

## 208 SUPER PANEL 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

Blåmuggost  
Kasein  
Ost, Cheddar  
Cottage Cheese  
Melk  
Geitemelk  
Mozzarella  
Fåremelk  
Sveitserost  
Myse  
Yoghurt

### NØTTER / FRØ

Mandler  
Paranøtt  
Rapsfrø  
Cashewnøtt  
Kastanje  
Chiafrø  
Kokosnøtt  
Kolanøtt  
Ginkonøtt  
Hassel nøtt  
Makadamianøtt  
Peanøtt  
Pekannøtter  
Pinjekjerner  
Pistasjnøtt  
Valmuefrø  
Quinoa  
Safflorfrø  
Valnøtt, engelsk

### GRØNNSAKER

Artisjokk  
Asparges  
Avokado  
Bambusskudd  
Beter  
Brokkoli/ Rosenkål  
Storborre  
Kål  
Gulrot  
Blomkål  
Selleri

Agurk  
Aubergin  
Hvitløk  
Grønn paprika  
Hestereddik  
Grønnkål  
Tang  
Purre  
Salat  
Lotus rot  
Okra  
Løk  
Gresskar  
Reddik  
Rabarbra  
Spinat  
Squash  
Søtpotet  
Tomat  
Nepe  
Wasabi  
Potet  
Gresskar

### FRUKT

Eple  
Aprikos  
Banan  
Solbær  
Blåbær  
Kantalup melon  
Kirsebær  
Tranebær  
Daddel  
Fiken  
Gojibær  
Grønne druer  
Grapefrukt  
Guava  
Honningmelon  
Jack frukt  
Kiwi  
Sitron  
Lime  
Mango  
Oliven

Appelsin  
Papaya  
Fersken  
Pære  
Persimmon  
Ananas  
Plomme  
Bringebær  
Jordbær  
Mandarin  
Vannmelon

### FISK OG SKALLDYR

Ansjos  
Havabbor  
Karpe  
Malle  
Musling  
Torsk  
Krabbe  
Ål  
Flyndre  
Kveite  
Sild  
Hummer  
Makrell  
Blåskjell  
Blekksprut  
Østers  
Abbor  
Gjedde  
Red Snapper  
Laks  
Sardin  
Kamskjell  
Kråkebolle  
Reker  
Sjøtunge  
Akkar  
Sverdfisk  
Tilapia  
Ørret  
Tunfisk

### EGG / KJØTT / FUGL

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

### KORN

Amarant  
Bygg  
Kli  
Brun ris  
Bokhvete  
Mais  
Gliadin, Hvete  
Gluten, Hvete  
Malt  
Hirse  
Havre  
Rug  
Sorghum  
Spelt  
Teff  
Hel hvete  
Hvit ris

### BELGFRUKTER

Røde bønner  
Svart øye ert  
Kikerter  
Grønne bønner  
Grønne erter  
Kindneybønner  
Linser  
Limabønner  
Mungbønner  
Hvite bønner  
Pintobønner  
Sojabønner

### FORSKJELLIG

Bakegjær/Ølgjær  
Sort te  
Sopp  
Sukker rør/roer  
Kakaobønner  
Kaffebønner  
Linfrø  
Ginseng  
Grønn te  
Hamp  
Honing  
Humle  
Sesamfrø  
Shitakesopp  
Stevia  
Solsikkefrø

### KRYDDER

Basilikum  
Laurbærblad  
Sort pepper  
Chili pepper  
Kanel  
Nellik  
Koriander  
Karri  
Dill  
Fennikelfrø  
Ingefær  
Lakrisrot  
Sennep  
Oregano  
Paprika  
Persille  
Peppermynte  
Rosmarin  
Salvie  
Estragon  
Timian  
Gurkemeie  
Vaniljestang

### CANDIDA SCREEN

Candida albicans