

Lista roślin, z których surowce lub ich przetwory mogą być składnikami suplementów diety

Lista opracowana przez zespół ekspertów Polskiego Komitetu Zielarskiego oraz Katedry i Zakładu Farmakognozji Uniwersytetu Medycznego w Lublinie

L.p.	Nazwa łacińska	Nazwa polska	Surowiec roślinny	Ograniczenia	Uwagi
1	<i>Achillea millefolium</i> L.	krwawnik pospolity	liść		
2	<i>Acorus calamus</i> L.	tatarak zwyczajny	kłącze	potencjalnie niebezpieczny ze względu na alkaloidy, stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość azaronu	
3	<i>Actinidia chinensis</i> Planch.	aktinidia chińska, kiwi	owoc		
4	<i>Aegle marmelos</i> (L.) Corr.	klejowiec jadalny	owoc		
5	<i>Aegopodium podagraria</i> L.	podagrycznik pospolity	liść		
6	<i>Agropyron repens</i> (L.) Beauv.	perz właściwy	kłącze		
7	<i>Althaea rosea</i> L.	prawoślaz wysoki, malwa różowa	kwiat		
8	<i>Allium ascalonicum</i> L.	czosnek szalotka, cebula szalotka	cebula, liść		
9	<i>Allium cepa</i> L.	czosnek cebula, cebula	cebula, liść		
10	<i>Allium porrum</i> L.	czosnek por, por	cała roślina		
11	<i>Allium sativum</i> L.	czosnek pospolity	cebula		
12	<i>Allium ursinum</i> L.	czosnek niedźwiedzi	ziele		
13	<i>Aloe vera</i> Lam.	aloes prawdziwy	liść	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość aloiny	
14	<i>Alpinia galanga</i> (L.) Willd.	alpinia galgant, kardamon dziki	kłącze		
15	<i>Althaea officinalis</i> L.	prawoślaz lekarski	korzeń, liść, kwiat		
16	<i>Amaranthus dubius</i> Mart. ex Thellung	szarłat czarnoowockowy	liść		
17	<i>Amygdalus communis</i> L.	migdałowiec, migdał	owoc		
18	<i>Anacardium occidentale</i> L.	nanercz zachodni	owoc, nasiona		
19	<i>Ananas comosus</i> (L.) Merr.	ananas jadalny	owoc		
20	<i>Anethum graveolens</i> L.	koper ogrodowy	roślina zielona, owoc		
21	<i>Apium graveolens</i> L.	selery zwyczajne, seler	cała roślina		

L.p.	Nazwa łacińska	Nazwa polska	Surowiec roślinny	Ograniczenia	Uwagi
22	<i>Arachis hypogaea</i> L.	orzecha podziemna, fistaszki	nasiona		
23	<i>Archangelica officinalis</i> Hoffm.	arcydzięgiel litwor	ogonek liściowy		
24	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Spreng.	mącznica lekarska	owoc		
25	<i>Armoracia rusticana</i> Gaertn., Mey. & Scherb.	chrzan pospolity	cała roślina		
26	<i>Aronia melanocarpa</i> Elliott	aronia czarnoowocowa	owoc		
27	<i>Artemisia abrotanum</i> L.	bylica boże drzewko	ziele	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość kumaryny i skopoletynę	
28	<i>Artemisia absinthium</i> L.	bylica piołun	liść	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość tujonu i tujolu	
29	<i>Artemisia dracunculus</i> L.	bylica estragon	liść	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość estragolu	
30	<i>Arundinaria japonica</i> Siebold & Zucc. ex Steud.	bambus, pseudosasa japońska	pędy zielone		
31	<i>Aspalathus linearis</i> (Burman f.) R. Dahlgren	aspalat prosty, czerwono krzew	liść		
32	<i>Asparagus officinalis</i> L.	szparag lekarski, szparag	pęd podziemny		
33	<i>Avena sativa</i> L.	owies zwyczajny	nasiona, kielki		
34	<i>Backhousia citriodora</i> F. Muell.	mirta cytrynowa	liść		
35	<i>Bacopa monnieri</i> L. Pennell	bakopa drobnolistna	ziele, korzeń		
36	<i>Ballota nigra</i> L.	mierznicza czarna	ziele		
37	<i>Bellis perennis</i> L.	stokrotka pospolita	kwiat		
38	<i>Berberis vulgaris</i> L.	berberys pospolity	owoc	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość berberyny	
39	<i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>cicla</i> L.	burak liściowy, boćwina	cała roślina		
40	<i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>conditiva</i> Alef.	burak korzeniowy, burak ćwikłowy	cała roślina		
41	<i>Betula pendula</i> Roth / <i>B. verrucosa</i> Ehrh./ <i>B. alba</i> L.	brzoza brodawkowata	sok		
42	<i>Betula pubescens</i> Ehrh.	brzoza omszona	sok		
43	<i>Borago officinalis</i> L.	ogórecznik lekarski	nasiona		stosowanie oleju otrzymanego z nasion

