

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
aglio	1											
asparagi			3			6					11	
avena		2						8	9	10	11	12
barbabietole rosse				4	5	6						
carote						6		8	9	10		
castagna							7					
cavolfiore				4		6				10		
cavolo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
cavolo di Bruxelles				4								
cetrioli											11	
cipolla	1	2				6				10		12
crescione	1			4	5							
crusca	1	2	3				7					12
crusca di frumento							7					
datteri			3			6	7					
dente di leone				4	5	6			9		11	
fagioli							7					
fichi			3	4	5	6	7	8		10	11	
fragole			3			6		8	9	10	11	
frumento		2	3						9			12
grano saraceno			3									
lamponi		2										
latte di capra							7					
lattuga capuccina		2	3	4		6		8		10	11	12
lenticchie		2	3	4	5		7	8	9	10		12
mele				4	5	6				10		
miglio											11	
more			3	4	5							
nasturzio						6						
noce di cocco				4	5		7	8				
noci		2	3	4	5	6	7	8	9	10		12
olive				4	5							
orzo		2	3	4	5				9		11	12
pastinaca				4	5	6					11	
patata con la buccia						6				10		
pomodori				4	5	6						
piselli		2	3				7		9			12
prezzemolo						6						
prugne	1		3				7					
rabarbaro	1	2	3									12
radici commestibili			3									
rafano						6				10		
ravanelli						6						
ribes nero		2										
riso integrale	1											
sedano				4	5	6		8	9	10		
segale		2	3				7		9			12
semi di sesamo		2										
spinaci	1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
uva passa			3				7					
limoni maturati sulla pianta	1	2		4	5	6	7					12
arance maturate sulla pianta		2				6	7			10		12
pompelmi maturate sulla pianta				4	5	6	7					