## Os lacticínios, carne, peixe

A manteiga

O queijo (de vaca, de ovelha, de cabra)

Os ovos

O leite

O iogurte

O gelado

O peixe (o bacalhau, o atum, as sardinhas, a dourada, a carpa, o salmão...)

O marisco (o caranguejo, os camrarões, o polvo, as amêijoas, os mexilhões, a lagosta, as lulas....)

A carne (de frango, de vaca, de vitela, de cordeiro, de pato, de porco, de peru...)

O bacon, o chouriço, o presunto, o bife, a salsicha

## O pão, os produtos de farinha

A farinha

O pão

O baguete

A sandes

O cachorro quente

A tosta

O bolo

A torrada

O pastel

A massa

O esparguete

## As frutas, os vegetais e legumes

A maçã

O abacate

A banana

As cerejas

Os figos

As uvas

O limão

A azeitona

A laranja

O pêssego

O abacaxi

A ameixa

Os morangos

Os tomates

O pimento

A salada

As batatas

A cenoura

A cebola

O alho

O espinafre

O feijão

O pepino

A curgete

A beringela

...

## Outros

O arroz

A sopa

O azeite (de azeitonas)

O vinagre

As especiarias

O sal

O açúcar

O mel

O chá

O café

O vinho

A cerveja

O sumo (de laranja, de maçã,...)