L.p.	Nazwa łacińska	Nazwa polska	Surowiec roślinny	Ograniczenia	Uwagi
44	<i>Brassica napus</i> L.	kapusta rzepek, rzepek	nasiona, liść		stosowanie oleju otrzymanego z nasion
45	<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>capitata</i> L.	kapusta warzywna głowiasta (właściwa)	liść		
46	<i>Brassica oleracea</i> L. convar. <i>botrytis</i> Alef.	kapusta kalafior, kalafior	pąk kwiatowy		
47	<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>gemmifera</i> DC.	kapusta brukselska, brukselka	liść		
48	<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>italica</i> Plenck	kapusta szparagowa, brokuł	pąk kwiatowy, kielki		
49	<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>sabellica</i> L.	kapusta jarmuż, jarmuż	liść		
50	<i>Calendula officinalis</i> L.	nagietek lekarski	kwiat		
51	<i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull	wrzos pospolity	kwiat		
52	<i>Camellia sinensis</i> (L.) O. Kuntze	herbata	liść		
53	<i>Capparis spinosa</i> L.	kapar ciernisty	pąk kwiatowy, owoce		
54	<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.	tasznik pospolity	nasiona, liść		
55	<i>Capsicum annum</i> L.	pieprzowiec roczny, papryka	owoc	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość kapsaicyny	
56	<i>Carica papaya</i> L.	melonowiec właściwy	owoc		
57	<i>Carum carvi</i> L.	kminek zwyczajny	owoc		
58	<i>Castanea sativa</i> Mill.	kasztan jadalny	nasiona		
59	<i>Centaurea cyanus</i> L.	chaber bławatek	kwiat		
60	<i>Centella asiatica</i> (L.) Urban.	wąkrota azjatycka	liść		
61	<i>Cerasus avium</i> Moench.	wiśnia ptasia, czereśnia	owoc, nasiona,	stosowanie nasion z ograniczeniami ze względu na zawartość amigdaliny	
62	<i>Cerasus vulgaris</i> Mill.	wiśnia pospolita	owoc, nasiona, liść	stosowanie nasion z ograniczeniami ze względu na zawartość amigdaliny	
63	<i>Ceratonia siliqua</i> L.	szarańczyn strąkowy, chleb świętojański	nasiona, owoc		
64	<i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.	porost islandzki, płucnica islandzka	plecha		
65	<i>Chaenomeles japonica</i> Lindl.	pigwowiec japoński	owoc		
66	<i>Cichorium intybus</i> L.	cykoria podróżnik	liść, korzeń		
67	<i>Cinnamomum zeylanicum</i> Blume	cynamonowiec cejloński	kora		

