

LISTA KOSHER EN PDF

Última actualización 21 de Octubre de 2020

A esta lista se le deben agregar las novedades y alertas posteriores a la última fecha de actualización.

B”H

Esta guía de Kashrut abierta contiene productos supervisados que en general no tienen Hejsher impreso. Precisamente, todos aquellos productos que sí lo tienen es responsabilidad de cada consumidor buscarlos. No obstante algunos productos **con hejsher** de uso más cotidiano se incluyen en la lista. Asimismo, todo cambio que implique la cesación del status de Kasher de algunos productos de esta lista será avisado en las “Alertas de Kashrut”.

A modo de información algunos Hejsherim confiables que llegan a Chile: USA: OU, KOFK, OK, StarK, KVH, OV (www.ovkosher.com), Half Moon K (www.kosher.org) y UM (www.umkosher.com). Israel: Badatz Ierushalaim, R. Rubin, Landau. Canada: COR y MK. Argentina: Ajdut Kosher (AK). Brasil: BDK y BKA. Otros Hejsherim confiables se pueden encontrar en el siguiente link www.crcweb.org/agency_list.php.

En esta lista se incluyeron los productos de fabricación Argentina supervisados por el Rabino Daniel Oppenheimer que se encuentran o se pueden encontrar probablemente a la venta en Chile, los productos se muestran en cada uno de los ítems y aparece (Arg) para identificar que deben ser producidos en Argentina, como algunos productos que se venden en Chile se producen tanto en Argentina como en Chile u otros países se debe tener especial cuidado en fijarse el país de origen antes de consumir estos productos. Estos productos y los productos de origen Uruguayo (Uru) se encuentran con las siguientes distinciones al final de la glosa:

La letra M (por Mehadrín) indica que este producto no contiene leche y está autorizado (según nuestro mejor entendimiento) acorde a todas las opiniones rabínicas más exigentes.

Cuando un producto no posee ningún código, esto no significa que el producto no sea “Mehadrín”, sino que puede carecer de alguna condición o que desconocemos alguna información complementaria para ser totalmente aceptable para alguna Autoridad Rabínica, aunque estaría aprobado para la mayoría de las opiniones mundialmente reconocidas.

Cuando un producto contiene leche se le agrega **LÁCTEO**, cuando no figura nada, significa que el alimento es **PARVE**.

Las letras LP indican que el producto **LÁCTEO** está elaborado con leche en polvo.

Las letras LC después de **LÁCTEO** significan que el producto se elaboró con leche común líquida.

Cuando un artículo lleva el código B60 se indica que lleva en su composición un elemento prohibido pero que, por su proporción (menos de 1 en 60 o 1,66%) y función (al no ser Maamid etc.), se considera nulo y el producto es Kasher Hemos sumado a los códigos de las listas anteriores uno con la sigla KL. Esto significa

que el producto, si bien no contiene leche, está elaborado en utensilios limpios de elaboración de lácteos, habitualmente de leche en polvo y no se trata de leche cuidada desde su ordeño. La ley en estos casos, es que no se debe mezclar dichos productos dentro de una comida que contenga productos de carne, pero se pueden consumir después de carne (sin necesidad de esperar el tiempo que se acostumbra) o con vajilla de carne limpia (de restos de carne).

En relación a los productos de la lista brasileña, cuando estos están publicados en la lista amarilla que indica que el producto no es mehadrin (B60, jalav stam, etc) se incluyen las palabras "lista amarilla" al final del producto publicado en nuestra lista.

En el caso de los productos producidos en Chile sólo se distingue entre los productos Parve (no figura nada o dice **Parve**), los productos lácteos (figura Lácteo) y los productos lácteos producidos con leche en polvo (Lácteo Leche en Polvo). En productos producidos en países diferentes a Chile y Argentina no se distingue si es Lácteo o Lácteo con Leche en Polvo (figura lácteo)

Índice

ACEITES y MANTECAS	CHOCOLATES EN POLVO	HELADOS	PREFRITAS y SNACKS
ACEITE DE OLIVA	CHUÑO	JUGOS Y NECTARES	PAN Y REPOSTERIA
ACEITUNAS	CONSERVAS (FRUTAS)	KETCHUP	PESCADOS ENLATADOS,
ARROZ	CONSERVAS (VERDURAS)	LECHE	CONGELADOS Y AHUMADOS
ALFAJOR	COLORANTES	LECHE DE SOYA	PESCADOS FRESCOS CHILENOS
AVENA	CUSCÚS	LEVADURA	POLVOS DE HORNEAR
AZUCAR	CREMAS	MAIZENA	POSTRES
BARQUILLOS	DUNKIN DONUTS (Solo del	MANJAR Y DULCE DE LECHE	PURE DE PAPAS
BEBIDAS	Portal La Dehesa)	MARGARINA	SAL
BEBIDAS ALCOHOLICAS	EDULCORANTES	MANTECA	SALSA BARBECUE
Licores Argentinos	ENCURTIDOS	MANTEQUILLA	SALSA DE SOYA
CABRITAS	ESPECIAS, ESENCIAS Y	MANTEQUILLA DE MANÍ	SALSA DE TOMATES
CACAO	CONDIMENTOS	MAYONESA	SALSAS VARIAS
CAFÉ	FAFAFEL	MAZAPÁN	TAGATOSA
STARBUCKS	FIDEOS y PASTAS	MERMELADAS, PULPAS Y	TE y HIERBAS
CAFETERÍA JUAN VALDEZ	FRUTAS SECA, FRUTOS	OTROS	TOFU
WORK CAFÉ SANTANDER	TOSTADOS, FRUTOS	MIEL	VERDURAS Y FRUTAS
CARAMELOS	CONFITADOS	MOSTAZA	CONGELADAS
CEREALES	GALLETAS	NUECES	VEGETALES Y FRUTAS
CEREALES INFANTILES	GOLOSINAS	NUGGETS	PREPARADOS
CHANCACA	HAMBURGUESA	QUESOS	VINAGRE y OTROS
CHEESECAKE	HARINA	QUINOA	VINOS y JUGO de UVA
CHOCOLATES	HUMMUS	PAPAS FRITAS,	YOGHURT

ACEITES y MANTECAS

Comentario de Rab Oppenheimer sobre aceites Argentinos

Los aceites vegetales que se elaboran en el país, en general no presentan problemas de Cashrut. Por lo tanto se permiten. Como en todos los casos recomendamos comprar productos de marcas reconocidas ya que esto garantiza en gran medida la calidad del artículo y de sus ingredientes. Cuando aparece en la etiqueta "Aceite comestible mezcla", esto significa que el aceite está elaborado a partir de aceites vegetales que pueden ser soja, girasol, maíz, maní, algodón, etc.

Según la opinión del Jatam Sofer, está permitido el uso de aceite de uva. Dado que el aceite es un producto de uso cotidiano y se envasa para "marcas blancas" de supermercados y "segundas marcas", hemos incluido aquí los códigos de la plantas de elaboración en las cuales no encontramos elementos prohibidos y se podrán consumir todos los aceites que allí se elaboren

RNE o RPE 02030.678; 02031.588; 21 001.794; 02032.427; 02032.607; 04002.089; 02032607; 18000735; 02030025; 02031512.

Ejemplo de aceites vegetales Argentinos disponibles en Chile

Aceite de maravilla y vegetales Lider Aceite de maravilla Jumbo (Arg.) (hay que fijarse que sea producido en Argentina) Adicional a lo comentado arriba los aceites permitidos en la lista son los siguientes

Los aceites de maravilla y vegetales fabricados por Watt's son Kosher (Chef, Belmont, etc).

- Aceites común y nostick en presentación aerosol Mazola M (Arg.)
- Aceite Natura y Trovatore de AGD M (Arg.)
- Aceite Miraflores producido por Molinos M (Arg.)
- Aceite de maíz Arcor M (Arg.)
- Aceites Cocinero M(Arg.)
- Aceite de canola marca Jumbo (hay que fijarse que sea producido por Sager Foods de Canada).

ACEITE DE OLIVA

- Cualquiera que sea Extra Virgen.

ACEITUNAS

- Aceitunas en salmuera, verdes o negras, con carozos o descaroizadas, o rellenas con morrón. Producidas en Argentina (Arg.) Ejemplo Aceitunas en salmuera negras o verdes con carozos o descaroizadas Jumbo (Arg.) (hay que fijarse que sean producidas en Argentina)
- Aceitunas Nucete (Arg.) (**Con hejsher** Ajdut Kosher)

ARROZ

- Cualquier marca (Blanco, Integral, Salvaje). Se puede consumir el arroz precocido y pregranado.

