

# 60種綜合食物(IgG)



## 豆類及堅果類

杏仁  
榛子  
松子  
生可可  
甜栗子  
花生  
核桃  
開心果  
葵花籽  
黃豆



## 蔬菜類

豌豆  
紅蘿蔔  
西芹  
薯仔  
青瓜  
大蒜  
洋蔥  
蕃茄  
茄子  
蘑菇



## 魚類及海鮮類

鰻魚  
鱈魚  
鯖魚  
三文魚  
吞拿魚  
鱒魚  
鳳尾魚  
鱒魚  
蠔  
扇貝  
蜆  
青口  
龍蝦  
魷魚  
螃蟹  
蝦



## 穀物及種子類

芝麻  
粟米(玉米)  
黑麥  
蕎麥  
大麥  
白米  
小麥  
酵母



## 肉類

羊肉  
牛肉  
雞肉  
豬肉



## 水果

蘋果  
香蕉  
椰子  
葡萄  
蜜桃  
草莓  
橙  
芒果  
奇異果



## 乳製品類

蛋黃  
蛋白  
牛奶