L.p.	Nazwa łacińska	Nazwa polska	Surowiec roślinny	Ograniczenia	Uwagi
68	<i>Cinnamomum aromaticum</i> Nees, <i>Cinnamomum cassia</i> Nees ex Blume	cynamonowiec chiński, wonny	kora		
69	<i>Citrullus vulgaris</i> Schrad.	arbuz pospolity, kawon	owoc		
70	<i>Citrus aurantifolia</i> Engl.	pomarańcza limeta	owoc		
71	<i>Citrus aurantium</i> L. subsp. <i>amara</i>	pomarańcza gorzka	naowocnia	stosowanie szczególnie skórki z ograniczeniami ze względu na zawartość synefryny	
72	<i>Citrus aurantium</i> L. subsp. <i>sinensis</i> Engler / <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck	pomarańcza słodka	naowocnia		
73	<i>Citrus hystrix</i> Engl.	pomarańcza szczeniasta, papeda	liść, naowocnia		
74	<i>Citrus limon</i> Burm.	cytryna zwyczajna	naowocnia		
75	<i>Citrus paradisi</i> Macf.	grejpfрут	naowocnia		
76	<i>Citrus reticulata</i> Blanco	mandarynka	naowocnia		
77	<i>Cocos nucifera</i> L.	kokos właściwy	owoc, nasiona, młode liście		
78	<i>Cola acuminata</i> (P. Beauv.) Schott et Endl.	kola zastrzona	nasiona	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość kofeiny	
79	<i>Cola nitida</i> (Vent.) Schott et Endl.	kola błyszcząca	nasiona	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość kofeiny	
80	<i>Coriandrum sativum</i> L.	kolendra siewna	owoc, liść		
81	<i>Corylus avellana</i> L.	leszczyna pospolita	orzech		
82	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	głóg jednoszyjkowy	owoc		
83	<i>Crataegus oxyacantha</i> L.	głóg dwuszyjkowy	owoc		
84	<i>Crithmum maritimum</i> L.	kowniatek morski, koper morski	ziele		
85	<i>Crocus sativus</i> L.	szafran uprawny	znamię		
86	<i>Cucumis sativus</i> L.	ogórek	owoc		
87	<i>Cucumis melo</i> L.	melon	owoc, nasiona		
88	<i>Cucurbita pepo</i> L.	dynia zwyczajna	owoc, nasiona		
89	<i>Cuminum cyminum</i> L.	kmin rzymski	owoc		
90	<i>Curcuma longa</i> L.	ostryż długi, kurkuma	kłącze		
91	<i>Curcuma xanthorrhiza</i> Roxb.	ostryż malezyjski	kłącze		
92	<i>Cyclopia genistoides</i> (L.) R. Br.	miodokrzew	ziele		
93	<i>Cyclopia intermedia</i> E. Mey	miodokrzew	ziele		
94	<i>Cyclopia sessiliflora</i> Eckl. & Zeyh.	miodokrzew	ziele		

L.p.	Nazwa łacińska	Nazwa polska	Surowiec roślinny	Ograniczenia	Uwagi
95	<i>Cyclopia subternata</i> Vogel	miodokrzew	ziele		
96	<i>Cydonia oblonga</i> L.	pigwa pospolita	owoc		
97	<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf	palczatka cytrynowa	liść		
98	<i>Cynara cardunculus</i> L.	kard	ogonek liściowy		
99	<i>Cynara scolymus</i> L.	karczoch	pąk kwiatowy		
100	<i>Daucus carota</i> L.	marchew zwyczajna	korzeń		
101	<i>Diospyros kaki</i> L.	hurma wschodnia, kaki	owoc		
102	<i>Elettaria cardamomum</i> (L.) Maton	kardamon malabarski	owoc		
103	<i>Eleutherococcus senticosus</i> Maxim.	eleuterokok kolczysty	korzeń		
104	<i>Embllica officinalis</i> Gaertn.	amla	owoc		
105	<i>Equisetum arvense</i> L.	skrzyż polny	ziele	niebezpieczeństwo zafałszowania innymi gatunkami skrzyżu	
106	<i>Eucalyptus globulus</i> L.	eukaliptus gałkowy	liść		
107	<i>Eugenia caryophyllata</i> Thunb.	goździkowiec korzenny	pąk kwiatowy		
108	<i>Fagopyrum esculentum</i> Moench.	gryka zwyczajna	nasiona		
109	<i>Fagopyrum tataricum</i> (L.) Gaertn.	gryka tatarska	nasiona		
110	<i>Ficus carica</i> L.	figowiec pospolity	owoc		
111	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	fenkuł włoski, koper włoski	ziele, owoc, bulwa		
112	<i>Fragaria ananassa</i> Duchesne	poziomka truskawka, truskawka	owoc, liść		
113	<i>Fragaria vesca</i> L.	poziomka pospolita	owoc, liść		
114	<i>Fucus vesiculosus</i> L.	morszczyń pęcherzykowaty	plecha	niebezpieczeństwo zanieczyszczenia pestycydami i metalami ciężkimi Stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość jodu	
115	<i>Galium odoratum</i> (L.) Scop.	przytulia wonna	ziele	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość kumaryn	
116	<i>Garcinia cambogia</i> Desr.	mangostan kambodżański	owoc		
117	<i>Garcinia mangostana</i> L.	mangostan właściwy	owoc		
118	<i>Gentiana lutea</i> L.	goryczka żółta	kłącze		

