya	Vaccinium myrtillus	Vac m
Kiwi	Actinidia deliciosa	Act d
Körte	Pyrus communis	Pyr c
Lime	Citrus aurantifolia	Cit a
Málna	Rubus idaeus	Rub i
Mandarin	Citrus reticulata	Cit r
Mangó	Mangifera indica	Man i
Narancs	Citrus sinensis	Cit s
Nektarin	Prunus persica var. nucipersica	Pru p_nuc
Őszibarack	Prunus persica	Pru p
Papaja	Carica papaya	Car p
Sárgadinnye	Cucumis melo	Cuc m
Szilva	Prunus domestica	Pru do
Szőlő	Vitis vinifera	Vit v
Tőzegáfonya	Vaccinium macrocarpon	Vac m_cra
Vadszeder	Rubus fruticosus	Rub f
Vörös ribiszke	Ribes rubrum	Rib r
Zöldségek		
Articsóka	Cynara cardunculus subsp. scolymus	Cyn c
Avokádó	Persea americana	Pers a
Brokkoli	Brassica oleracea var. italica	Bra o_ita
Cékla	Beta vulgaris subsp. vulgaris	Bet vul
Cikória	Cichorium intybus var. foliosum	Cic if
Cukkini	Cucurbita pepo	Cuc pe
Édesburgonya	Ipomoea batatas	Ipo b
Édeskömény	Foeniculum vulgare var. azoricum	Foe v
Endívia saláta	Cichorium endivia	Cic e
Fejes káposzta	Brassica oleracea var. Capitata	Bra o
Fejes káposzta	Brassica oleracea var. capitata	Bra o_cap
Fokhagyma	Allium sativum	All s
Hagyma	Allium cepa	All c
Hokkaido tök	Cucurbita maxima	Cuc m_hoc
Karalábé	Brassica oleracea var. gongylodes	Bra o_gon
Karfiol	Brassica oleracea var botrytis	Bra o_bot
Kelbimbó	Brassica oleracea var. gemmifera	Bra o_gem
Kelkáposzta	Brassica oleracea var. sabellica	Bra o_sab
Kínai káposzta	Brassica rapa spp. pekinensis	Bra ra_pek
Közönséges spárga	Asparagus officinalis	Asp o
Medvehagyma	Allium ursinum	All u
Metélőhagyma	Allium schoenoprasum	All sc



Mogyoróhagyma	Allium ascalonicum	All a
Olajbogyó	Olea europaea	Ole e
Padlizsán	Solanum melongena	Sol m
Pasztinák	Pastinaca sativa	Pas s
Póréhagyma (Nyári hagyma)	Allium porrum	All p
Retek	Raphanus sativus v. sativus	Rap s
Sárgarépa	Daucus carota	Dau c
Spenót	Spinacia oleracea	Spi o
Sütőtök	Cucurbita maxima	Cuc m_butternut
Tarlórépa (vajretek)	Brassica rapa subsp. rapa	Bra r
Torma	Armoracia rusticana	Arm r
Uborka	Cucumis sativus	Cuc s
Vadkáposzta (Savoy)	Brassica oleracea convar. capitata var. sabauda	Bra o_saba
Vörös cikória saláta(Radikkjó)	Cichorium intybus var. foliosum	Cic i_fol
Vörös káposzta	Brassica oleracea capitata	Bra o_rub
Zeller szár	Apium graveolens_Stalk	Api g_stalk
Zellergumó	Apium graveolens	Api g
Hús		
Bárányhús	Ovis aries	Ovi a_meat
Borjúhús	Bos domesticus	Bos d_veal_meat
Csirkehús	Gallus domesticus	Gal d_meat
Kacsahús	Anas platyrhynchos domestica	Ana p
Kecskehús	Capra hircus	Cap h_meat
Marhahús	Bos domesticus	Bos d_meat
Nyúlhús	Oryctolagus spp.	Ory_meat
Őzhús	Capreolus capreolus	Cap c
Pulykahús	Meleagris gallopavo	Mel g
Sertéshús	Sus domesticus	Sus d_meat
Strucchús	Struthio camelus	Str c
Szarvashús	Cervus elaphus	Cer e
Vaddisznó	Sus scrofa	Sus s_meat
Diófélék		
Brazil dió	Bertholletia excelsa	Ber e
Dió	Juglans regia	Jug r_nut
Fenyőmag	Pinus koreanis	Pin k
Kesudió	Anacardium occidentale	Ana o
Kókuszdió	Cocos nucifera_nut	Coc n_nut
Makadámdió	Macadamia integrifolia	Mac inte
Mandula	Prunus dulcis	Pru du



Pekándió	Carya illinoensis	Car i
Pisztácia	Pistacia vera	Pis v
Szelídgesztenye	Castanea sativa	Cas s
Fűszerek		
Ánizs	Pimpinella anisum	Pim a
Babérlevél	Laurus nobilis	Lau n
Bazsalikom	Ocimum basilicum	Oci b
Borókabogyó	Juniperus communis	Jun c
Bors (fekete/fehér/zöld/piros/sárga)	Piper nigrum	Pip n
Cayenne-i bors (Paprika)	Capsicum frutescens	Cap f
Chili (piros)	Capsicum frutescens	Cap f_chi
Curry	Condimentum spp.	Con spp.
Fahéj	Cinnamomum verum	Cin v
Gyömbér	Zingiber officinale	Zin o
Kakukkfű	Thymus vulgaris	Thy v
Kapor	Anethum graveolens	Ane g
Koriander	Coriandrum sativum	Cor s
Kurkuma	Curcuma longa	Cur l
Majoránna	Origanum majorana	Ori m
Mustár	Sinapis alba	Sin
Oregánó	Origanum vulgare	Ori v
Paprika	Capsicum annum	Cap a
Petrezselyem	Petroselinum crispum	Pet c
Rómaikömény	Cuminum cyminum	Cum c
Rozmaring	Rosmarinus officinalis	Ros o
Szegfűszeg	Syzygium aromaticum	Syz a
Szerecsendió	Myristica fragans	Myr f
Tárkony	Artemisia dracunculus	Art d
Vanília	Vanilla planifolia	Van p
Zsálya	Salvia officinalis	Sal o
Egyebek		
Kókusztej	Cocos nucifera_milk	Coc n
Mandulatej	Prunus dulcis_milk	Pru du_milk
Méz	Apis mellifera	Api m_honey