ALFAJOR

- Alfajor Upfree (**Lácteo**)

AVENA

- Tradicional (todas las marcas)
- Instantánea (todas las marcas)

AZUCAR

- Azúcar (Todas las marcas)
- Azúcar flor (Todas las marcas)
- Azúcar Rubia (Todas las marca)

BARQUILLOS

- Dulcono Roma: barquillos artesanales (Tiene que ser crujientes y decir artesanales en el envase, son los enrollados) (**Lácteo** Leche en Polvo).
 - Dulcono Roma rollitos dulces (**Lácteo** Leche en Polvo).
- Tacos: Cono para helados (**Parve**)
- Lider (**Parve**)
 - Cuisine & Co. (**Parve**)

BEBIDAS

- Aguas saborizadas Next de Soprole (**parve**)
- Agua mineral o purificada con o sin gas (cualquier marca)
- Gaseosas: Canada Dry, Canada Dry Light, Coca Cola, Coca Cola Light, Coca Cola Zero, Fanta, Fanta Zero, Orange Crush; Orange Crush Zerot; Pepsi; Pepsi Light; Pepsi Zero; Sprite; Sprite Zero, 7up, 7up Light; 7up limonada; Limon Soda, Limon Soda Zero, Bilz; Bilz Zero; Pap; Pap Zero; Nordic Normal y Nordiz Zero.
- Gatorade: Todos los sabores (**parve**)
- Club – Mate: Natural, Cola, Granat (**parve**)

BEBIDAS ALCOHOLICAS

- En el siguiente link http://www.stark.org/3_24LiquorList.pdf hay una lista de los Scotch, Irish Whiskey, Bourbon y Rye que no están aprobados por Chometz She'avar Alav Ha'Pesach. La lista anterior se agrega a las restricciones detalladas a continuación:
- Aperol: Elaborado por Campari Argentina (Arg)
- Cachaza: cualquiera que sea pura hecha en Brasil
- Cerveza (cualquier marca que no sea saborizada).
- Lemon Stones (cerveza con limón de CCU)

- Malta (solo si no son saborizadas)
- Scotch o Whisky Escocés (excepto cuando la etiqueta tiene alguna de las siguientes palabras/frases envejecido en “Sherry, Post, Madeira, Oloroso, Sauterne, Shiraz, Dual Cask Finish, or Double Matured”)
- Irish Whiskey (excepto cuando la etiqueta tiene alguna de las siguientes palabras/frases envejecido en sherry, port, madeira, oloroso, sauterne, shiraz, dual cask finish or afé é matured)
- Gin no saborizado (todos excluyendo los hecho de uvas, suero, lactosa u otros ingredientes **lácteos** y exceptuando el Sloe Gin el cual requiere certificación)
- Ron no saborizado, incluido el ron blanco (excepto cuando la etiqueta dice envejecido en sherry or wine casks)
- Sake, todas sin sabores o **con hejsher**
- Ron Malibu de Escocia (**Parve**)
- Tequilas: Silver, blanco y White (Todos menos lo que tienen un gusano)
- Tequilas: Gold, Reposado, y añejo (Todos menos lo que tienen un gusano, excepto cuando la etiqueta tiene alguna de las siguientes palabras/frases envejecido en sherry, Burdeo, port, madeira, oloroso, sauterne, shiraz, dual cask finish or afé é matured” Vodka Todos los no saborizados excluyendo los hechos de uvas y otros que incluyan whey, milk, lactose o wine alcohol.
- Absolut Saborizados: Absolut Raspberri, Absolut Ruby Red, Absolut Tropics, Herbaceous Lemon, Miami, Absolut Citron, Illusion, Gustafson, OZ Flavored Vodka, Chicago Flavored Vodka, Honey, Absolut Kurant, Absolut Apeach, Absolut Brooklyn, Rio, Mode, Texas Flavored Vodka, Exposure, Smokey Tea, Bitter Cherry, Extrakt, Absolut 100, Absolut Vodka, Absolut Mandrin, Absolut Vanilia, Absolut Pears, Absolut S.F., Absolut ELYX, ABSOLUT Wild Tea, Absolut Apple, Absolut Cherrys, RAW, Absolut Peppar, Absolut Mango, Absolut Los Angeles, Absolut Berri Acai, Watkins, Absolut Grape, Absolut Oak, Absolut Lime
- Licor Amaretto Disaronno (sólo el hecho en Italia)
- Licor Drambuie Liquer
- Licor Frangelico
- Baileys: The Original (**Lácteo**).
- Base para tragos sabores Mojito, Pisco sour, Mango sour, Guallarauco

Licores Argentinos

- Ginebra Zeer Oude Genever, tradicional, legítima de Bols M

- Licor Advokaat, Amaretto, Blue, Crema de menta, de Menta, de Café, Durazno/Peach, Frutilla, Limoncillo, Manzanilla, Melón, Sour Apple, Triple Sec, eBols
- Licor Chocolate, Chocolate al Café, Chocolate Blanco, Piña Colada Bols **LACTEO LP**
- Licor Dulce de Leche, Bols **LACTEO LC**
- Licor Tía María
- W etiqueta negra, Gin Hiram Walker, Gin Silver Top, vodka Hiram Walker, Whisky Old Smuggler M
- Licor crema de chocolate, de chocolate al menta, de chocolate a la almendra, de chocolate con dulce de leche, de chocolate blanco, de dulce de leche, de huevo, crema de banana al dulce de leche Tres Plumas **LACTEO LP**
- Licor fino de almendra Amaretto, de banana, de mandarina, de durazno peach, de cacao, de menta, al whisky, de anís dulce, blue curacao, de vainilla, de frutilla Tres Plumas M
- Margarita, caipirovska American Club, Conquistador Tequila, Margarita Conquistador de TresPlumas M
- Piña colada American Club de Tres Plumas **LACTEO LP**
- Bebida común Dr. Lemon

CABRITAS

- Se autoriza cabritas dulce y salado de los siguientes cines: Cinemark Mall Alto las Condes, Cinemark Mall Marina, Cine Planet Portal La Dehesa (**Parve**)
(Cada persona debe estar atenta a que no se mezcle con otros productos no autorizados)
- Cabritas Evercrisp (**Parve**)
- Cabrita tostaduría Talca. (**Parve**)
- Tika pop: Caramelo chocolate, caramelo sal, coco vainilla, oliva sal. (**Parve**)
- Cabritas para microondas ACT II Sabor mantequilla, sabor dulce, sabor caramelo (**Con Hejsher**) (**Lácteo**)

CACAO

- Cacao en polvo puro y sin aditivos cualquier marca
- Cacao dulce marca Copacabana

CAFÉ

- Puro (normal o descafeinado) en grano o instantáneo (sin sabores agregados) Todas las marcas
- Nescafe: En sobre: Cappuccino Sweetened, Cappuccino Unsweetened, Double Choca Mocha, Irish Cream, Cappuccino Decaf Sweetened, Cappuccino Decaf Unsweetened, Caramel, Latte, Mocha, Skinny Cappuccino, Skinny Latte, Skinny Mocha, Vanilla (sólo hechos en Inglaterra, todos son **lácteos**)
- Nespresso: Nespresso Classic (NC) Range o Ristretto range Ristretto, Arpeggio, Roma, Kazaar, Dharkan, Arpeggio decafeinado, Indriya, from India, Cafecito de Cuba, Ristretto decafeinado. O Espresso range Così, Volluto, Capriccio, Livanto, Volluto decafeinado, Dulsao do Brasil, Rosabaya de, Colombia, Suluja ti South Sudan, Cafezinho do Brasil Limited Edition, Selection Vintage 2011 Limited Edition, Selection Vintage 2014 Limited Edition, Decafofeinado intenso, Aurora de la Paz Limited Edition. O Lungo range Decafofeinado lungo, Vivalto lungo, Finezzo lungo, Fortissio lungo, Linizio lungo, Bukeela KA, Ethiopia, Vivalto decafofeinado, Envivo lungo. **(Parve)**
- Nespresso Professional (NP) Range o Ristretto origin india, Espresso forte, Espresso leggero, Espresso decafofeinado, Espresso, origin Brazil, Lungo decafofeinado, Lungo origin Guatemala, Lungo Leggero, Lungo forte, Ristretto, Ristretto intenso, Exclusive Selection Kilimanjaro Peaberry, Exclusive Selection Nepal Lamjung. Nespresso Vertuo Range o Atom range Diavolitto, Altissio, Voltesso, Decafofeinado intenso. O Medium format range Fortado, Aflorazio, Decafofeinado Ontuoso and Arondio. O Galaxy range Stormio, Odacio, Melozio, Elvazio, Half cafeinado, Decafofeinado, Intenso, Giornio, Solelio, Tinto de Colombia Limited Edition, Selection Vintage 2014 Limited Edition. **(Parve)**
- Nescafé Dolce Gusto: Americano, espresso, espresso honduras, espresso intenso, espresso peru, grande, grande intenso, grande mild, lungo, lungo colombia, lungo descafofeinado, preludeo intenso, ristretto. **(Parve)**
- Nescafé Dolce Gusto: Cafe au lait, cappuccino, cappuccino ica, cappucino skinny, chococino, latte macchiato, latte macchiato sknny, latte macchiato unsweetened, mocha. **(Lácteo)**
- Nescafe Dolce Gusto Starbucks: Starbucks Americano House Blend, Starbucks Americano Veranda Blend, Starbucks Espresso Colombia, Starbucks Espresso Roats, Starbucks, Espresso Roats Blonde **(Parve)**
- Nescafe Dolce Gusto Starbucks: Latte Machiatto, Starbucks Capuccino **(Lácteo)**
- Frappuccino Starbucks en botella con KD en la botella **(Lácteo)**
- Maquina de café “nescafe alegría”, sabores: Capuccino, Capuccino vainilla, Mokaccino, late, milo, tradicional. Nestlé **(Lácteo)**

Starbucks

- Chocolate Caliente (el chocolate blanco no está autorizado)

- Café Mocha (el Café Mocha blanco no está autorizado)
- Café late y capuchino
- Caramel Machiatto (sin Caramel Drizzle).
- Vainilla late Skinny vainilla late
- Americano
- Expreso Marchiatto
- Expreso Doppio
- Cafe Cold Breus
- Cafe Cold Breus vainilla sweet cream
- Café del día
- Café prensa francesa
- Canela, nuez moscada y chocolate en polvo como agregados
- Todos los Syrup están autorizados
- Te en Bolsa **con Hejsher**
- Jugos naturales de naranja y frambuesa (en vaso)
- Bagels de salmon y cream cheese (No se puede calentar en el local)
- Bagels simple junto a mermelada y cream chesee (No se puede calentar en el local)
- Bagel Bittes Queso crema canela, queso crema cebolla, queso crema espinaca (**Lácteo**)
- Nota: en todos los productos antes mencionados se pueden utilizar estos tipos de Leche (leche entera, leche semidescremada, leche descremada, leche sin lactosa, leche de soya). La crema también está autorizada.