L.p.	Nazwa łacińska	Nazwa polska	Surowiec roślinny	Ograniczenia	Uwagi
119	<i>Glycine max</i> (L.) Merr.	soja owłosiona	nasiona	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość flawonoidów (genisteina i daidzeina)	
120	<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.	lukrecja gładka	korzeń	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość kwasów glicyryzynowych	
121	<i>Helianthus annuus</i> L.	słonecznik zwyczajny	nasiona		
122	<i>Helianthus tuberosus</i> L.	słonecznik bulwiasty, topinambur	bulwa		
123	<i>Heracleum sphondylium</i> L.	barszcz zwyczajny	ziele, liść		
124	<i>Hibiscus sabdariffa</i> L.	ketmia szczawiowa	kwiat		
125	<i>Hippophae rhamnoides</i> L.	rokitnik zwyczajny	owoc		
126	<i>Hordeum</i> spp.	jęczmień	nasiona, kielki		
127	<i>Humulus lupulus</i> L.	chmiel zwyczajny	szyszka (owocostan)		
128	<i>Hyssopus officinalis</i> L.	hyzop lekarski	liść, ziele	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość olejku hyzopowego	
129	<i>Ilex paraguariensis</i> St. Hill.	ostrokrzew paragwajski, mate	liść	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość kofeiny	
130	<i>Illicium verum</i> Hook.	anyż gwiazdkowaty, badian właściwy	owoc		
131	<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.	wilec ziemniaczany, batat	bulwy korzeniowe		
132	<i>Jasminum officinale</i> L.	jaśmin lekarski	kwiat		
133	<i>Juglans cinerea</i> L.	orzech szary	nasiona	stosowanie tylko dojrzałych nasion	
134	<i>Juglans nigra</i> L.	orzech czarny	nasiona	stosowanie tylko dojrzałych nasion	
135	<i>Juglans regia</i> L.	orzech włoski	nasiona	stosowanie tylko dojrzałych nasion	
136	<i>Juniperus communis</i> L.	jałowiec pospolity	nasiona	stosowanie tylko dojrzałych nasion	
137	<i>Lactuca sativa</i> L.	sałata siewna	liść		
138	<i>Lamium album</i> L.	jasnota biała	liść		
139	<i>Laurus nobilis</i> L.	wawrzyn szlachetny, laur	liść		
140	<i>Lavandula angustifolia</i> Mill. / <i>Lavandula officinalis</i> Chaix.	lawenda wąskolistna, l. lekarska	kwiat		
141	<i>Lens culinaris</i> Medik.	soczewica jadalna	nasiona		
142	<i>Lepidium meyenii</i> Walp.	pieprzyca maca	korzeń		

