

144 VANLIGE MATVARER

GRØNN ROTERES HVER 4. DAG – GUL UNNGÅS I MINIMUM 4 MÅNEDER – RØD UNNGÅS I MINIMUM 6 MÅNEDER

MATVARER MARKERT MED SVART ANBEFALES Å VARIERE, MEN HAR INGEN IMMUNREAKSJON

MEIERIPRODUKTER

Kasein
Ost, Cheddar
Melk
Geitemelk
Myse

GRØNNSAKER

Artisjokk
Asparges
Avokado
Beter
Brokkoli/ Rosenkål
Kål
Gulrot
Blomkål
Selleri
Agurk
Aubergin
Hvitløk
Grønn paprika
Salat
Løk
Gresskar
Spinat
Søtpotet
Tomat
Potet

EGG / KJØTT / FUGL

Storfekjøtt
Kylling
Eggehvite
Eggeplomme
And
Ande egg
Gås
Lam
Svinekjøtt
Kanin
Kalkun

KRYDDER

Basilikum
Pepper, Sort
Pepper, Chili
Kanel
Nellik
Koriander
Karri
Fennikelfrø
Ingefær
Sennep
Oregano
Persille
Peppermynte
Vaniljestang

KORN

Bygg
Bokhvete
Mais
Gliadin, Hvete
Gluten, Hvete
Malt
Hirse
Havre
Rug
Spelt
Hel hvete
Hvit ris

NØTTER / FRØ

Mandler
Paranøtt
Cashewnøtt
Kastanje
Kokosnøtt
Hasselnøtt
Makadamianøtt
Peanøtt
Pekannøtter
Pinjekjerner
Pistasjnøtt
Quinoa
Valnøtt, engelsk

FISK OG SKALLDYR

Ansjos
Malle
Musling
Torsk
Krabbe
Kveite
Hummer
Makrell
Blåskjell
Blekksprut
Østers
Red Snapper
Laks
Sardin
Kamskjell
Reker
Sjøtunge
Akkar
Tilapia
Ørret
Tunfisk

BELGFRUKTER

Kikerter
Grønne bønner
Grønne erter
Kindneybønner
Linser
Limabønner
Pintobønner
Sojabønner

FRUKT

Eple
Aprikos
Banan
Blåbær
Kantalup melon
Kirsebær
Tranebær
Daddel
Fiken
Grønne druer
Grapefrukt
Guava
Jack frukt
Kiwi
Sitron
Lime
Mango
Oliven
Appelsin
Papaya
Fersken
Pære
Persimmon
Ananas
Plomme
Bringebær
Jordbær
Vannmelon

FORSKJELLIG

Bakegjær/Ølgjær
Sort te
Sopp
Sukker rør/roer
Kakaobønner
Kaffebønner
Linfrø
Honning
Humle
Sesamfrø
Solsikkefrø