

Оценка на храните, които помагат на имунната система

Телешки черен дроб  Телешки черен дроб 23	Пшеничени трици  Пшеничени трици 19	Свински черен дроб  Свински черен дроб 16	Пилешки черен дроб  Пилешки черен дроб 16	Оризови трици  Оризови трици 15	Семена от целина  Семена от целина 14	Конопени семена  Конопени семена 13
Стриди  Стриди 13	Агнешки черен дроб  Агнешки черен дроб 12	Гъби шийтаке  Гъби шийтаке 12	Какао  Какао 12	Пшеничени зародиши  Пшеничени зародиши 12	Семена от памук  Семена от памук 12	Слънчогледово семе  Слънчогледово семе 12
Босилек  Босилек 7	Кардамон  Кардамон 7	Омар  Омар 7	Сушена бирена мая  Сушена бирена мая 7	Сушена мента  Сушена мента 7	Фъстъци  Фъстъци 7	Макови семена  Макови семена 6
Рибено масло  Рибено масло 6	Риба тон  Риба тон 6	Сардини  Сардини 6	Семена от диня  Семена от диня 6	Тиквени семена  Тиквени семена 6	Червен пипер  Червен пипер 6	Естрагон  Естрагон 5
Див лук  Див лук 5	Кориандър  Кориандър 5	Магданоз  Магданоз 5	Манатарки  Манатарки 5	Печурки  Печурки 5	Пълномаслено мляко  Пълномаслено мляко 5	Соево олио  Соево олио 5
Сусам  Сусам 5	Херинга  Херинга 5	Хлебна мая  Хлебна мая 5	Гуяве  Гуяве 4	Заешко месо  Заешко месо 4	Змиорка  Змиорка 4	Куркума  Куркума 4
Ленено семе  Ленено семе 4	Лешници  Лешници 4	Леберкез  Леберкез 4	Миди  Миди 4	Октопод  Октопод 4	Телешки бъбреци  Телешки бъбреци 4	Червен пипер  Червен пипер 4
Черен хайвер  Черен хайвер 4	Шипка  Шипка 4	Анчо пипер сушен  Анчо пипер сушен 3	Ацерола  Ацерола 3	Бри  Бри 3	Бял боб  Бял боб 3	Градински чай (салвия)  Градински чай (салвия) 3
Гъши черен дроб  Гъши черен дроб 3	Джак фрucht  Джак фрucht 3	Камембер  Камембер 3	Каму-кому  Каму-кому 3	Касис  Касис 3	Ленено олио  Ленено олио 3	Мечо грозде  Мечо грозде 3
Олио от рапица  Олио от рапица 3	Орехи  Орехи 3	Орехово олио  Орехово олио 3	Пасила пипер сушн  Пасила пипер сушн 3	Пушена херинга  Пушена херинга 3	Семена от чия  Семена от чия 3	Соя  Соя 3

Сушен зелен боб  3 ☆	Чили на прах  3 ☆	Шам фъстъци  3 ☆	Аншоа  2 ☆	Анасонови семена  2 ☆	Аспержи зелен боб  2 ☆	Бадемово брашно  2 ☆
Боб Лима  2 ☆	Бразилски орехи  2 ☆	Брашно от слънчогледово семе  2 ☆	Брашно от памучно семе  2 ☆	Дафинови листа  2 ☆	Джинджирил  2 ☆	Зехтин  2 ☆
Кайл  2 ☆	Канела  2 ☆	Карамфил  2 ☆	Кедрови ядки  2 ☆	Маргарин  2 ☆	Масло от акула  2 ☆	Маъоран  2 ☆
Нахут  2 ☆	Олио от лешници  2 ☆	Олио от памучно семе  2 ☆	Олио от пшеничени зародиши  2 ☆	Патешки черен дроб  2 ☆	Пушена змиорка  2 ☆	Пушена цаца  2 ☆
Пъстърва  2 ☆	Синапено семе  2 ☆	Слънчогледово олио  2 ☆	Сусамово брашно  2 ☆	Сьомга  2 ☆	Фъстъчено брашно  2 ☆	Хайвер  2 ☆
Царевично олио  2 ☆	Червена риба  2 ☆	Черен пипер  2 ☆	Шафран  2 ☆	Агнешки бъбреци  1 ☆	Бадеми  1 ☆	Банани  1 ☆
Бира  1 ☆	Варена наденица  1 ☆	Гауда  1 ☆	Грейпфрут  1 ☆	Грозде  1 ☆	Диня  1 ☆	Домати  1 ☆
Доматен сос  1 ☆	Доматен сок  1 ☆	Доматено пюре  1 ☆	Доматен кетчуп  1 ☆	Домати на прах  1 ☆	Едам  1 ☆	Кашу  1 ☆