

素食食物 (延遲反應) Vegetarian Foods (IgG & IgA only)

96 IgG / 96 IgA

* Only found in Vegetarian Food Panel 素食測試獨有之食物

DAIRY

Casein / 酪蛋白
Cheese, Cheddar / 車打芝士
Cheese, Cottage / 茅屋芝士
Cheese, Mozzarella / 莫薩里拉芝士
Milk / 牛奶
Milk, Goat / 羊奶
Whey / 乳清蛋白
Yogurt / 乳酪

EGG

Egg White, Chicken / 雞蛋蛋白
Egg Yolk, Chicken / 雞蛋蛋黃
Egg Whole, Duck / 鴨蛋

VEGETABLES

*Artichoke / 洋薊
Avocado / 牛油果
Bean Sprout / 荳芽菜
Beet / 甜菜
Broccoli / 西蘭花
Cabbage / 椰菜
Carrot / 紅蘿蔔
Cauliflower / 椰菜花
Celery / 芹菜
Cucumber / 小黃瓜, 青瓜
Eggplant / 茄子
Garlic / 大蒜
Lettuce / 生菜, 萵苣
Mushroom / 蘑菇
Olive / 橄欖
Onion / 洋蔥
Pepper, Green Bell / 青椒
Potato, Sweet / 番薯
Potato, White / 馬鈴薯
Pumpkin / 南瓜
Radish / 白蘿蔔
Spinach / 菠菜
Squash, Zucchini / 意大利青瓜
Tomato / 蕃茄

GRAINS/NUTS/LEGUME

Almond / 杏仁
Amaranth / 莧菜麵粉
Barley / 大麥
Bean, Kidney / 紅腰豆
Bean, Lima / 利馬豆
Bean, Navy / 白豆, 海軍豆
Bean, Pinto / 黑白斑豆
Bean, Soy / 大豆, 黃豆
Bean, String / 四季豆, 豆角
Buckwheat / 蕎麥
Cashew Nut / 腰果
Corn / 粟米
*Flaxseed / 亞麻籽
Gliadin, Wheat / 麥醇溶蛋白
Gluten, Wheat / 小麥麸質
Hazelnut / 榛子
*Kamut / 埃及小麥草
Lentil / 小扁豆
*Millet / 小米
Oat / 燕麥
Pea, Green / 豌豆, 蜜糖豆
Peanut / 花生
Pecan / 薄殼胡桃
Pistachio / 開心果
*Quinoa / 藜麥
Rice, Brown / 糙米
Rice, White / 白米
Rye / 裸麥, 黑麥
Sesame Seed / 芝麻
Spelt / 斯佩爾特小麥
Sunflower Seed / 葵花籽
Walnut, English / 核桃
Wheat, Whole / 全麥

MISC

Cocoa Bean / 可可豆
Coffee Bean / 咖啡豆
Honey, Bee / 蜂蜜
Pepper, Black / 黑椒
Pepper, Chili / 辣椒
Sugar Cane / 甘蔗
Yeast, Baker's / 麵包酵母
Yeast, Brewer's / 啤酒酵母

FRUIT

Apple / 蘋果
Apricot / 山杏, 杏子
Banana / 香蕉
Blueberry / 藍莓
Cantaloupe / 哈密瓜(黃色)
Cherry / 櫻桃
Coconut / 椰子
Cranberry / 小紅莓
Grape / 葡萄
Grapefruit / 西柚
Lemon / 檸檬
Orange / 橙
Papaya / 木瓜
Peach / 水蜜桃
Pear / 洋梨
Pineapple / 菠蘿, 鳳梨
Plum / 布祿, 梅子
Raspberry / 紅桑莓
Strawberry / 草莓
Watermelon / 西瓜