



THE FIRST VEGAN HOTEL RESTAURANT IN CYPRUS

Seashells Healthy Living was born out of a dream to help reduce our footprint on the planet, to help our bodies be the healthiest they can be and to reduce animal suffering.

Cyprus as an island is now known for its famous meat dishes, however traditionally the Mediterranean diet was one full of fresh vegetables and legumes, with few meat and dairy products being served regularly. It was indeed one of the healthiest diets in the world.

Seashells is not only Cyprus's first hotel vegan restaurant, it is also the island's first vegan beach restaurant and Limassol's first fully vegan restaurant. The food centers around not so much as what you can't eat, but rather all the things you can, and all the things that will help your body thrive at its optimum level, while still maintaining delicious flavours that both Cyprus and our award winning St Raphael Resort and Marina are so famous for. It is, in essence, a vegan restaurant for non vegans! While many of our customers are vegetarian or vegan, the majority are simply curious as to what the cuisine offers or looking for a healthy, lighter, plant based meal while visiting our blue flag beach, which is one of the biggest hotel beaches on the island.

Serving delicious wraps, sumptuous salads, mouthwatering burgers (not to mention the world famous Beyond Burger which tastes like meat!) and fantastic desserts which are processed sugar free! The ethos is a healthy body, mind and spirit with dairy and white sugar alternatives, fresh juices and smoothies and even hummus, quinoa and corn crisps among others as grab n' go snacks.

After the success of Seashells vegan restaurant the past two summers offering grab n' go selections, the restaurant in 2022 will be open for lunch & snacks 7 days a week with hot and cold courses, a full waiter served menu, vegan cocktails and wines and much more.

Our sustainable goals do not stop at the food, but continue to our choice of furniture, crockery and cutlery, staff uniforms, take away packaging and water bottles. We offer recycle bins for cartons including plastic, paper and tins, and serve our own take away food only in biodegradable packaging. We also offer a free drink to anyone who collects a bucket of rubbish from our beach, and breastfeeding mums are welcome to relax and feed their babies on our premises with a complimentary beverage!

Looking towards a brighter future for our city, our island and our beloved planet, we are positive that every small step each individual takes towards a cleaner world will help, and this can start with a meal! So come join us and pick up your forks to delve into the most interesting and delicious meal you can imagine, while helping to save both your body and the planet, not to mention many many animals along the way!

NUTRITIOUS BOWLS AND SALADS

ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΣΑΛΑΤΕΣ ΚΑΙ ΜΠΟΛ

BANH MI NOODLE BOWL



Jackfruit bites, cucumber, baby spinach, carrots spiral, avocado, jalapeno, rice noodles, nori powder and cherry tomato with tahini sriracha sauce (11)

Μπουκιές από "τζάκφρουτ", αγγούρι, σπανάκι, καρότο, αβοκάντο, πιπεριές "χαλαπένο", "νούντλς" από ρύζι, πούδρα "νόρι" και ντοματίνια με ταχίνι σριράτσα σώς (11)

€14.00

MISO TOFU POWER BOWL WITH CARROT GINGER DRESSING



Miso marinated tofu, brown rice, asparagus, mushrooms, avocado, baby carrots, roasted peppers, radishes, carrot ginger dressing (6,11)
Τόφου μαριναρισμένο με "μίσο", ρύζι, σπαράγγια, μανιτάρια, αβοκάντο, μικρά καρότα, πιπεριές στο φούρνο, ρεπανάκια και σάλτσα από "τζίντζερ" και καρότο (6,11)

€14.00

CAESAR SALAD *

Romaine lettuce, kale, cherry tomato, croutons dehydrated shitake "bacon", and "chicken" Caesar dressing with "parmesan" cheese (1, 6, 8, 10)
Μαρούλι, λαχανίδα, ντοματίνια, κρουτόνια, και μανιτάρια "σιτάκε".
Σερβίρετε με "παρμεζάνα" και σάλτσα του "Καίσαρα" (1, 6, 8, 10)

€14.00

ASIAN SALAD



Silken tofu, avocado, cucumber, carrots, edamame with coconut jasmine rice, dressed with sesame oil and soy sauce (6, 11)
Σαλάτα με φασόλια σόγιας, αβοκάντο, αγγούρι, καρότο, ρύζι με άρωμα γιασεμί, τόφου, και σάλτσα από σησαμέλαιο και σόγια (6, 11)