L.p.	Nazwa łacińska	Nazwa polska	Surowiec roślinny	Ograniczenia	Uwagi
143	<i>Lepidium sativum</i> L.	pieprzyca siewna (rzeżucha)	część naziemna		
144	<i>Levisticum officinale</i> Koch	lubczyk ogrodowy	liść, korzeń		
145	<i>Linum usitatissimum</i> L.	len zwyczajny	nasiona (siemię)		
146	<i>Lippia triphylla</i> Britt.	lippia trójlistna	ziele		
147	<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill.	psianka pomidor, pomidor	owoc		
148	<i>Macadamia</i> spp.	makadamia	orzech		
149	<i>Mahonia aquifolium</i> Nutt.	mahonia ostrolistna	owoc		
150	<i>Malpighia glabra</i> L./ <i>Malpighia punicifolia</i> L.	malpigia granatolistna, acerola, wiśnia z barbados	owoc		
151	<i>Malus domestica</i> Borkh.	jabłoń domowa	owoc		
152	<i>Malva silvestris</i> L.	ślaz dziki	kwiat		
153	<i>Mangifera indica</i> L.	mango indyjskie	owoc		
154	<i>Matricaria chamomilla</i> L./ <i>Matricaria recutita</i> L./ <i>Chamomilla recutita</i> (L.) Rausch.	rumianek pospolity	koszyczek		
155	<i>Medicago sativa</i> L.	lucerna siewna	ziele, kielki		
156	<i>Melissa officinalis</i> L.	melisa lekarska	ziele		
157	<i>Mentha aquatica</i> L.	mięta nadwodna	liść	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość pulegonu	
158	<i>Mentha arvensis</i> L.	mięta polna	liść	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość pulegonu	
159	<i>Mentha piperita</i> L.	mięta pieprzowa	liść	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość pulegonu	
160	<i>Mentha spicata</i> L. em. Huds.	mięta zielona	liść	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość pulegonu	
161	<i>Mentha spicata</i> var. <i>crispa</i> L.	mięta kędzierzawa	liść	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość pulegonu	
162	<i>Momordica charantia</i> L.	przepękla ogórkowata	owoc		
163	<i>Morus alba</i> L.	morwa biała	owoc, liść		
164	<i>Morus nigra</i> L.	morwa czarna	owoc, liść		
165	<i>Morus rubra</i> L.	morwa czerwona	owoc		
166	<i>Musa paradisiaca</i> L.	banan zwyczajny	owoc		

L.p.	Nazwa łacińska	Nazwa polska	Surowiec roślinny	Ograniczenia	Uwagi
167	<i>Myristica fragrans</i> Houtt.	muszkatowiec korzenny	nasiona	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość safrolu	
168	<i>Myrrhis odorata</i> (L.) Scop.	marchewnik anyżowy	korzeń, owoc		
169	<i>Myrtus communis</i> L.	mirt zwyczajny	owoc		
170	<i>Nasturtium officinale</i> W. T. Aiton	rukiew wodna	liść, młode pędy		
171	<i>Nelumbo nucifera</i> Gaertn.	lotos orzechodajny	kłocze, liść, owoc		
172	<i>Nigella sativa</i> L.	czarnuszka siewna	nasiona	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość saponin (melantyna)	
173	<i>Ocimum basilicum</i> L.	bazylika wonna	ziele		
174	<i>Oenothera biennis</i> L.	wiesiołek dwuletni	nasiona		
175	<i>Olea europaea</i> L.	oliwka europejska	liść, owoc		
176	<i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill.	opuncja figowa	owoc		
177	<i>Origanum majorana</i> L.	majeranek ogrodowy	ziele		
178	<i>Origanum vulgare</i> L.	lebiodka pospolita	ziele		
179	<i>Oryza sativa</i> L.	ryż siewny	ziele, nasiona		
180	<i>Oxycoccus macrocarpos</i> Pursh	żurawina wielkoowocowa	owoc		
181	<i>Oxycoccus palustris</i> Pers.	żurawina błotna	owoc		
182	<i>Panax ginseng</i> C.A. Mey.	żeń-szeń, wszechlek	korzeń	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość ginsenozydów	
183	<i>Panax quinquefolius</i> L.	żeń-szeń amerykański	korzeń		
184	<i>Panicum miliaceum</i> L.	proso zwyczajne	nasiona, kielki		
185	<i>Papaver somniferum</i> L.	mak lekarski	nasiona		tylko odmiany bezmorfino-
186	<i>Passiflora edulis</i> Sims	męczennica jadalna	owoc		
187	<i>Pastinaca sativa</i> L.	pasternak zwyczajny	korzeń		
188	<i>Paullinia cupana</i> H.P.K.	guarana, paulinia guarana	nasiona		
189	<i>Persea americana</i> Mill.	awokado amerykańskie, smaczliwka właściwa	owoc		
190	<i>Petroselinum sativum</i> Hoffm.	pietruszka zwyczajna	cała roślina		
191	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	fasola zwykła	nasiona, naowocnia		
192	<i>Phoenix dactylifera</i> L.	daktylowiec właściwy	owoc		
193	<i>Pimpinella anisum</i> L.	biedzeniec anyż	owoc		
194	<i>Piper cubeba</i> L.	pieprz kubeba	owoc	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość safrolu i azaronu	

