

# Förslag mat

se även Sockerfria kokboken

och <https://www.facebook.com/groups/445848162588483/>

## Grönsaker

Alfalfa-groddar  
Babyspenat  
Mörkgröna blad  
Trädgårdskrasse  
Dill, färsk  
Sallad – alla sorter  
Basilika  
Bladselleri  
Persilja  
Nässla  
Gurka  
Mangold  
Gräslök  
Fänkål  
Broccoli  
Rosenkål Brysselkål  
Rädisa  
Sparris rensad  
Blomkål  
Kinakål  
Purjolök  
Paprika grön  
Squash, zucchini  
Äggplanta  
Tomat  
Rödkål  
Grönkål  
Vitkål huvudkål  
Kålrabbi  
Rova  
Paprika  
Lök  
Kronärtskocka  
Ärtor  
Ingefära, rot, rå  
Vitlök  
Chili, grön,

## Bär, liknande

Citron  
Tranbär  
Hallon  
Grapefrukt  
Krusbär  
Havtorn  
Blåbär – sv. skogs-  
Vinbär  
Lingon  
Björnbär  
Jordgubbe

## Kött

Färs, olika  
Fläsk: filé, kotlett, stek, skinka  
Lamm: stek, racks, bitar  
Nötkött: entrecote, biff, filé,  
högre  
grytbitar, stek, rostbiff, bog, rulle  
Viltkött: älg, rådjur, hjort, ren,  
hare  
Kyckling  
Kalkon  
Inälvsmat: lever, njure  
Korv, chark, köttbullar utan  
tillsatser

## Fisk och skaldjur

Färsk/fryst lax, sill/strömming,  
makrill, torsk, kolja, hoki, gös,  
aborre, rödspätta  
Rökt makrill, lax  
Räkor, krabba, hummer  
Musslor, bläckfisk  
Makrill i tomatsås (utan socker)  
Tonfisk i vatten

## Ägg – färska

## Mejerier får/get

Ost (t.ex. Peccorino, Manchego,  
Feta, Brie)  
Naturell yoghurt  
Mjolk - helfet  
Mejerier Ko  
Ohomogeniserad gammeldags  
mjölk (3,5-4%)  
Naturell yoghurt/fil (3%)  
Turkisk/grekisk yoghurt 10%  
Rysk yoghurt (18%)  
Vispgrädde (40%)  
Hårdost, dessertost  
Naturell Keso, Kesella

## Vegetabiliska mejerier:

kokosgrädde, kokosmjölk

## Fett – ej mejerier

Kallpressad olivolja  
Kallpressad avokado olja  
Kallpressat kokosfett, +/- smak  
Smör  
Ghee (smörolja)  
Oliver  
Avokado  
Kokosflingor

## Skafferi och smaksättningar

Havs Salt, Örtsalt  
Färska/torkade örter  
Alla rena kryddor  
Curry, ingefära, gurkmeja  
Vinäger, vit, röd, äppelcider-  
Citronsaft, limesaft  
Tomatpuré (naturell)  
Miso, tamari

## Grönsakskonserver

Tomat: hel, krossad, passerad  
Cornichons, saltgurka  
Bambuskott, Vattenkastanj

## Mjölksyrade grönsaker

Surkål, grönsaksblandning, gurka

## Drycker

Kaffe  
Te – svart, rött, vitt, ört/frukt-té  
Kolsyrat vatten, naturell/citron