€14.00

GRILLED "HALLOUMI" SALAD



Rocket salad with grilled "halloumi", dry figs, nuts brittle with agave syrup and balsamic (1, 8)

Σαλάτα με ρόκα και χαλούμι, αποξηραμένα σύκα, παστελάκι με ξηρούς καρπούς με σιρόπι αγαύης, φράουλες και βαλσάμικο (1, 8)

€14.00

MEDITERRANEAN BOWL WITH FALAFEL



Chickpea falafels with baked sweet potato, kale, quinoa, bell peppers, kalamata olives and asparagus dressed with hummus (11)
"Φαλάφελ" από ρεβιθιά με γλυκοπατάτα, λαχανίδα, κινόα, σπαράγγια, πιπεριές, ελιές Καλαμάτας και χούμους (11)

€16.00

**Swap bun for gluten free option*

** Ανταλλάξτε το ψωμάκι με επιλογή χωρίς γλουτένη*

WRAPS, BURGERS AND SANDWICHES

ΜΠΕΡΚΕΡ ΚΑΙ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

SPINACH WRAP WITH BEET HUMMUS



Spinach flavored tortilla with beets hummus, spinach, roasted pumpkin seeds, mint, sauerkraut, sesame seeds, avocado and lime, served with French fries (1, 8, 11)

"Τορτίγια" με γεύση χούμους σπανακιού, παντζάρι, σπόρους κολοκύθας, δυόσμο, λάχανο ξιδάτο, σουσάμι, αβοκάντο και "λάιμ", σερβιρισμένη με τηγανητές πατάτες (1, 8, 11)

€12.00

VEGAN FETA AND QUINOA WRAP

Tomato flavored tortilla with "feta", quinoa, black beans, cherry tomato, kale, coriander, spring onions, pepitas, avocado and basil tahini served with French fries (1, 8, 11)

"Τορτίγια" με γεύση ντομάτας, φέτα, κινόα, μαύρα φασόλια, ντοματίνια, λαχανίδα, κόλιανδρο, φρέσκο κρεμμυδάκι, σπόρους κολοκύθας, αβοκάντο και ταχίνι με λάδι βασιλικού, σερβιρισμένη με τηγανητές πατάτες (1, 8, 11)

€12.00

MOVING MOUNTAINS HOT-DOG *

Served with tomato, lettuce, gherkins, red onions, mayonnaise and popcorn, served in pretzel bun with French fries (1, 6, 8, 10)

Χορτοφαγικό "Hot-Dog" σερβιρισμένο με μαρούλι, ντομάτα, αγγουράκι τουρσί, κρεμμύδι, μαγιονέζα και ποπ-κορν σε ψωμάκι "pretzel" με τηγανητές πατάτες (1, 6, 8, 10)

€12.00

AUTHENTIC CHICKPEA FALAFEL *

Homemade falafel made of chickpeas and broad beans, parsley, coriander, cumin and gram flour, served in spinach tortillas or Greek pitta with tahini, red onions, pickled cucumber and tomato, accompanied with French fries (1, 11)

Σπιτικά φαλάφελ από ρεβίθια και κουκιά, φρέσκο κόλιανδρο, μαϊντανό και κύμινο, σε τορτίγια σπανακιού ή ελληνική πίτα, μαζί με ταχίνι, κρεμμύδι, αγγουράκι τουρσί και ντομάτα, σερβιρισμένα με τηγανητές πατάτες (1, 11)

€14.00

NAAN-WICH WITH CHICKPEAS YEEROS OR SOUVLAKI WITH "TZATZIKI" *

Plant based Yeeros or souvlaki made of chickpeas rice and potato starch served on Naan-bread topped with tzatziki served with French fries (1, 6, 10)

Φυτικός γύρος η σουβλάκι από ρεβίθια σερβιρισμένος σε πιτα "ναν" με τζατζικι από τόφου σερβίρετε με τηγανιτές πατάτες (take away served in Greek pitta) (1, 6, 10)

€14.00

**Swap bun for gluten free option*

** Ανταλλάξτε το ψωμάκι με επιλογή χωρίς γλουτένη*

BBQ PULLED JACKFRUIT AND SHITAKE MUSHROOM *

Jackfruit cooked with fennel seeds, sage, smoked paprika, cumin, maple syrup, coconut oil and vegan BBQ sauce with French fries.