L.p.	Nazwa łacińska	Nazwa polska	Surowiec roślinny	Ograniczenia	Uwagi
195	<i>Piper longum</i> L.	pieprz długi	owoc	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość alkaloidu piperyny	
196	<i>Piper nigrum</i> L.	pieprz czarny	owoc	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość alkaloidu piperyny	
197	<i>Pistacia lentiscus</i> L.	pistacja kleista, mastyks	sok		
198	<i>Pistacia vera</i> L.	pistacja właściwa	nasiona		
199	<i>Pisum sativum</i> L.	groch zwyczajny	nasiona		
200	<i>Plantago lanceolata</i> L.	babka lancetowata	liść		
201	<i>Plantago ovata</i> Forssk.	babka jajowata	nasiona		
202	<i>Plantago psyllium</i> L.	babka płesznik	nasiona		
203	<i>Polygonum aviculare</i> L.	rdest ptasi, rdest różnolistny	ziele		
204	<i>Prunus armeniaca</i> L.	morela zwyczajna	owoc, nasiona	stosowanie nasion z ograniczeniami ze względu na zawartość amigdaliny	
205	<i>Prunus domestica</i> L.	śliwa domowa	owoc, nasiona	stosowanie nasion z ograniczeniami ze względu na zawartość amigdaliny	
206	<i>Prunus persica</i> Batsch. var. <i>nucipersica</i>	nektaryna	owoc		
207	<i>Prunus persica</i> Batsch	brzoskwinia właściwa	owoc, nasiona	stosowanie nasion z ograniczeniami ze względu na zawartość amigdaliny	
208	<i>Prunus spinosa</i> L.	śliwa tarnina	owoc		
209	<i>Punica granatum</i> L.	granat właściwy	owoc		
210	<i>Pyrus domestica</i> DC.	grusza domowa	owoc		
211	<i>Raphanus sativus</i> L. subvar. <i>radicula</i> Pers.	rzodkiewka	korzeń, kielki		
212	<i>Raphanus sativus</i> L. var. <i>niger</i> Kerner	rzodkiew czarna	korzeń		
213	<i>Rheum rhaponticum</i> L.	rzewień ogrodowy, rabarbar	ogonek liściowy	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość kwasu szczawiowego w przypadku konsumentów z tendencją do odkładania się kamieni nerkowych (szczawian wapnia)	
214	<i>Rhodiola rosea</i> L.	różeniec górski	korzeń		

L.p.	Nazwa łacińska	Nazwa polska	Surowiec roślinny	Ograniczenia	Uwagi
215	<i>Ribes grossularia</i> L.	porzeczka agrest, agrest	owoc		
216	<i>Ribes nigrum</i> L.	porzeczka czarna	owoc, nasiona		
217	<i>Ribes rubrum</i> L.	porzeczka czerwona	owoc		
218	<i>Rosa canina</i> L.	róża dzika	owoc pozorny (pseudoowoc)		
219	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	rozmaryn lekarski	liść		
220	<i>Rubus fruticosus</i> L. non Ambig.	jeżyna krzewiasta	owoc, liść		
221	<i>Rubus idaeus</i> L.	malina właściwa	owoc, liść		
222	<i>Rumex acetosa</i> L.	szczaw zwyczajny	liść	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość kwasu szczawiowego w przypadku konsumentów z tendencją do odkładania się kamieni nerkowych (szczawian wapnia)	
223	<i>Saccharum officinarum</i> L.	trzcina cukrowa	łodyga		
224	<i>Salvia hispanica</i> L.	szałwia hiszpańska	nasiona	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość tujonów	
225	<i>Salvia officinalis</i> L.	szałwia lekarska	liść, ziele	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość tujonów	
226	<i>Sambucus nigra</i> L.	dziki bez czarny	owoc, kwiat	stosowanie z ograniczeniami ze względu na glikozyd sambunigrinę	(dezaktywacja przy wyższej temperaturze)
227	<i>Satureja hortensis</i> L.	cząber ogrodowy	ziele		
228	<i>Satureja montana</i>	cząber górski	ziele		
229	<i>Schisandra chinensis</i> (Turcz.) Baill.	cytryniec chiński	owoc		
230	<i>Secale cereale</i> L.	żyto zwyczajne	owoc, kielki		
231	<i>Serenoa repens</i> J.K. Small	palma sabalowa	owoc		
232	<i>Sesamum indicum</i> L.	sezam indyjski	nasiona		
233	<i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertn.	ostropest plamisty	owoc		zastosowanie ma olej z owoców ostropestu
234	<i>Sinapis nigra</i> L.	gorczyca czarna	nasiona		
235	<i>Sinapis alba</i> L.	gorczyca biała	nasiona		
236	<i>Solanum tuberosum</i> L.	psianka ziemniak, ziemniak	bulwa		
237	<i>Sophora japonica</i> L.	perełkowiec japoński	owoc	stosowanie z ograniczeniami ze względu na zawartość rutyny	