Juan Valdez

- Café expreso (corto, normal y doble), Largo Italiano, Largo americano (más diluido), Vienes, Café descafeinado, Espresso Machiato.
- Latte normal (café cortado), Latte normal con cualquiera de las esencias Davinci.
- Capuchino normal, Capuchino Irlandés, Capuchino vienes.

Café filtrado Tinto Cardamomo, Café Juan Valdéz, Café del día, Café con leche.

- Se puede usar leche normal, descremada, sin lactosa
- Espresso frío, Latte frío, lattes fríos con cualquiera de las esencias Davinci.
- Jugos Guallarauco con la marca de Juan Valdez
- Rollo de canela (**Lácteo**)

Work café Santander

- Lemon Cake (**Parve**) (Pat Israel)
- Carrot Cake (**Parve**) (Pat Israel)
- Cinamon Roll (**Parve**) (Pat Israel)
- Galletón avena pasas (**Parve**) (Pat Israel)
- Galletón chocolate (**Parve**) (Pat Israel)
- Brownie (**Parve**) (Pat Israel)
- Mini bagels salmón queso crema (**Lácteo**) (Pat Israel)
- Yogurt granola mermelada (**Lácteo**) (Contiene gelatina)

CARAMELOS

- Caramelos Ambrosoli: Caramelos loly frutales, caramelos frutas, caramelos de menta, caramelo miel, caramelos full limon, caramelos anis, mentitas normal, mentitas 0
- Caramelos Arcor: Bastoncito Viena, saquitos frutales rellenos, Menta Cristal, Menta, Rodajas, Strawberry Candy, frutilla y menta M (Arg.)
- Caramelos Arcor: Honey Miel, frutilla y chocolate, menta y chocolate KL (Arg.)
- Caramelos Arcor: Duros rellenos de café, chocolate, de nuez, de café express, de café, de avellanas, de chocolate, de leche, de maní Butter Toffee, Butter'n Cream, Dulcilac **LACTEO LC** (Arg.)

- Caramelos Lheritier: Ácidos, de menta, de menta y chocolate, chupetines, Chupetón, Chupetoncito, Pico Dulce, Baby doll, Figuritas, Ki ki ri ki, Cebollitas, Help, Pito pito, Paletitas (Arg.) (**parve**)
- TicTac: Menta (normal, no extra fuerte) y naranja. Solamente los fabricados por Ferrero en Ecuador. (Lista amarilla de Brasil).
- Bon Bon Bum: Todos los sabores (Colombia) (**parve**)

CEREALES

- Cereales Natur: Cereal natural de arroz, maíz y trigo.
- Cereales Nestlé: Chocapic normal (no trocitos) Estrellitas y Nesquik (Máquina **Láctea**).
- Cereales Nestlé: Trix, Zucosos, Gold, Fitness normal, Fitness frutas y Cheerios. (**Parve**)
- Cereales Nestlé: Milo Cereal, (**Lácteo**, Leche en Polvo)
- Cereales Nestlé: Corn Flakes (**Con Hejsher OUD**) (Mexico)
- Cereales Cuadritos de avena Quaker hechos en USA (Máquina **Láctea**)
- Cereales Cuadritos de avena con canela Quaker hechos en USA (Máquina **Láctea**)
- Cereales Apple Oh's de Quaker hechos en USA (Máquina **Láctea**)

CEREALES INFANTILES

- Cereales Nestlé: Cerelac 5, Cerelac 8 y Cerelac trigo (**Lácteo**)
- Cereales Nestlé: Nestum 5, Nestum arroz, Nestum avena y Nestum trigomiel (Máquina **Láctea**)

CHANCACA

- Cualquier marca

CHEESECAKE

- Cheesecake Guallarauco Tradicional, Maracuya, Frutos rojos (**Lácteo**)

CHOCOLATES

- Costa: Costa Milk Excellence (**Lácteo**, leche en polvo), Costa Milk libre de azúcar (**Lácteo**, leche en polvo), Costanuss libre de azúcar (**Lácteo**, leche en polvo), Costanuss Nougat (**Lácteo**, leche en polvo), Costa Rama (**Lácteo**, leche en polvo), Costa Rama blanco (**Lácteo**, leche en polvo), Costablanc (**Lácteo**, leche en polvo), Bombon Creme D'amandes (**Lácteo**, leche en polvo), Bombon Costamilk (**Lácteo**, leche en polvo), Cobertura Excellence libre de azúcar (**Lácteo**, leche en polvo), Cobertura Excellence blanco Costa (**Lácteo**, leche en polvo), Cobertura Viennete liquida (**Parve**, maquina **láctea**, solo para industrias), Mini gotas y gotas de chocolates (**Parve**, maquina **láctea**, solo para industrias), Costa Bitter (**Parve**, maquina **láctea**), Cobertura Bitter (**Parve**, maquina **láctea**), Cobertura Bagna Costa (**Parve** maquina **láctea**), Chocolate 62% cacao costa (**Parve**, maquina **láctea**)
- Ambrosoli: Golden Milk (**lácteo**, Leche em polvo), Cobertura Molder Choc. (**Parve**, Maquina **láctea**), Goldenuss libre de azucar (**Lácteo**, Leche em polvo), Cobertura alfajor (**Parve**, maquina **láctea**), Extrafino Bitter (**Parve**, maquina **láctea**), Cobertura Extra Choc (**Parve** maquina **láctea**), Relleno Fondant (**Parve**, maquina **láctea**).
- Chupelatin, Paragüitas de Felfort (**Lácteo**) LP (Arg.)
- Huevito de Chocolate Kinder Sorpresa (**Lácteo**) LP (Arg.)
- Toblerone (Suizos): Bitter , Blanco, Leche, Fruit & Nut, Honeycomb Crisp y Tinys. (Todos son **lácteos** incluso el Bitter).
- AfterEight Mints de Nestle : Sólo los fabricados en UK (Inglaterra) o Alemania (El "After Eight Collection" No es Kosher). (**Lácteo**)
- Prestigio (**Lácteo** Leche en Polvo) Nestlé.
- Sahne Nuss: Sahne Nuss tradicional, Sahne Nuss Air, Sahne Nuss Impulsivo, Sahne Nuss bitter, Sahne nuss almendra bañada en chocolate (**Lácteo** Leche en Polvo)
-
- Nestlé Dark chocolate bitter 65% cacao (**Lácteo** leche en polvo)
- Trencito tradicional, trencito bitter aireado duo, trencito aireado, trencito ball original (**Lácteo** Leche en Polvo) Nestlé.
- Baton negro y blanco Nestlé (**Lácteo**, leche en polvo) (Brasil)
- Tik Tak, Tik Tak Dark Nestlé (**Lácteo**, leche en polvo) (Brasil)
- Original Speculoos Rolls marca Lotus (**Lácteo**)
- Original Speculoos Pasta á tartiner (**Parve**)
- Nutella hecha en Alemania, Brasil y Italia (**Lácteo**).
- Chocolate Lindt Excellence Intense Orange. **Lácteo** (sólo hechos en Francia)

- Chocolate Lindt Excellence 70 % cacao. **Parve** (sólo hechos en Francia)
- Chocolate Lindt Excellence 85 % cacao. **Parve** (sólo hechos en Francia)
- Belcolade: Todos
- Chocolatería La fete Chocolat:

Cacaos del Mundo

- Origen Costa Rica leche 38% cacao 200 g
- Origen Costa Rica bitter 64% cacao 200 g
- Origen Java leche 32% cacao 200 g
- Origen Grenada bitter 60% cacao 200 g
- Origen Ecuador leche 39% cacao 200 g
- Origen Uganda bitter 80% cacao 200 g
- Origen Venezuela leche 43% cacao 200 g
- Origen Vanuatu leche 44% cacao 200 g
- Origen Perú bitter 64% cacao 200 g
- Origen Vietnam bitter 73% cacao 200 g
- Origen Ecuador bitter 71% cacao 200 g
- Origen República Dominicana blanco 31% cacao 200 g
- Babilonia 285 g
- Gran Babilonia 570 g
- Voyage 255 g

Línea Suiza

- Lingot Suizo 125 g

Tubos Sin Azúcar añadida

- Tubo leche s/a 220 g
- Tubo blanco s/a 220 g
- Tubo bitter s/a 220 g
- Tubo mixto s/a 220 g

Orgánicos

- Organique leche 150 g
- Organique bitter 150 g

Barras

- Barra Ensamblaje bitter América 50 y 100 g
- Barra Ensamblaje leche Sudeste 50 g y 100 g
- Barra chocolate suizo blanco 50 y 100 g
- Barra leche Nougat 100 g
- Barra blanco frambuesa 100 g
- Barra leche y almendras sin azúcar 100 g
- Barra bitter 70% cacao sin azúcar 100 g
- Barra Ruby 50 y 100 g
- Barra Choc. Leche Suiza 37% 50 g y 100g
- Barra Choc. Blanco Suizo 50 g
- Barra Choc. Bitter 70% Sin Azúcar
- Barra Choc. Leche Con Almendras 170 g y 100
- Barra Choc. Bitter Suiza 53% 100 g
- Barra Leche Avellana y Cranberries 170 g

Dragée

- Dragée Piedra Persa 230 g
- Dragée Piedra Normanda 230 g
- Dragée Avellanas 230 g
- Dragée Mixto 230 g
- Dragée Almendras sin azúcar añadida 230 g
- Dragée Cranberries 230 g
- Dragée Avellana Gold 230 g
- Dragée Frambuesa 230 g
- Dragée Ruby 220 g

Tentaciones

- Egoiste 100 g
- Perlas 150 g

- Caviar 120 g
- Bombones granel*
- Leche Sans Sucre
- Bitter Sans Sucre
- Blanco Sans Sucre
- Ruby
- Frambuesa bitter
- Amande Sans Sucre

CHOCOLATES EN POLVO

- Milo (**Lácteo** Leche en Polvo)
- Nesquick chocolate y vainilla (Máquina **Láctea**)
- Nestle Chocolate en polvo (Máquina **Láctea**)
- Toddy de chocolate M (Arg) (**Parve**)
- Great Value (**Con hejsher OK**) (**Lácteo**)

CHUÑO

- De Cualquier marca.

