

Glutenfri stivelse/korn:

Muesli, glutenfri
Quinoa, hel + flager
Ris
Riskiks
Risnudler
Risnudler
Sojapasta
Tapioka

"GLUTENFRIE"

Fuldkornsris
Havregryn, glutenfri
Hirse
Jawsgroed, glutenfri
Kartoffel
Kartoffelmel
Majsmel + gryn

Hvis ikke glutenfri også 100%
fuldkornsprodukter fra rug,
spelt, emmer og byg

Fisk

Rejer
Rødfisk
Rødspætte
Rødtunge
Sardin
Sild
Skrubbe
Torsk + rogn
Torskelever
Tun
Ørred
Ål

FROCEIN

Øvrig protein:

Æg
Sojamelk
Tempeh
Miso
Tofu

Kød/Fjerkræ

And
Høne, hane
Kalkun

Fedtstof/olie

Avokado
Oliven, alle
Hørfrøolie
Kokosolie
Oliverolie
Rapsolie
Sesamolie
Solsikkeolie
Tidseolie
Valnøddolie
Birkes
Cashewnød
Græskarkerner
Hasseinød
Hasselnøddesmør
Hørfrø
Jordnød
Jordnøddesmør
Kastanje

Nødder/frø/kerner

Kokos
Mandel
Mandelmør
Paranød
Pecannød
Pinjekerne
Pistacienød
Sesamfrø
Sesamsmør (tahin)
Solsikkekerne
Valnød

Grøntsager:

Agurk
Artiskok
Asperges
Aubergine (natsk.)
Bambusskud
Bladbede
Bladselleri
Blomkål
Broccoli
Brøndkarse
Bønner
Bønnespirer
Champignon
Chili (natsk.)
Courgetter
Fennikel
Forårsløg
Frisésalat
Græskar
Grønkål
Gulerod
Hestebønner
Hokaido
Hovedsalat
Hvidkål
Icebergsalat
Ingefær
Jordskok
Julesalat
Kantareller
Kinaradisse
Kålraabi
Kålroe
Lucernespirer
Løg
Majroer



Bønner/Linser:

Adzukibønne
Bønner, alle
Hestebønne
Kidneybønne
Kikærter
Limabønner
Linser, alle
Pintobønne
Sojabønne

Pastinak

Peberfrugt (natsk.)
Peberrod
Persillerod
Porre
Portobellosvamp
Rabarber
Radicchiosalat
Radise
Romainesalat
Romersalat
Rosenkål
Rucola
Rødbede
Rødkål
Savoykål
Selleri
Shitakesvamp
Skalotteløg
Sommerkål
Spidskål
Spinat
Squash
Svampe, alle slags
Sød kartoffel
Tang
Tomater (natsk.)
Ærter
Østershat

Frugt:

Abrikos
Ananas
Appelsin
Banan
Blommer
Citron

Clementin

Fersken
Figen, frisk
Granataæble
Grapefrugt
Honningmelon
Hyben
Kiwi
Limefrugt
Mandarin
Mango
Melon, alle slags
Mirabelle
Nektarin
Papaya
Passionsfrugt
Pære
Vandmelon
Vindruer
Æble

Bær:

Blåbær
Brombær
Hindbær
Hyldebær
Jordbær
Kirsebær
Ribs
Solbær
Stikkelsbær
Tranebær
Tyttebær