Choose your bun: Beetroot or Spinach (1, 6, 9, 10)

Σιγομαγειρεμένο "τζάκφρουτ" με μάραθο, φασκομηλιά, καπνιστή πάπρικα, σιρόπι αγαύης, λάδι καρύδας και σάλτσα "BBQ" με τηγανητές πατάτες.

Ρολάκι της επιλογής σας: Με γεύση παντζαριού ή σπανακιού (1, 6, 9, 10)

€14.00

MOVING MOUNTAIN OR BEYOND BURGER NATUREL *

Lettuce, tomato, red onions, coleslaw and BBQ sauce served with French fries choose your bun: Beetroot or spinach (1, 6, 10, 11)

Χορτοφαγικό μπιφτέκι με μαρούλι, ντομάτα, κρεμμύδι φρέσκο λάχανο και σάλτσα "BBQ", σερβιρισμένο με τηγανητές πατάτες. Ρολάκι της

επιλογής σας: Με γεύση παντζαριού ή σπανακιού (1, 6, 10, 11)

€14.00

MUSHROOM BULGOGI, KIMCHI AND CBD OIL *

Miso marinated cremini mushrooms in oat's bagel, cheddar "cheeze", lettuce, tomato, avocado, kimchi and cbd oil served with french fries (1, 6, 8, 11)

Μανιτάρια μαριναρισμένα με "μίσο", τυρί "τσένταρ", μαρούλι, ντομάτα, αβοκάντο, λάχανο "κίμτσι" και λάδι κάνναβης, συνοδευμένα

με τηγανητές πατάτες (1, 6, 8, 11)

€15.00

SEASHELLS' SIGNATURE BURGER IN OAT'S BAGEL *

Sweet potato, chick peas, black beans, red kidney beans, gram flour, fresh coriander, jerk seasoning, smoked chipotle, smoked salt, avocado and pineapple, mango salsa (1, 6)

Χορτοφαγικό μπιφτέκι με γλυκοπατάτα, φασολιά σόγιας, ρεβίθια, μαύρα και κόκκινα φασόλια, αλεύρι από ρεβίθια, καρκεύματα "Jerk", καπνιστές πιπεριές "χαλαπενος", αβοκάντο, και σάλτσα με манγκο και ανανά (1, 6)

€15.00

MOVING MOUNTAINS OR BEYOND CHEESEBURGER *

Vegan mayo, lettuce, tomato, red onion, cheddar "cheese" and Seashell's coleslaw served with French fries. Choose your bun:

Beetroot or spinach (1, 6, 8, 10, 11)

Χορτοφαγικό μπιφτέκι με τυρί "τσένταρ", μαγιονέζα, ντομάτα, μαρούλι, κρεμμύδι και σαλάτα από φρέσκο λάχανο με μαγιονέζα, σερβιρισμένο με τηγανητές πατάτες. Ρολάκι της επιλογής σας: Με γεύση παντζαριού ή

σπανακιού (1, 6, 8, 10, 11)

€15.00

**Swap bun for gluten free option*

** Ανταλλάξτε το ψωμάκι με επιλογή χωρίς γλουτένη*

TO SHARE ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ

SEA SALT FRIES

Τηγανητές πατάτες με αλάτι θάλασσας
€2.95

50/50 FRIES

Πατάτες 50/50
€4.00

SWEET POTATO FRIES

Τηγανητές γλυκοπατάτες
€4.65

LOADED BAKED SWEET POTATO

With quinoa or jackfruit and cheddar "cheeze" (6, 9, 10)
Γλυκοπατάτα του φούρνου με γέμιση από κινόα ή "τζάκφρουτ"
και τυρί "τσένταρ" (6, 9, 10)
€4.95

FRESH RAW VEGGIE SPRING ROLLS

With sweet chili or peanut sauce, rice paper, lettuce, cucumber, avocado, mint, carrot, firm tofu and coriander (5, 6, 8, 11)
Φρέσκα ρολάκια λαχανικών σε ρυζόχαρτο, μαρούλι, αβοκάντο, дуόσμο, τόφου και ταϊλανδέζικο κόλιανδρο, σερβίρονται με γλυκιά πικάντικη σάλτσα ή με σάλτσα από φιστίκια (5, 6, 8, 11)
€14.00