CONSERVAS (FRUTAS)

Cualquier marca conservas de fruta que solamente tienen lo siguiente Agua, sal, azúcar, ácido cítrico, ácido ascórbico, jarabe de maíz, endulzantes de maíz. También fruta que dice "en su propio jugo". Se debe tener especial cuidado con las ensaladas o macedonia de frutas, cerezas, marrasquino y guindas que pueden contener carmín de cochinilla (ácido carminico). Cuando dice cervezas o guindas coloreadas tampoco es aceptable sin saber el origen del color. Mandarinas de China en conservas no se pueden consumir sin hejsher. Se recomiendan:

- Wasil y Regimel: duraznos en cubitos y ensalada de frutas (hay que fijarse que sean producidos en la planta de Lonquen).

- Wasil: arándanos, manzanas con canela y papayas en trocitos (hay que fijarse que sean producidos en la planta de Lonquen). .
- Guallarauco: Papayas al jugo, Huesillos en conserva,
- Corazon de Maria: Papaya en conserva, Papaya light en conserva

CONSERVAS (VERDURAS)

- Wasil: Choclos, arvejas, porotos blancos y ensalada de verduras (hay que fijarse que sean producidos en la planta de Lonquen).
- Jumbo: conservas (**Con hejsher**)
- Palmitos Lider (**Con Hejsher**)
- Palmitos Jumbo (**Con Hejsher**)
- Palmitos Wasil
- Champiñones enteros y laminados Wasil
- Alcachofas Corazones Jumbo
- Alcachofin marca Corazón de María
- Fondo de alcachofa marca Corazón de María

COLORANTES

- Gourmet: Rojo, azul y amarillo.

CUSCÚS

- Cuscús Carozzi
- Cuscús Trattoria

CREMAS

- Crema pasteurizada y esterilizada Sancor **LACTEO** (Arg.)
- Soprole: Crema Fresca y Crema Espesa (Larga Vida) (**Lácteo**).

- Crema Soprole para batir (**Lácteo**)
- Crema Lider (**Lácteo**)
- Crema Surlat (**Lácteo**)
- Rich's (**Hejsher OU**) (**Parve**)
- Crema Fresca de leche Quillayes (**Lácteo**)

DUNKIN DONUTS (Solo del Portal La Dehesa)

- Donuts (Todas las coberturas, todos los rellenos, todos los toppins (menos granulado de chocolate)
- Critters
- Rollo de canela
- Munchkins
- Corona Francesa
- Corona francesa com chocolate
- Liquido caliente: No autorizados
- Liquido frio: Coolatta todos los sabores frutales (**parve**)
- Coolatta com sabor Chips Ahoy y Oreo (**lácteo**) Iced Coffe, Iced late, Iced, caramel, Iced Mochalatte, Iced té (No se puede agregar crema ni salsa)

EDULCORANTES

- En los Edulcorantes en polvo hay que fijarse si contienen lactosa, en ese caso son **lácteos**.
- Sucralosa Iansa Cero K en Sachets (**Lácteo**)
- Sucralosa Iansa Cero K liquida
- Sucralosa + Stevia Iansa Cero K en Sachets (**Lácteo**)
- Sucralosa + Stevia Iansa Cero K liquida
- Sucralosa Endolce en polvo.

- Daily Gotas 100% Sucralosa
- Daily Gotas Stevia
- Sucralosa Líquida Líder.
- Naturalist en polvo (**Lácteo** Leche en Polvo)
- Naturalist en pastillas (**Lácteo** Leche en Polvo)
- Sucaryl líquido, en polvo M (Arg.)
- Sucaryl en pastillas **LACTEO LP** (Arg.)
- Splenda: sólo (**Con hejsher OU**)
- Sucralosa Great Value: Sólo (**Con hejsher OU**)
- Stevisol líquido y en polvo.

ENCURTIDOS

- Polo Pepinos Dill: (pedidos al 22384535)
- Polo Cebollas Perla: (pedidos al 22384535)
- Great Value pepinillo (**Con hejsher OU**)
- Polan pepinillo (**Con hejsher OU**) (www.elbelman.cl)

ESPECIAS, ESENCIAS Y CONDIMENTOS

- La siguiente es una lista de especias puras secas que son aceptables sin supervisión. En este listado se aceptan las especias que vienen picadas, enteras y en polvo. En especias frescas hay que tener cuidado con la infestación por insectos:
Pimienta de Jamaica, Comino, Granos de Pimiento (cualquier color), Anís, Eneldo, Romero, Albahaca, Hinojo, Azafrán, Hoja de laurel, Fenogreco, Salvi, Pimienta negra, Ajo (no tostado ni asado), Sal, Alcaravea, Jengibre, Savory, Cardamomo, Hierba De limón, Semillas de sésamo (sólo crudas), Perifollo, Macis (uso culinario), Estragón, Ají (no en polvo), Mejorana, Tomillo, Cebollines, Nuez moscada, Cúrcuma, Cilantro, Cebolla, Pimienta blanca, Canela, Oregano, Clavo de olor, Paprika, Coriandro, Perejil. (Hay que fijarse que estas especias sean puras y no tengan otros ingredientes, por ejemplo, el paprika que tiene aceite entre sus ingredientes no está autorizado.)

Las siguiente especies necesitan supervisión Ají en polvo, Rabano Picante en todas su formas (polvo, granulado, deshidratado, etc), Polvo de Wasabi, Ajo seco (tostado o asado), Ajo fresco picado.

Todas las mezclas necesitan supervisión.

- Mc Cormick (**Hejsher OU**)
- Curry marca Gourmet está autorizado.
- Paprika marca Líder
- Paprika marca Gourmet y el
- Ají de color marca Lider
- Ají de color marca Gourmet.
- Sucedáneo de Jugo de Limón Traverso
- Sucedáneo de Jugo de Limón de Pica Traverso
- Esencia Lider Vainilla
- Esencias Gourmet: Vainilla, naranja, menta, canela, almendra, anis, ron, coco y limón.
- Sesamo tostado Gourmet

FAFANEL

- Tivoni Garden food Falafel tradicional (**Parve**) (**Con Hejsher Chile Kosher**)

FIDEOS y PASTAS

- Lucchetti: Variedad de pastas simples, variedad de pastas con espinaca, variedad de pastas tres (con espinaca y tomates), Lasaña fácil clásica, Lasaña fácil con espinaca, Lasaña fácil tres sabores (con espinaca y tomates), pastas slow, pastas sportiva y pastas integral, Pasta Salad.
- Talliani: Variedad de pastas con huevo, variedad pastas con huevo y espinaca, variedad pastas con huevo tres sabores (con espinaca y tomates), Lasagna precocida y Lasagna precocida con espinaca.
- Carozzi: Capellini, Spaghetini, Spaghetti, Spaghettoni, Talletines, Fettuccine, Tryspaghetti, Corbatas, Espirales, Espiral, Mostaccioli, Cabellos de angel, Mascarroni, Rigatoni, Quifaros, Doble Quirafos, Caracoles, Farolito, Corbatitas, Dedalitos, Mariposas, Ojo de Diuca, Alfabeto, Granizo, Tallarin Espinaca Pastas Mix, Lasaña Precocida, Spaghetti Tricolor Pastas Mix, Fusilli Tricolor Pastas Mix, Rigati Tricolor Pastas Mix, Corbatas Tricolor Pastas Mix Fusilli Tricolor Multicereal Pastas Mix. Trattoria Spaghetti, Tallarin, Fettuccine, Fusilli, Farfalle, Caracoles, Rigatti, Corbatitas, Capelli D'angelo, Caracoles Tricolor,

Farfalle Tricolor

- Vivo: Sphagetti, Espirales, Farfalle, Rigati Bicolor
- San Remo: Spaghetti, Tallarin, Corbatas, Rigatoni, Espirales, Cabellos de Angel, Mostaccioli, Quifaros.
- Parma: Spaghetti, Tallarin, Espirales, Corbatas, Caracoles, Mostacciolis, Rigatoni, Codos, Corbatitas, Marias, Cabellos de Angel, Mariposas
- Lider: Variedad de pastas simples
- Divella (**Con Hejsher**), incluido los ñoquis a pesar de no tener hejsher
- Todos los fideos de Arroz que contengan solo arroz y agua.

