

le poisson



- la sole
- le thon
- la daurade
- la daurade royale
- la sardine
- l'anchois
- le merlu
- la morue
- la limande
- le rouget
- le saumon

Les fruits de mer.

- L'huitre
- la palourde
- le homard
- la langouste
- la crevette
- la gamba
- la coquille de Saint Jacques
- le bigorneau
- araignée de mer.
- Le tourteau
- l'étrille
- la langouste
- la langoustine



Les légumes secs



- les lentilles
- les haricots (rouges, blancs...)
- les pois chiches
- les fèves

Les viandes

- le porc :
 - la côte
 - le filet mignon
 - le jambon
 - le jarret
 - la palette

- le bœuf, le veau
 - le steak
 - la côte
 - l'entrecôte
 - le filet

- l'agneau
 - le gigot
 - les côtelettes



Les volailles

- le poulet (le blanc, l'aile, la cuisse)
- la dinde
- la pintade
- le canard
- l'oie



Les féculents



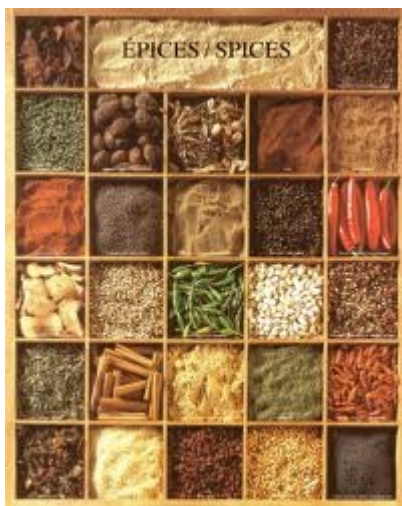
- pommes de terre
- les pâtes
- le riz
- le blé
- l'orge
- pain
- céréales

Les laitages (ou produits laitiers)

- le yaourt
- le lait
- le fromage
- le beurre
- la crème fraîche
- la chantilly
- le fromage frais
- le kéfir



Les épices



- le persil
- le sel
- poivre
- l'origan
- le basilic
- le piment
- le cumin
- le curry
- la vanille
- la cannelle
- le thym
- la moutarde
- clou de girofle
- le romarin

autres

- L'huile
- le vinaigre
- le sucre