VEGAN "HALLOUMI" FRIES

Vegan halloumi fries with harissa tzatziki and sweet chili (1, 8, 10)
Χορτοφαγικό τηγανητό χαλούμι σερβιρισμένο με πικάντικο τζατζίκι και γλυκιά πικάντικη σάλτσα (1, 8, 10)
€14.00

PASTAS & RAVIOLI ΜΑΚΑΡΟΝΑΔΕΣ ΚΑΙ ΡΑΒΙΟΛΙ

CHOOSE YOUR OWN PASTA AND ADD THE SAUCE OF YOUR CHOICE

Wholegrain spaghetti, conchiglie pasta or linguini
Σπαγγέτι ολικής αλέσεως, "Conchiglie" ή λιγκουίνι
€12.00

Vegan Sauces: basil pesto (8), tomato basil, vegan ragout
Χορτοφαγικές σάλτσες: πέστο βασιλικού (8), ντομάτα με βασιλικό, σάλτσα "ραγού"

KIDS MENU ΠΑΙΔΙΚΟ ΜΕΝΟΥ

FISH FINGERS

Fish flavoured plant-based fingers with sauce tartare, side salad and French fries (1, 6, 9, 10)

Χορτοφαγικές μπουκιές με γεύση ψαριού, με μαγιονέζα με κάππαρη και τηγανητές πατάτες (1, 6, 9, 10)

€12.00

CHICKEN NUGGETS

Chicken flavoured plant-based nuggets with vegan mayonnaise, side salad and French fries (1, 6)

Χορτοφαγικές μπουκιές με γεύση κοτόπουλου, με χορτοφαγική μαγιονέζα, σαλάτα και τηγανητές πατάτες (1, 6)

€12.00

RAINBOW LUXURY MINI BUNS

Four mini burgers with falafel and tahini, curry chickpeas and mango chutney, tofu with quinoa and BBQ pulled jackfruit, side salad and French fries (1, 6, 8, 10, 11)

Τέσσερα μικρά ρολάκια με "φαλάφελ", ρεβίθια με κάρυ και μάνγκο, BBQ "τζάκφρουτ" και τόφου με κινόα, σερβιρισμένα με σαλάτα και τηγανητές πατάτες (1, 6, 8, 10, 11)

€12.00

HEALTHY TREATS

ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΛΙΧΟΥΔΙΕΣ

VEGAN BANANA MUFFINS *

Banana, oats, almond flour, coconut oil, chia seeds and dates (1, 8)
Μπανάνα, βρωμη, αλεύρι αμυγδάλων, λάδι καρύδας, σπόροι chia
και χουρμάδες (1, 8)

€4.00

*Add any scoop of sorbet selection
Προσθέστε μια μπάλα "σορμπέ"

€1.50

RAW CHOCOLATE TARTUFO

Cashew nuts, almond milk, maple syrup and cacao butter (8)
Κέικ παγωτού με γάλα αμυγδάλου, σιρόπι σφενδάμου και βούτυρο από κακάο (8)

€6.00

MACA AND HEPS SEEDS RAW CHOCOLATE TRUFFLES

Avocado cacao powder, coconut oil, and maple syrup
Τρουφάκια με κακάο, λάδι καρύδας, αβοκάντο και σιρόπι σφενδάμου

€6.00

STRAWBERRY LIME MACADAMIA RAW CHEESECAKE

Strawberries, dates, almonds, maple syrup, coconut oil, lime,
macadamia nuts and vanilla (8)
Φράουλες, χουρμάδες, αμύγδαλα, σιρόπι σφενδάμου, λάδι καρύδας,
λάιμ, καρυδιά "μακαδέμια" και βανίλια (8)

€7.00

CHOCOLATE PEANUT BUTTER BANANA WRAP

Flour tortilla, with creamy peanut butter, chocolate chips, banana,
roasted peanuts and coconut flakes (1, 5)

"Τορτίγια" με κρεμώδες φυστικοβούτυρο, κομματάκια σοκολάτας,
μπανάνα, καβουρδισμένα φιστίκια και νιφάδες καρύδας (1, 5)