FRUTAS SECA, FRUTOS TOSTADOS, FRUTOS CONFITADOS

- Fruta Seca sin agregados cualquier marca, (menos platanos, manzanas, moras, arandanos, guindas, cranberries, mango, papaya, frambuesa y frutilla) (preparadas o secas)
- Frutexsa: Almendras naturales, nueces mariposa clara, pasas rubias, thompson y flame, ciruelas secas con y sin huesco.
- Alto la Cruz: Almendras enteras y fileteadas, pasas, duraznos secos (huesillos) y damascos, champiñones, papayas, mango, coco, tomate y plátano secos; Pistacho tostado y salado con cascara. Secasol manzanas, ciruelas, huesillos, higos, peras, pasas.
- Maní tostado con cáscara. (Cualquier marca)
- Tostaduría Talca: maní tostado con cascara, maní tostado con la piel roja, almendras enteras tostadas, almendras enteras tostadas y peladas, castañas de cajú tostadas, avellanas tostadas, harina tostada y sésamo tostado. No se autorizan los productos anteriores salados y tampoco se autoriza el maní tostado despeluzado
- Tostaduría Talca Pistachos salados y sin sal, no se puede sin cascara.
- Tostaduría Talca Maravillas (Girasol) con y sin cascara
- Tostaduría Talca Maní confitada, maní confitado con sésamo, almendras confitadas, almendras confitadas con sésamo, castañas de cajú confitadas, Nuez confitada, mani confitado sin azúcar, almendras confitadas sin azúcar.
- Pettiz Amendoim crocante sabor natural ,cebolla y salsa Dori (Bra) Amendoim tipo japonés dori (Bra)

GALLETAS

- Bauducco (hechas en Brasil): Obleas (Wafer) sabor chocolate, nueces y coco (**Parve**). Los otros sabores como doble chocolate, triple chocolate, chocolate con avellanas, etc no están autorizados.
- Bauducco (hechas en Brasil): Champagne azucar cristal y azucar fina (**Parve**)
- Galletas de arroz: Arrocitas (Con Hejsher Ajdut Kosher) (Arg.)
- Galletas de arroz: Arrocitas (**Con Hejsher** Ajdut Kosher) (Arg.)
- Galletas de arroz Kupiec (**Con Hejsher OU**)
- Altér Natural: Soda, Soda Light, Salvado de Trigo y Salvado de Trigo Light (todas son **Parve** y deben ser fabricadas en Argentina por Fargo).
- Taifelds con el hejsher kakosher (www.kakosher.com) fiber cookies, lighth, integrales, sin azúcar, etc. Todas son **Parve**. A la venta en Tottus y Unimarc.
- Upfree Galletas Limon Coco, Galletas de chocolate y Sal de Mar, Galletas de Vainilla y Crema Americana (**Parve**) (producto libre de gluten)
- McKay Galletas de Agua, Agua Light, Agua sin sal, Fitnes Con salvado de trigo (**parve**)
- Great Value: Twist & shout doublé filled, Chuky chocolate chip cookies, classic chocolate chip cookies, Chewy chocolate chip cookies, fudge mint cookies, fudge Graham cookies, iced oatmeal cookies, saltine whole grain crackers saltine crackers original (**Parve**, maquina **láctea**)
- Voortman: Coconut delight cookies, oatmeal raisin cookies, chocolate wafers sugar free, coconut cookies, oatmeal raisin, oatmeal sugar free. (**Parve**, maquina **láctea**)
- Tika Crackers: Chia, cúrcuma
- San Jorge: Soda (Maquina **láctea**) (Perú)
- Galletas marca Lotus (**Parve**) (Bel)

GOLOSINAS

- Upfree: Queque de Toffy, Queque de limón, Queque de Amapola, Queque de Damasco y Leche Condensada, Brownies y pan de pascua (**Parve**),
- Mantecol clásico (Arg.) (**Parve**),

- Turrón IL Genoves: Blando mani sabor chocolate, blando mani bañado en chocolate, bando de mani. (Uru)

HAMBURGUESA

- Tivoni Garden food: Tradicional, Pimientos asados, berenjenas asadas con cebolla caramelizada (**parve**) (**con hejsher** Chile Kosher)

HARINA

- Sólo están autorizadas las harinas comunes. Hay algunas harinas que tienen ingredientes no permitidos como la harina multicereal Selecta que tiene suero de leche.
- También están autorizados los siguientes productos comunes (sin agregados) sémola, chuchoca, harina de maíz, polenta, harina integral de trigo y harina de centeno (Las harinas deben ser revisadas por la incidencia de insectos, se debe tener especial cuidado con la harina integral).

HUMMUS

- Tivoni Sabores: Original, Pimientos asados, albahaca tomate, zapallo naranja, cilantro ají, oliva, berenjenas asadas, betarragas. (**Con hejsher** Chile Kosher)
- Red Spoon: Todos los sabores (**Con hejsher**)

HELADOS

- Guallarauco en Pote Chirimoya, frambuesa, tropical, mango y frutilla naranja. (Máquina **Láctea**)
- Guallarauco en Pote Lúcuma (**Lácteo**)
- Guallarauco en Paleta Frambuesa, chirimoya, tropical, maracuyá, mango frutilla naranja y coco. (Máquina **Láctea**)
- Savory: Centella, Pura Fruta Piña, (Máquina **Láctea**).
- Savory: Chocolito, Chocolito pote (1 Litro) (**Lácteo**, leche en polvo) Savory Prestigio, Prestigio pote (1 Litro) (**Lácteo**, leche en polvo y aparte contiene mantequilla)
- Savory: Sahne Nuss, Sahne Nuss Pote (1 Litro), Sahne Nuss Cono (con barquillo), Crazy Sungurucho (**Lácteo**)
- Helados Gelato By Strauss (supervisado por Chile Kosher)

- Helados Freddo que se encuentran en los supermercados envasados Lácteos tabletas freddo: Dulce de leche, Banana Split, Chocolate tentación, Crema americana, Maracuya, Menta, Frambuesa . **Lácteo**
- Helados Freddo que se encuentra en en supermercados envasados Lácteos en Pote: Dulce de leche tentación, Frutilla a la crema, Chocolate tentación, Banana Split, Dulce de leche. **Lácteo**
- Heledaria Freddo: Ananá, Durazno tropical, Frambuesa, Frutilla, Limón, Mango, Maracuyá con Naranja, Melón, Naranja, Naranja y Durazno Light en Calorías. (**Parve**)
(Se deben pedir los helados en vasitos plásticos. No se permite el baño de chocolate ni otros agregados.)
- Heladería Freddo: Banana, Banana Split, Banana Split Light, Chocolate Blanco, Chocolate Californiano, Chocolate Clásico, Chocolate Doble Tentación, Chocolate Freddo, Chocolate Intenso 90% Cacao, Chocolate Light, Crema Americana, Crema Irlandesa, Dulce de Leche Clásico, Dulce de Leche Freddo, Dulce de Leche Granizado, Dulce de Leche Katmandú, Dulce de Leche Light, Dulce de Leche Pampeano, Dulce de Leche Tentación, Dulce de Leche Vauquita, Frutilla a la Crema, Granizado, Menta Granizada, Mousse de Arándano, Mousse de Chocolate, Mousse de Maracuyá, Postre Clásico, Postre Tentación, Vainilla (**Lácteo**)
(Se deben pedir los helados en vasitos plásticos. No se permite el baño de chocolate ni otros agregados.)
- La heladería Vitto ubicada en Avenida Eliodoro Yáñez 2881 tiene sabores Kosher procedentes de Argentina. Se debe solicitar el certificado Kosher para ver los sabores permitidos.
- Yogurt Life Los sabores que se autorizan son Vainilla fresca, clasic mora, clasicc chocolate, Sandia sorbet, very frutilla, chocolate obsesion, clasicc mango tart, dulce de leche, strawberry banana, frutilla kiwi. (**Lácteo**). (No se autorizan los toppings).
- Dippin Dots Se autorizan todos los sabores de los Dippin Dots (Pelotitas de helados), no se autorizan los topping ni ningún agregado
- Heladería Grido Productos Envasados Palitos: Palito frutal de Limón, naranja, Pico dulce (Máquina **Láctea**)
- Heladería Grido Palitos bombón, cremoso americana (**Lácteo**)
- Heladería Grido Potes 1L: Dulce de Leche, Dulce de Leche granizado, Vainilla, Crema Americana, Crema granizada, Chocolate, Chocolate con almendras (**Lácteo**)
- Heladería Grido Pote 1L: De limón (máquina **láctea**)
- Heladería Grido Postres/Bombones: Postre almendrado, Split, Suizo, crocante, Escocés, crocantino (**Lácteo**)
- Heladería Grido Sabores de Agua: Naranja, Maracuyá, Limon (Maquina **Láctea**)
- Heladería grido Sabores Lácteos: Crema Americana, Ananá a la crema, Banana a la crema con dulce de leche, Crema helada de Dulce de Leche, Crema helada de Dulce de leche Granizado, Crema helada de Super Dulce de leche, Crema Flan, Crema helada de Menta Granizada, Chocolatada Toddy, Crema helada sabor Bananita Grido, Crema sabor Creme Brulee, Chocolate, Chocolate suizo, Chocolate con almendras, Chocolate dark, Durazno a la crema, Crema helada de Vainilla, Crema helada de Kinotos al Wishky, Crema helada de Chocolate Blanco, Crema helada de Dulce de Leche con nuez, Crema helada

sabor Cappuccino, Crema Rusa, Crema Granizada, Crema helada sabor Marroc (**Lácteo**)
(Se deben pedir en vasitos (los conos no están autorizados) y deben ser sin agregados ni galleta)

