

Grönsaker

Babyspenat
 Basilika
 Bladselleri
 Blomkål
 Broccoli
 Chili, grön, färsk
 Dill, färsk
 Fänkål
 Groddar/skott
 Gräslök
 Grönkål
 Gurka
 Haricots vertes
 Ingefära, rot, rå
 Jordärtskocka
 Kinakål
 Kronärtskocka
 Kålrabbi
 Kålrot
 Lök
 Mangold
 Moröt*
 Mörkgröna blad
 Nässla
 Palsternacka*
 Paprika grön, gul, röd
 Persilja
 Pumpa*
 Purjolök
 Rosenkål = brysselkål
 Rotselleri
 Rädisa, rättika
 Rödskål
 Sallad – alla sorter
 Sockerärtor
 Sparris
 Squash, zucchini
 Svamp
 Svartrot
 Tomat
 Trädgårdskrasse
 Vaxbönor
 Vitkål
 Vitlök
 Äggplanta= aubergine
 Ärtor

Mjölksyrade grönsaker

Grönsaksblandning
 Gurka
 Surkål

Bär

Björnbär
 Blåbär – sv. skogs-
 Citron
 Hallon
 Havtorn
 Jordgubbar
 Lingon
 Tranbär
 Vinbär

Mejerier får, get

Ost (t.ex. Pecorino, manchego)
 Naturell yoghurt, helfet mjölk

Mejerier ko (om du tål – många trigger på det och får insulinpåslag)

Vispgrädde (40%)
 Hårdost, dessertost
 Naturell keso, Kesella
 Naturell yoghurt/fil 3%
 Ohomogeniserad helfet mjölk
 Rysk yoghurt (18%)
 Turkisk/grekisk yoghurt 10%

Vegetabiliska mejerier

Kokosgrädde, kokosmjölk

Ägg – färsk

Fettkällor – ej mejerier

Avokado
 Kallpressad avokado-olja
 Kallpressad olivolja
 Kallpressat kokosfett, +/- smak
 Klarifierat smör/gheer
 Oliver
 Smör
 MCT-olja

Kött

Fläsk: filé, kotlett, stek, skinka
 Färs, olika
 Grytbitar, stek, rostbiff, bog
 Rulle
 Inälvsmat: lever, njure, hjärta
 Korv, chark, t.ex. "Brödernas"
 Kyckling, kalkon, and, anka
 Ripa, duva, tjäder, orre
 Lamm: stek, racks, bitar
 Nötkött: entrecote, biff, filé,
 Högre
 Viltkött: älg, rådjur, hjort, ren,
 Hare, kanin

Fisk och skaldjur

Aborre
 Bläckfisk
 Färsk/fryst lax
 Gös
 Hoki
 Hummer
 Kolja
 Krabba
 Kräftor
 Lax
 Makrill
 Makrill i olivolja
 Sardinier i olivolja
 Musslor – alla sorters
 Räkor
 Rödspätta
 Rökt makrill
 Sill/strömming
 Tonfisk i vatten
 Torsk

Skafferier och smaksättningar

Alla rena kryddor utan tillsatt stärkelse
 Citronsaff
 Curry
 Färska/torkade örter
 Gurkmeja
 Ingefära
 Limesaff
 Salt, örtsalt
 Tomatpuré (naturell)
 Vinäger
 Äppelcidervinäger

Grönsakskonserver

Bambuskott
 Cornichons
 Kronärtskocka
 Pfefferoni (utan socker i lagen)
 Saltgurka
 Tomat: hel, krossad, passerad
 Vattenkastanj

Drycker

Kaffe och te – svart
 Kolsyrat vatten, naturell/citron
 Rött, vitt, grönt, ört/frukt-te

*Alla grönsaker ovan jord är ett bättre alternativ kolhydratmässig och rekommenderas

Nötter anses nyttiga men de allra flesta av oss trigger på nötter och vi bör avstå