L.p.	Nazwa łacińska	Nazwa polska	Surowiec roślinny	Ograniczenia	Uwagi
238	<i>Sorbus aucuparia</i> L.	jarząb pospolity	owoc		
239	<i>Sorghum bicolor</i> (L.) Moench.	sorgo zwyczajne	nasiona		
240	<i>Spinacia oleracea</i> L.	szpinak zwyczajny	liść		
241	<i>Tagetes erecta</i> L.	aksamitka wzniesiona	płatki kwiatów		
242	<i>Tagetes minuta</i> L.	aksamitka drobna	liść		
243	<i>Tamarindus indica</i> L.	tamaryndowiec indyjski	owoc		
244	<i>Taraxacum officinale</i> Web.	mniszek pospolity	ziele, korzeń		
245	<i>Terminalia chebula</i> Retz.	migdalcznik chebulowiec	owoc		
246	<i>Theobroma cacao</i> L.	kakaowiec właściwy	nasiona		
247	<i>Thymus pulegioides</i> L.	macierzanka zwyczajna	ziele		
248	<i>Thymus serpyllum</i> L.	macierzanka piaszkowa	ziele		
249	<i>Thymus vulgaris</i> L.	tymianek pospolity	ziele		
250	<i>Tilia cordata</i> Mill.	lipa drobnolistna	kwiatostan		
251	<i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	lipa szerokolistna	kwiatostan		
252	<i>Tribulus terrestris</i> L.	buzdyganek ziemny	ziele		
253	<i>Trifolium pratense</i> L.	koniczyna łąkowa	kwiat		
254	<i>Trigonella foenum-graecum</i> L.	kozieradka pospolita	nasiona		
255	<i>Triticum aestivum</i> L.	pszenica zwyczajna	nasiona, kielki		
256	<i>Tropaeolum majus</i> L.	nasturcja większa	kwiat, liść		
257	<i>Urtica dioica</i> L.	pokrzywa zwyczajna	ziele		
258	<i>Vaccinium myrtillus</i> L.	borówka czarna	owoc, liść		
259	<i>Vaccinium vitis-idea</i> L.	borówka brusznica	owoc, liść		
260	<i>Vanilla planifolia</i> Andr.	wanilia płaskolistna	owoc		
261	<i>Verbascum thapsiforme</i> Schrad.	dziewanna wielkokwiatowa	kwiat		
262	<i>Verbascum thapsus</i> L.	dziewanna drobnokwiatowa	kwiat		
263	<i>Verbena officinalis</i> L.	werbena zwyczajna	ziele		
264	<i>Veronica officinalis</i> L.	przetacznik lekarski	ziele		
265	<i>Vicia faba</i> L.	bób pospolity	nasiona		
266	<i>Viola odorata</i> L.	fiółek wonny	kwiat, liść		
267	<i>Viola tricolor</i> L.	fiółek trójbarwny	ziele		
268	<i>Vitis vinifera</i> L.	winorośl właściwa	owoc, nasiona, liść		
269	<i>Zea mays</i> L.	kukurydza zwyczajna	nasiona		
270	<i>Zingiber officinale</i> Rosc.	imbir lekarski	kłącze		