JUGOS Y NECTARES

- Nectar Watt's en caja: Naranja manzana, durazno, damasco, piña, mango, membrillo, tutti frutilla y tutti frambuesa, pera
- Nectar light Watt's en caja: Naranja damasco, piña, durazno, manzana
- Jugo fresco Watt's en caja: Pomelo, naranja, piña, piña light, arandano, frambuesa y pera.
- Jugo fresco light Watts en caja: piña y naranja
- Jugos Watts Nectar Selección en caja: Guayaba, chirimoyanaranja, mangomaracuya y Naranja Thompson (Los sabores Mango – maracuyá y Naranja Thompson el formato de 330cc no se puede consumir)
- Nectar o pulpa en sachets Watt's: Naranja, damasco, durazno, frutilla, mango, manzana, piña, membrillo, frutilla, tuttifrutilla, tuttiframbuesa y tutikiwi. Nectar o pulpa light en sachets Watt's naranja, manzana y piña.
- Watt's en botellas: Damasco, Durazno, Naranja, Naranja light, Piña, Tuttifrutilla, Tuttifrutilla light, Manzana, Tutikiwi, Tuttipapaya, Tuttiarandano, Naranja Platano, Manzana Light, Piña Light, Maracuyá Light.
- Watt's selección en botella: Mango maracuyá, Naranja Valencia, Piña Guayaba, Granada Maqui. Jugo exprimido de naranjas Watt's en caja.
- Jugo Soprole: Nectar caja sabor Damasco, Durazno, Manzana, Piña y Naranja
- Sofruco: Jugo de naranja, pomelo y limonada
- Citric: Todos los sabores (Arg.)
- Jugo en polvo Zuko, Zuko light, Zuco Cero y Go Zuco (Todos los sabores)
- Jugo en polvo Livean (Todos los sabores).
- Red Bull y Red Bull Sugar Free.
- Baggio pronto: Durazno, manzana, multifrutal, naranja, pera, Duranzo Naranja (Arg.)
- Baggio Light: Jugo de durazno, manzana, naranja.
- Baggio soy yo: Jugo de Naranja, manzana, banana anana, multifrutal, mixfrutal, durazno naranja (Arg.)
- Guallaracuco: Jugo de Limon congelado

- Jugos Livingjuice: Channel Orange, Simply Red, Easy Green, Ginder Citrus, Ginger Greens, Dr. Greens, Yellow Seeds, Fix, Fuel, Immunity, Purity, Shine, Good AJ jugo de manzana con jengibre + probioticos, Good lemonade limonada con jengibre + probioticos.
- Livingjuice: Bebida de almendra (**parve**)
- Jugos Green Beats: Citric Hint, Mellow Swit, Mint Punch, Green Hopper, Hispter Beet.
- Jugos Green Betas: Monosabores Bidón Piña, limón, naranja, manzana.
- Soyos: Jugo soya sabor maracuyá, maca y pessego. (**Parve**) (Brasil)
- Lider: 100 % naranja exprimida

KETCHUP

- Ketchup Great Value Solo **con Hejsher OU**
- Ketchup Lider en botella Solo **con Hejsher OU**
- Ketchup Heinz Solo **con Hejsher OU**

LECHE

- Leche en polvo Colun entera y descremada.
- Leche en Polvo Calo: entera, semidescremada y descremada (normal y extracalcio).
- Leche Loncoleche: Entera, semidescremada y descremada, extracalcio y BioCalcio (con y sin lactosa).
- Leche Colun: Entera, semidescremada y descremada (con y sin lactosa).
- Leche Calo: Entera, semidescremada y descremada Leche Surlat Entera, semidescremada y descremada (con y sin lactosa).
- Leche Lider: Entera, semidescremada y descremada.
- Leche Jumbo: Entera, semidescremada y descremada (con y sin lactosa).
- Leche Soprole: Entera, semidescremada y descremada (con y sin lactosa).
- Leche Soprole saborizadas: chocolate, Light chocolate, frutilla, y chocolate sin lactosa.
- Leche condensada de Nestlé.
- Leche evaporada marca Lider. (Peru)

- Leche evaporada marca jumbo (Peru)
- Leche evaporada marca gloria. (Peru)

LECHE DE SOYA

- Alimento líquido de soja blanca Ades (**Parve**) (Arg.)
- Alimento líquido de soj: Ananá, manzana, coco, común y light Ades (**Parve**) (Arg.).
- Quillayes: Bebida de almendra, arroz y avena (**Parve**).
- Leche Condensada de Soya (Soymilke Condensado) marca Olvebra (**Parve** hecho en Brasil).
- Dulce de Leche de Soya (Doce de Soja Soymilke) marca Olvebra (**Parve** hecho en Brasil).
- Soymilke Chocolate marca Olvebra (**Parve** hecho en Brasil)

LEVADURA

- Fresca y seca Lefersa y Golondrina.
- Seca instantánea SafInstant
- Fresca y seca Collico

MAIZENA

- Maizena Pura: Cualquier marca.

MANJAR Y DULCE DE LECHE

- Soprole en todas sus consistencias y densidades. **Lácteo**
- Nestlé en todas sus consistencias y densidades. **Lácteo**
- Colún en todas sus consistencias y densidades. **Lácteo**
- Pucará: Manjar, Manjar con nueces y manjar con lúcuma. **Lácteo**

- Dulce de leche común y repostero Manfrey **LÁCTEO LC** (Arg.)
- Dulce de leche común y repostero Sancor **LÁCTEO LC** (Arg.)
- Dulce de leche común, sin azúcar “Los Nietitos” **LÁCTEO LC** (Uru)

MARGARINA

- Margarinas: Bonella Light en pote, Dorina light en pote, Dorina con leche en pote, Banda Azul en pote. **(Parve)**
- Margarinas: Bonella Light sabor mantequilla en pote, Bonella en pan, Dorina en pan, Banda Azul en pan. **(Lácteos)**
- Margarinas Jumbo: Sólo las que tienen hejsher, hay algunas **Lácteos** y otras **Parve**.

MANTECA

- Manteca vegetal Vita Bake 3235 **(Parve)**

MANTEQUILLA

- Colún pura con o sin sal **(Láctea)**.
- Nestlé pura con o sin sal **(Láctea)**.
- Calo pura con o sin sal **(Láctea)**
- Loncoleche pura con o sin sal **(Lácteo)**
- Quillayes con o sin leche **(lácteo)**

MANTEQUILLA DE MANÍ

- Great Value **(Con hejsher OU)**
- Smucker's **(Con Hejsher OU)**
- Mani King (Arg.)

MAYONESA

- Jumbo (normal y con aceite de Oliva) y Jumbo light (Arg.): hay que fijarse que sean producidas por NIZA S.A.
- Mayoliva (Arg.): Hay que fijarse que sea producida por NIZA S.A.
- Natura (Arg.)
- Tottus (Arg.) hay que fijarse que sea producida por NIZA S.A.
- Mayonesa Kraft (Solo **con Hejsher**)
- Mayonesa Great Value: (Solo **con hejsher**)

MAZAPÁN

- Zenit: Belmanda, Belnuga (**Lácteo**) (Alemania)
- Zenit: Marzipan Kartoffein (Alemania)

MERMELADAS, PULPAS Y OTROS

- Arcor: Mermelada de ciruela, damasco, durazno, frambuesa, frutilla, manzana, naranja común y diet de Arcor M (Arg.)
- Jalea de membrillo diet Arcor M (Arg.)
- Mermeladas Wasil en sachet: Naranja, berries, frambuesa, frutilla y mora (hay que fijarse que sean producidas en Lonquen)
- Mermeladas Regimel en sachet: berries, frutilla y mora (hay que fijarse que sean producidas en Lonquen)
- Mermeladas Watt's en sachets: Damasco, frutos del sur, mora, frutilla, papaya, guinda ácida, durazno, alcayota, guinda y frambuesa.
- Mermeladas Watt's light: Mora, frutilla, guinda ácida y frambuesa.
- Mermeladas Watt's Gold en frasco: Damasco, frambuesa, frutilla, mora y naranja.
- Mermeladas Watt's libre de azucar: Frambuesa y mora
- Mermeladas Watt's en pote: Damasco, durazno, mora y frutilla.
- Mermeladas Los Lagos en sachets: Frutilla y mora (sólo planta Camino Lonquen).
- Mermeladas Pucará de todos los sabores
- Mermelada Corazon de Maria, Mermelada de papaya.
- Mermeladas Dulcor: Normal y diet de ciruela, damasco, durazno, frutilla, manzana, membrillo (común y repostera), naranja, pera, zapallo M (Arg)
- Esnaola: Mermeladas normal y diet de ciruela, damasco, durazno, frutilla, manzana, membrillo (común y repostera), naranja, pera, zapallo M (Arg)
- Los Nietitos: Mermeladas sin azúcar: durazno, frutilla, arándanos, naranja y membrillo (Uru)
- Arcor: Dulce de batata, dulce de batata con chocolate, dulce de membrillo (común y con nuez) M (Arg.)
- Dulcor: Dulce de batata a la vainilla, con chocolate, con cerezas, de membrillo, de zapallo M (Arg.)
- Esnaola: Dulce de batata a la vainilla, con chocolate, con cerezas, de membrillo, de zapallo M (Arg.)
- Dulces Watt's en pan: Membrillo y mora.
- Los nietitos: Dulce de membrillo, batata, zapallo, manzana, higo, durazno, frutilla (Uru)

- Mermeladas Mel: Todos los sabores (no los que son de uva)
- Mel: Pasta de lúcuma y castañas
- Guallarauco: Puré de lúcuma y Pulpa de lúcuma
- Guallarauco: Puré de castaña
- Guallarauco: papaya, mango, maracuya, guayaba, piña, frutilla, frambuesa, chirimoya
- Pulpas o puré de frutas de Aconcagua Foods: Todo menos productos con cereza o guinda.

