
96 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

KORN / BELGPLANTER /

NØTTER

Mandler
Bygg
Bokhvete
Kastanje
Kikerter
Kokosnøtt
Mais
Gliadin, Hvete
Gluten, Hvete
Grønne bønner
Erter, grønne
Hasselnøtt
Kindney bønner
Linser
Limabønner
Havre
Peanøtt
Pecannøtter
Pintobønner
Rug
Sojabønner
Spelt
Valnøtt, engelsk
Hel hvete
Hvit ris

GRØNNSAKER

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

FISK OG SKALLDYR

Musling
Torsk
Krabbe
Kveite
Hummer
Laks
Kamskjell
Reker
Sjøtunge
Ørret
Tunfisk

EGG / KJØTT / FUGL

Storfekjøtt
Kylling
Eggehvite
Eggeplomme
Ande egg
Lam
Svinekjøtt
Kalkun

FRUKT

Eple
Aprikos
Banan
Blåbær
Tranebær
Grønne druer
Grapefrukt
Sitron
Oliven
Appelsin
Papaya
Fersken
Pære
Ananas
Plomme
Bringebær
Jordbær

KRYDDER

Ingefær
Oregano

FORSKJELLIG

Bakegjær/Ølgjær
Sopp
Kakaobønner
Kaffebønner
Honning
Sukker rør/roer

CANDIDA SCREEN

Candida albicans