€10.00

ICE CREAM & SORBET

ΠΑΓΩΤΑ & ΣΟΡΜΠΕ

Chocolate, Strawberry, Peach, Rose
Σοκολάτα, φράουλα, ροδάκινο, τριαντάφυλλο


1 scoop 3 scoops

€2.00

€ 5.00

REFRESHMENTS & MINERALS

ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ & ΔΡΟΣΙΣΤΙΚΑ ΠΟΤΑ

Mineral Water 50cl	€3.00	* Vitabio Juice 120cl	€3.50
Mineral Water 1ltr	€4.50	Apple, Mango, Acerola	
* BumbleZest 33cl sparkling water	€3.00	Apple, Berries, Myrtle	
Yerba Mate Matcha Green Coffee		Soft Drinks 33cl	€4.00
Rosemary Thyme Lavender		Sparkling Water 50cl	€5.00
Ginger CBD Turmeric		* Perrier Sparkling Water 33cl	€6.00
* BumbleZest Shots 6cl	€3.30	Slush Puppy	€5.50
Ginger CBD Turmeric		Fruit Juices 	€4.00
ACV Milk Thistle Charcoal			
Matcha Moringa Ginseng			
Levander CBD Spirulina			
Rosemary Dragon Amino Acid			

HOT BEVERAGES

ΖΕΣΤΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Espresso	€4.50	Americano	€6.00
Espresso Double	€5.50	Cappuccino	€6.00
Herbal or Regular Tea	€5.00	Latte	€6.00
Instant Coffee	€5.00		

COLD BEVERAGES

ΚΡΥΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Frappe Iced Coffee	€5.00	Freddo Cappuccino	€6.00
Freddo Espresso	€5.50	Iced Latte	€5.00

Your choice of milk: soya, almond, coconut

* Mocha Morning Buzz	€8.00
Oats, soft dates, espresso shot, cocoa powder, coconut oil, almond milk (8)	
Βρώμη, χουρμάδες, καφές εσπρέσο, σκόνη κακάο, λάδι καρύδας και γάλα αμυγδαλού (8)	

* not part of the all-inclusive / δεν είναι μέρος του all-inclusive

JUICES XYMOI

- | | | |
|--|--------------|--------------|
| * Freshly Squeezed Juices | | €6.00 |
| Choose any or combine: orange, apple, carrot | | |
| * Boost and Detox Juices | | |
| Zesty Lemon | €7.50 | |
| Lemon juice, red apple, cucumber | | |
| Red Zinger | €7.50 | |
| Beetroot, carrot, lemon juice, red apple | | |
| Orange Dream | €7.50 | |
| Orange, pear, red apple, sweet potato, celery | | |
| Tropical Carrot | | €7.50 |
| Apple Juice
Carrot, pineapple, red apple, fresh ginger | | |
| Green Ginger | | €7.50 |
| Fresh ginger, green apple, celery, spinach, cucumber, lime | | |

SMOOTHIES ΔΡΟΣΙΣΤΙΚΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

- | | | |
|---|--|--------------|
| Hangover | | €8.00 |
| Sweet melon, pineapple, ginger, coconut water
<i>Πεπόνι, ανανά, τζιντζερ, νερό καρύδας</i> | | |
| Green Energy | | €8.00 |
| Green apple, white grapes, banana, kiwi, cucumber, lime, flaxseeds, matcha
<i>Πράσινο μήλο, άσπρο σταφύλι, μπανάνα, αγγούρι, λαίμ, λιναρόσπορο, matcha</i> | | |
| Berrylicious | | €8.00 |
| Raspberries, blueberries, blackberries, strawberries, banana, coconut water, almond milk, agave syrup (8)
<i>Σμέουρα, βατόμουρα, φράουλες, μπανάνα, νερό καρύδας, γάλα αμυγδάλου agave syrup (8)</i> | | |
| * Avocado Mint Heaven | | €8.00 |
| Avocado, cacao, dates, almond milk, mint and Himalayan salt (8)
<i>Αβοκάντο, κακάο, χουρμάδες, γάλα αμυγδάλου, δυόσμο, αλάτι Ιμαλάιων (8)</i> | | |

*** not part of the all-inclusive / δεν είναι μέρος του all-inclusive**

ALCOHOLIC COCKTAILS

ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΚΟΚΤΕΙΛ

Rose and Berries <i>45cl</i>	€9.50
Gin, rose water, raspberries, agave syrup, lemon juice	
Agave Gin Fizz <i>45cl</i>	€9.50
Gin, agave syrup, lemon juice, club soda and orange bitters	
Orange Kick <i>45cl</i>	€9.50
Whiskey, orange juice, lemon juice, agave syrup	
Berry Crush <i>45cl</i>	€9.50
Tequila, crushed mixed berries, agave syrup, lemon juice	
Rum Sour <i>45cl</i>	€9.50
White rum, agave syrup, lemon juice and orange bitters	
Vegan Aperol Spritz <i>45cl</i>	€9.50
White wine, soda, aperol and a slice of orange	