MIEL

- Miel de Abeja y Palma: Cualquier marca (que no sea saborizada y sin aditivos).
- Miel de Palma Cocalan

MOSTAZA

- French's (Solo con OU)
- Heinz (Solo con OU)
- Great Value (Solo con OU)
- Bornier (Solo **con hejsher**)

NUECES

- Cualquier marca: nueces sin aceites (sólo las que tienen como único ingrediente sal en la etiqueta y son "dry roasted" i.e. secada al horno).

NUGGETS

- Tivoni Garden food: Nuggets original con ketchup (**parve**) (**Con hejsher Chile Kosher**)

QUESOS

- Cottage Quillayes (**Lácteo**)
- Queso Ricota Quillayes (**Lácteo**)
- Queso amarillo Las Aguilas (**lácteo**) (Requiere Hejsher)
- Queso granulado Las Aguilas (**Lácteo**) (Requiere Hejsher)
- Queso fresco Las Aguilas (**lácteo**) (Requiere Hejsher)
- Queso Crema Lider (**Lácteo**) (Requiere Hejsher)
- Queso Crema Jumbo (**Lácteo**) (Requiere Hejsher)
- Queso Crema Santa Rosa (**Lácteo**) (Requiere Hejsher)
- Queso Crema American Heritage (**Lácteo**) (Requiere Hejsher)

QUINOA

- Quinoa Pop Inca Sur (Perú)

PAPAS FRITAS, PREFRITAS y SNACKS

- Papas fritas Lay's: Cortes americano y liso (Sin sabor)
- Papas fritas artesanas Lay's (Sin sabor)
- Papas Lay's al hilo.

- Papas fritas Lider
- Papas fritas A Cuenta.
- Papas fritas Marco Polo: Normales, caseras, corte americano.
- Papas fritas Cuisine & Co: Normales, corte americano y caseras.
- Chips de manzanas deshidratadas marca Jumbo (deben ser producidas por Invertec) Chips de manzanas Dole.
- Crunch de manzanas liofilizadas marca Jumbo (deben ser producidas por South Am).
- Mc Cain: Papas prefritas cortes tradicional, Classic, Duquesas y Smiles (Arg.).
- Frutos Del maipo: Papas pre fritas congeladas (Bel.)
- Evercrisp: Doritos Tostitos (sin sabores) (**Parve**)
- Evercrisp: Maní salado
- Evercrisp: Maní sin sal
- Evercrisp: Almendras saladas
- Evercrisp: Mix Maní, Pasas y Almendras
- Marco Polo: Almendras saladas
- Marco Polo: Maní salado, Maní salado bajo en sodio, Maní sin sal,
- Marco Polo: Pasas, Castañas de cajú, Maní con pasas, Maní salado con pasas.
- Marco Polo: Mix de Maní, almendras y castañas de cajú
- Marco Polo: Mix de Maní, almendras y pasas
- Cousine & Co: Mani salado y almendra saladas.
- Tika: Furiosas, Patagonia, Chiloe, palafito
- Tika Nativa: Pesto, patriota, pepper, andinas, cebollita dulce, hilo stixs
- Tortika: Hummus, quinoa

PAN Y REPOSTERIA

- Pan Crujiente (Crispbread) marca WASA (sólo los hechos en la fábrica de CelleAlemania que no contienen leche). A la venta en Jumbo
- Pan Mestemacher (Hecho en Alemania). A la venta en Jumbo.
- Panadería del Lider del Puente Nuevo de la Dehesa (Sólo Si Se Encuentran En Zona Kosher. SOLO LOS Elaborado En Lider Puente Nuevo.)
- Tostada integral y Multigranos marca Bauducco. Deben ser producidas en Brasil (las otras tostadas de esa marca no están autorizadas).
- Upfree Pan Blanco y Pan de semilla (**Parve**, sin gluten)
- Dilici: Pan mini Baguette “le Baguetin”, Pan mini Baguette “ Baguetin D’Linaza”, Pan mini – Baguette “Baguetin Noir”, Pan para hamburguesa, Pan para hot dog, Bagels. (**Parve**, Sin gluten)
- Ideal: Pan de hot dog, pan de hot dog artesanal (**parve**, pat Israel)
- Ideal Pan de molde: Pan blanco grande, pan blanco artesanal, pan blanco, pan blanco sin borde, pan blanco sándwich, pan blanco artesano, pan artesanal integral, pan digestión ID estar bien, pan integral, pan integral sin corteza (**lácteo**, leche en polvo, pat Israel)
- Fuchs: Pan de hot dog (**parve**, pat Israel)
- Fuchs Pan de molde: Pan blanco con sésamo, pan centeno avena, pan integral, pan integral avena, pan centeno linaza, pan integral Fuchs G&S multigrano, pan fuchs G&S 12 granos, pan integral multigrano light, pan stuttgart integral, pan multigrano light. (**Lácteo**, leche en polvo, pat Israel)
- Cena Pan de molde: Pan blanco Cena, pan fibra Cena (**Lácteo**, leche en polvo pat Israel)
- Ideal Tortillas: Tortillas wraps, tortillas mexicanas, tortillas wraps integral (pat Israel) Rapiditas Ideal (Pat Israel)
- Tia Rosa Tortillas: Tortillas pack fiesta, tortillas mexicanas, tortillas integral, tortillas burreras (Pat Israel)
- Pancho villa Tortillas: Tortillas mexicanas tacos y fajitas flour tortillas, tortillas mexicanas burritos y wraps flour tortillas, tortillas mexicanas burrito wrap integral whole wheat flour tortillas
- Mostacilla multicolor Gourmet
- Mostacilla corazones multicolor Gourmet
- Mostacilla Confetti multicolor Gourmet
- Mostacilla estrella multicolor Gourmet

- Mostacilla decoración navidad Gourmet
- Polvo para preparar flan sabor vainilla, chocolate, dulce de leche Exquisita B60 (Arg.)
- Dulcono Roma: Barquillos artesanales (Tiene que ser crujientes y decir artesanales en el envase, son los enrollados) y los rollitos dulces (**Lácteo** Leche en Polvo).
- Pan Bagels & Co. (Pat Israel, **Parve**)
- Pan pita Ideal: Multigrano, integral, integral light, 12 granos, blanco, blanco light, light linaza. (**lácteo**) (Pat Israel).
- Pre Pizza ideal: Pre pizza 1 metro, pre pizza masa clásica, pre pizza toque de cebolla, pre pizza a la piedra. (Pat Israel).
- Masa filo: Saint Jacques (**Parve**)
- Crepes: Saint Jacques (**Lácteo**)

PESCADOS ENLATADOS, CONGELADOS Y AHUMADOS

- Landes: Jurel ahumado, Caballa marinada maties, caballa ahumada.
- Southwind: Salmon ahumado y otros (sólo **con hejsher**).
- Von Fach salmon ahumado y otros (sólo **con hejsher**).
- Congelados: Merluza con piel; Reineta con piel; Salmón congelado (cualquier marca).
- Enlatados: Jurel Lengua, Jurel San Pedro y Jurel San José.
- Jurel en conserva San José en todas sus formas Jurel con salsa de tomates, Caballa natural, Pulpa de Jurel con aceite.
- Hering en frasco: **Con Hejsher**
- Pescados Ahumados: Solo **con Hejsher**
- Atún Lider **con hejsher OU**
- Atún Robinson Crusoe **con hejsher** (BDK de Brasil)
- Atún Van Camps **con el hejsher** del Vaad HaCashrut de Bogotá
- Jumbo Gourmet: Carpacio de salmon
- Jumbo Gourmet: Carpacio de Atun

- Jumbo Gourmet: Salmon Ahumado
- Ouwehand: Filete de arenque Rollmops y matjes
- Dolores: Hamburguesa de Atun **(Con hejsher)**
- Dolores: cubitos de Atún: **(Con hejsher)**
- Dolores: Medallones de Atún: **(Con hejsher)**

PESCADOS FRESCOS CHILENOS

- Les recordamos que sólo se pueden comprar pescados frescos y congelados kosher con piel para comprobar que tienen escamas. En los casos exclusivos del salmón y la trucha se pueden comprar sin piel. Los pescados ahumados y procesados necesitan hejsher.
- Pescados Kosher: Acha, anchoa, arenque, atún de aleta amarilla y de aleta larga, ayanque, besugo, blanquillo (en algunos comercios se está vendiendo un Pescado importado con el nombre Blanquillo que no es Kosher y es diferente al Blanquillo Chileno que tiene escamas y es Kosher), bonito, granadero, caballa, cabinza, cabrilla, carpa, cochinilla, cojinova, corvina, corvinilla, chancharro, dorado jurel, lenguado, liza, merluza, mero (bacalao de profundidad), mote, palometa, pejeperro, pejerrata, pejerrey (de mar y de lago), pez agujilla, pez vieja, pichinquén, reineta, róbalo, salmón, sardina, sardina española, tritre, trucha y tilapia.

POLVOS DE HORNEAR

- De cualquier marca

POSTRES

- Jalea Soprole: Guinda, Piña, Frambuesa, Next de Frambuesa y Next de Piña
- Compota Soprole: Durazno, manzana Pera, Soprole (Máquina **Láctea**)
- Arroz con Leche Soprole (**Lácteo**)
- Sémola con salsa de caramelo Soprole (**Lácteo**)
- Jalea Nestlé: Piña, manzana light
- Compota Nestle: Manzana, Durazno y Pera. (Maquina **Láctea**)
- Compotas Mother's Maid **con hejsher OU** (Jumbo)

- Compotas Great Value **con hejsher OU**
- Nestle Leche Asada (**Lácteo**).
- Nestle Sémola con Leche/Salsa Caramelo (**Lácteo**)
- Nescafe Shakissimo latte Nestle: Capuccino, caramelo, moka (**Lácteo**)
- Mi frut Vivo: Manzana, durazno y pera.
- Compota marca jumbo: Manzana y pera
- Compota Smiley kids: Pera plátano mango, manzana camote zanahoria, manzana, pera canela, manzana plátano arandano, pera zapallo zanahoria quinoa.

