

## GRAINS/NUTS/LEGUME

Almond / 杏仁  
Brazil Nut / 巴西堅果  
Buckwheat / 蕎麥  
Coconut / 椰子  
Corn / 粟米  
Hazelnut / 榛子  
Oat / 燕麥  
Peanut / 花生  
Rice / 米  
Sesame Seed / 芝麻  
Soybean / 大豆,黃豆  
Wheat / 小麥

## SEAFOOD

Blue Mussel / 藍貽貝,藍青口  
Cod / 鱈魚  
Salmon / 鮭魚,三文魚  
Shrimp / 蝦  
Tuna / 鮪魚,吞拿魚

## MISC

Milk / 牛奶  
Egg White / 蛋白