Портолакът е цитрусово дърво. То е малко и достига до 7 метра височина. Има вечнозелени листа, дълги от 4 до 10 см. Богат е на витамин С. Портокаловият плод е вид месест плод. Портолакът е широко разпространен в Южна Европа. В свежия плод се съдържат ценни хранителни съставки, минерални вещества и витамини. Портолакът съдържа в кората си етерични масла. Портокаловият сок помага на организма да отдели вредните вещества. Портолакът, особено ако е червен, е особено полезен за здравето.

Коскосовият орех представлява средно голям плод. Той е плод на тропическа палма, която цъфти през цялата година. Коскосовият орех съдържа чиста вода и тежи до 2,5 кг. Този плод се използва за производство на много продукти, включително захар, мляко, козметични продукти, масло, брашно и други. Коскосовият орех е полезен за здравето, тъй като се смята, че подобрява метаболизма. Неговата вода е източник на натрий и магнезий и съдържа 15 пъти повече калий от банана. Коскосовият орех е източник на кокосово масло, което има овлажняващ и омекотяващ ефект.

Пъпешът е топлолюбиво и светлолюбиво растение с едри плодове. Зрелият пъшпеш, особено ако е ароматен и сладък, е много вкусен. Смята се, че е особено полезен с високото си съдържание на фолиева киселина, която стимулира образуването на кръвни клетки. Изследвания показват, че съдържанието на калий и магнезий в 100 грама пъшпеш е значително по-високо от това в аналогично количество краставицата или круша. За любителите на това ароматно изкушение са налични множество рецепти за приготвянето му – крем с пъшпеш, млечна супа с пъшпеш, торта с пъшпеш.