PURE DE PAPAS

- Puré de papas marca Líder (**Parve**). El que tiene leche no está autorizado.
- Puré de papas marca Prime amilentos. El que tiene leche no está autorizado

SAL

- Normal de cualquier marca

SALSA BARBECUE

- Kraft (Solo **con Hejsher OK**)

SALSA DE SOYA

- Sakura: Tradicional, premium, light y picante. (Hecha en Brasil)
- Kikkoman: (**Solo con hejsher**)

SALSA DE TOMATES

- Centauro Pasta de tomates triple concentrada.
- Concentrado de Tomate Jumbo

- Salsa de tomates Natural Jumbo
- Salsa de tomates Italiana Jumbo
- Salsa de tomates Natural Santa Isabel
- Salsa de tomates Italiana Santa Isabel
- Salsa de tomate Italiana Máxima
- Salsa de tomate Tomatín
- Salsa de tomate Italiana Centauro
- Salsa de tomates Natural Pomarola (Solo en sachet, no en caja)
- Salsa de tomate Italiana Pomarola (Solo en sachet, no en caja)
- Salsa de tomate Italiana Vivo (Solo en sachet, no en caja)
- Tomates pelados enteros Centauro y Jumbo
- Tomates en Cubitos Centauro y Jumbo
- Passata di Pomodoro Centauro

SALSAS VARIAS

- Traverso: Salsa de Ají, Salsa Pebre, Salsa Parrillera, Ají tipo Diaguitas, Ají Extra Hot, Aji Crema, Ají Salsa (con pepas de ají).
- Tabasco: salsa picante con el símbolo K solo (hecha en USA)

TAGATOSA

- Tagatosa Damhert Nutrition (Belgica)

TE y HIERBAS

- Te normal y de hierba puras: cualquier marca siempre que no sea saborizado.
- Yerba mate: Cualquier marca

- Te Instantáneo: Orjas
- Te Lipton Saborizados: sólo **con hejsher OU**.
- Te Tekanne (alemania) Hot Love, Green Tea Strawberry Lemongrass, Moroccan Mint, Elderflower, Peppermint, Assam, Ginger Lemon, Darjeeling, Green Tea, Camomile, English Breakfast, Fennel, Rosehip & Hibiscus, Fountain Of Youth, Stomach Smoothe, Strawberry Orange, Sesantions Apple, Green Tea Spearmint, Earl Grey, Green Tea Ginger Orange, Chai, Cool Sesantions, Green Tea Camomile Mint, Green Tea Verbena Lemongrass.
- Te Xingtea Half & Half Premium Tea & Lemonade, Green Tea w/ Pomegranate & Honey, Green Tea w/ Blueberry & Honey, Green Tea w/ Mango & Honey, Blackberry Grape Fruit Drink, Strawberry Banana Fruit drink, Orange Mango Fruit Drink.

TOFU

- Tofu Zen Organics

VERDURAS Y FRUTAS CONGELADAS

- Verduras congeladas puras cualquier marca
- Fruta congelada: cualquier marca que solamente tienen lo siguiente Agua, sal, azúcar, ácido cítrico, ácido ascórbico, jarabe de maíz, endulzantes de maíz

VEGETALES Y FRUTAS PREPARADOS

- Dole: lechuga, repollo blanco y morado, zanahoria, cebolla, espinacas, apio, betarraga, radicchio, acelga, cuatro estaciones, napolitana, toscana, corazón de costina, corazón de apio, betarraga zanahoria, Spring mix (mezcla de hojas), summer mix, rúcula baby, cebolla pluma.
- Dole manzanas en trozos. Palta trozada Dole (lista para servir)

VINAGRE y OTROS

- Vinagre de alcohol Polo (pedidos al 2384535)
- Vinagre de alcohol Traverso
- Vinagre de manzana Traverso

VINOS y JUGO de UVA

- Solo **con Hejsher** confiable

YOGHURT

- Yoghurt Nestlé Svelty trozos frutos rojos, Svelty trozos mango papaya, Svelty trozos piña maracuyá, Svelty sabor natural, Svelty sin lactosa vainilla, Svelty sabor Vainilla, Svelty + cereal Fitness, sabor Vainilla (**Lácteos**)
- Yoghurt Nestlé Yoghurt batido Piña, vainilla y plátano (**Lácteo**) (Este producto es 1/60, contiene gelatina)
- Yoghurt Nestlé Proteína sin lactosa natural endulzado, proteína sin lactosa sabor durazno. (**Lácteo**) (Este producto es 1/60, contiene gelatina)
- Yoghurt Nestlé Yoghurt Griego Natural, y trozos durazno (**Lácteo**) (Este producto es 1/60, contiene gelatina)
- Yoghurt Nestlé Yoghurt mas cereales Chocapic, Zucosos, trix y milo (**Lácteo**) (Este producto es 1/60, contiene gelatina)
- Yoghurt Quillayes Natural, 0% natural, batido sabor vainilla (**Lácteo**) (Este producto es 1/60, contiene gelatina)
- Yoghurt Quillayes Yoghurt Trozos Trozos durazno, trozos papaya, trozos berries, trozos berries 0%, trozos papaya 0%. (**Lácteo**) (Este producto es 1/60, contiene gelatina)
- Yoghurt Quillayes Yoghurt Girero Griego con berries, griego com berries light, griego natural azucarado, griego natural azucarado sin lactosa, griego con durazno, griego com berries sin lactosa, griego con papaya sin lactosa, griego com durazno sin lactosa, griego com papaya light. (**Lácteo**) (Este producto es 1/60, contiene gelatina)
- Yoghurt Soprole Yoghurt batido em todos sus formatos Frutilla, vainilla, plátano, piña, chirimoya. (**Lácteo**) (Este producto es 1/60, contiene gelatina)
- Yoghurt Soprole Yoghurt light batido sabor Frutilla, piña, vainilla, durazno. (**Lácteo**) (Este producto es 1/60, contiene gelatina)
- Yoghurt Soprole Batifrut sabor Frutilla, piña, mora, durazno. (**Lácteo**) (Este producto es 1/60, contiene gelatina)
- Yoghurt Soprole Yoghurt griego con Piña, durazno, papaya, berries. (**Lácteo**) (Este producto es 1/60, contiene gelatina)
- Yoghurt Soprole Yoghurt light com trozos Frutilla, durazno, papaya. (**Lácteo**) (Este producto es 1/60,

contiene gelatina)

- Yoghurt Soprole Yoghurt zerolacto sabor Frutilla, vainilla chirimoya. (**Lácteo**) (Este producto es 1/60, contiene gelatina)
- Yoghurt Soprole Yoghurt zerolacto trozos Frutilla, mora, durazno. (**Lácteo**) (Este producto es 1/60, contiene gelatina)
- Leche cultivada soprole sabor Vainilla, durazno, chirimoya. (**Lácteo**) (Este producto es 1/60, contiene gelatina)
- Leche cultivada zerolacto soprole sabor Chirimoya. (**Lácteo**) (Este producto es 1/60, contiene gelatina)
- Leche cultivada next soprole sabor Vainilla, durazno, papaya, chirimoya. (**Lácteo**) (Este producto es 1/60, contiene gelatina)
- Yogurt Tinguiririca diferentes sabores sólo **con Hejsher** En Lider Puente Nuevo (**Lácteo**) Yoghurt Pucará Natural y con mermelada de todos los sabores (**Lácteo**). Productos disponibles en tienda propia ubicada en Nueva Costanera 3349 Unimarc y Jumbo Zen Organics Bioghurt (Yoghurt) de Soya natural, frambuesa y frutilla (son **Lácteos** por los cultivos)
- Comercial Bram vende cultivos lácticos para la elaboración de yogurt casero (hay que fijarse en el hejsher). Comercialbram.cl (8253121, cel 92427392, 98792700). Yogurt de Soya Loncoleche Mangomaracuyá, kiwiframbuesa, durazno y manzana (Máquina **Láctea**)

Los siguientes productos no necesitan revisión, lo cual significa que se pueden comprar sin hejsher:

- Sal
- Polvos de Hornear
- Harina sin o con polvos de hornear
- Azúcar, Azúcar Flor y Azúcar rubia
- Chancaca
- Café – puro en grano e instantáneo (sin sabores agregados)
- Fruta fresca y seca cualquiera (menos plátanos, manzanas, moras, arándanos, guindas, cranberries, mango, papaya, frambuesa y frutilla (preparadas o secas) lo cual necesita un hejsher)
- Coco rallado puro (sin ningún aditivo)
- Verduras congeladas puras
- Te normal y de hierba puras
- Maizena
- Conservas de fruta (excepto papaya) o fruta congelada (excepto papaya) que solamente tienen lo siguiente: Agua, sal, azúcar, ácido cítrico, ácido ascórbico, jarabe de maíz, endulzantes de maíz. También fruta que dice “en su propio jugo”.
- Nueces sin aceites (sólo sal en la etiqueta y "dry roasted" i.e. secada al horno)
- Germen de Trigo
- Miel de abeja o miel de palma (sin ningún aditivo ni saborizante)

- Avena tradicional y instantanea
- Germen de trigo
- Salvado de trigo
- Cebada Perla
- Quinoa