

Tan + White Produce Checklist

Use this checklist to help increase the variety of tan and white fruits and vegetables you consume.
Enjoy these foods raw or click each one to reveal a delicious recipe.

[Bamboo shoots](#)

[Cassava \(yuca\)](#)

[Cauliflower](#)

[Daikon](#)

[Fennel](#)

[Garlic](#)

[Hearts of palm](#)

[Horseradish](#)

[Jerusalem artichoke](#)

[Jicama](#)

[Lotus root](#)

[Lychee](#)

[Mushrooms](#)

[Oca](#)

[Onions](#)

[Parsnips](#)

[Sauerkraut](#)

[Shallots](#)

[Taro](#)

[White asparagus](#)

[White carrots](#)

[White peaches](#)

[White potatoes](#)

[White sweet potatoes](#)