WINES

ΚΡΑΣΙΑ

WHITE WINES / Λευκα Κρασιά	25cl	75cl
Vinorganic, Chardonnay	€6.00	€18.00
Puglia Region, Italy		
* Seaside Dream		€20.00
Lambouris Winery, Cyprus		
RED WINES / Ερυθρά Κρασιά		
Vinorganic, Merlot	€6.00	€18.00
Puglia Region, Italy		
* Crimson Sky		€20.00
Lambouris Winery, Cyprus		
ROSE WINES / Ροζέ Κρασιά		
Vinorganic, Negroamaro	€6.00	€18.00
Puglia Region, Italy		
* Summer Blush, Rose	€6.00	€20.00
Lambouris Winery, Cyprus		
* Mirabeau Forever Summer		€35.00
Provance, France		

* not part of the all-inclusive / δεν είναι μέρος του all-inclusive

BEERS ΜΠΥΡΕΣ

LOCAL / ΤΟΠΙΚΕΣ

Local draught 25cl	€4.00	KEO bottle 33cl	€6.00
Local draught 50cl	€6.00	* Carlsberg bottle 33cl	€6.00

IMPORTED BOTTLED BEER / ΕΙΣΑΓΩΜΕΝΕΣ

* Bottle 33cl - 35.5cl €7.00 *

HEALTHY SNACKS ΥΓΙΕΙΝΑ ΣΝΑΚ

* Healthy Nuts		* Quinoa Chips	€3.00
Piquant Mix, 40gr	€2.00	Sea Salt, 45gr	
Hot Mix, 40gr	€2.00	Creamy Dill, 45gr	
Mix Special, 40gr	€2.00	* Lentils Chips	€3.00
* Hummus Chips	€3.00	Tomato, Basil, 45gr	
Tomato, Basil, 45gr		Sea Salt, 45gr	
Sea Salt, 45gr		* Biosaurus	€3.00
		Cheese, 50gr	
		Sea Salt, 50gr	
		Ketchup, 50gr	

* not part of the all-inclusive / δεν είναι μέρος του all-inclusive

ALLERGENS: (1) Cereals containing gluten, (2) Crustaceans (seafood in shell, e.g. crabs, shrimps, lobsters) and their products, (3) Eggs and products based on eggs, (4) Fish and products based on fish, (5) Peanuts (groundnuts) and products based on peanuts, (6) Soybeans and products based on soy, (7) Milk and products based on milk, (8) Nuts (e.g. Almonds, hazelnuts, walnuts, cashews, etc.), (9) Celery and products based on celery, (10) Mustard and products based on mustard, (11) Sesame seeds and products based on sesame seeds, (12) Sulphur dioxide (SO2) and sulphites, (13) Lupine and products based on lupine, (14) Molluscs and products based on molluscs.

ΑΜΕΡΓΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ: (1) Δημητριακά που περιέχουν γλουτένη, (2) Καρκινοειδή (θαλασσινά με κέλυφος, π.χ. καβούρια, γαρίδες, αστακοί) και προϊόντα τους, (3) Αυγά και προϊόντα με βάση τα αυγά, (4) Ψάρια και προϊόντα με βάση τα ψάρια, (5) Αραχίδες (αράπικα φιστίκια) και προϊόντα με βάση τις αραχίδες, (6) Σόγια και προϊόντα με βάση τη σόγια, (7) Γάλα και προϊόντα με βάση το γάλα, (8) Καρποί με κέλυφος (π.χ. αμύγδαλα, φουντούκια, καρύδια, Κασίους κτλ.), (9) Σέλινο και προϊόντα με βάση το σέλινο, (10) Σινάπι και προϊόντα με βάση το σινάπι, (11) Σπόροι σουσαμιού και προϊόντα με βάση τους σπόρους σουσαμιού, (12) Διοξείδιο του θείου (SO2) καιθειώδεις ενώσεις, (13) Λούπινο και προϊόντα με βάση το λούπινο, (14) Μαλάκια και προϊόντα με βάση τα μαλάκια.