



**Alaria  
esculenta**



**Ascophyllum  
nodosum**



**Chondrus crispus**



**Palmaria palmata**



**Porphyra  
yezoensis**

# 9 Sea Veggies



**Gigartina chamissoi**



**Ulva lactuca**



**Laminaria digitata**



**Fucus vesiculosus**