

Matliste.

Mangler det noe på matlisten? Send oss en mail på styret.nhk@gmail.com!

Rød	Nei-mai	Farlig!
Gul	Litt-mat	I små mengder
Grønn	Ja-mat	Kjør på!

- Adzuki bønne
- Agurk
- Agurk (snack agurk)
- Alfalfablad
- Alfalfaspire
- **Alsikekløver** – toårig urt i erteblomstfamilien
- Ananaskirsebær
- Appelsin
- Aprikos – stenfrukt
- Aprikos (tørket) – stenfrukt + ofte sprøytet
- Aronia (blad og bær) – svartsurbær
- Asal (svensk)
- Ask – løvtre
- Asp – løvtre
- Asparges
- **Aubergine** – inneholder Solanin (nervegift)
- **Avokado** – inneholder toksinet Persin
- **Avokado (plante)**

- **Babymat** – se innholdsfortegnelsen på produktet

- **Bambusskudd**
- **Banan**
- **Banan (tørket)** – *usukret*
- **Barlind**
- **Basilikum** – *høyt nitrat innhold*
- **Bekkeblom**
- **Belladonna urt**
- **Bittekonvall**
- **Bittermandel** – *Inneholder amygdalin (blåsyre)*
- **Bittersøt**
- **Bjørk** – *høstes ikke om vinteren, da sevjen stiger i trærne og kan gi magesmerter*
- **Bjørnebær** – *stenfrukt*
- **Bjørnebær (ville)**
- **Bjørnekjeks**
- **Blomkål**
- **Blåbær**
- **Blåbærlyng**
- **Bokhvete**
- **Bokhvetspire**
- **Brennesle**
- **Bringebær** – *stenfrukt*
- **Bringebær (ville)** – *stenfrukt*
- **Bringebærblad**
- **Brokkoli**
- **Brun risspire**
- **Brød**
- **Brønnkarse**
- **Bulgur**
- **Bulmeurt**
- **Burot**
- **B-Vitamin** (pulver eller dråper, ved dårlig pels)
- **Bygg**

- Bøk
- Bønner (kokt)
- Bønner (rå)

- Cashewnøtt – *stenfrukt*
- Champignon
- Chiafrø
- Chili
- Cornflakes
- Cottage Cheese
- Couscous
- C-Vitamin (til syke)

- Daddel (tørket) – *høyt sukker innhold*
- Dill – *høyt nitrat innhold*
- Druer (økologisk) – *høyt sukker innhold*
- Dvergmispel

- Edelgran
- Eføy
- Egg (kokt og rått)
- Eik
- Einebær
- Einerbusker
- Einstape
- Endiver – *høyt nitrat innhold*
- Engkarse
- Englodnegress
- Engsoleie
- Engsyre

- Eple
- Eple (tørket) – *mye konserveringsmiddel*
- Eplekjerne – *inneholder amygdalin (blåsyre)*
- Epletre
- Erter
- Eukalyptusblad

- Favabønne
- Fersken – *steinfrukt*
- Ferskentre
- Fiken (tørket) – *høyt sukker innhold*
- Firblad
- Fisk (kokt, rå, mager, ubehandlet og beinfri)
- Fluer
- Fløyelsblomst
- Friséesalat
- Fullkorns hvete – *fiberrike alternativer uten sukker*
- Furutre

- Geitrams
- Geitved
- Giftkjeks
- Gjetertaske
- Gjøksyre
- Gnagerstein (uten vitaminer, salt og kalsium)
- Gojibær
- Gran
- Granskudd
- Gress – *kan gi diaré*
- Gresskar
- Gresskarkjerner

- Gressløk
- Groblad
- Grønncål
- Gullregn
- Gulrot
- Gåseblom (hvit)

- Hagtorn
- Hassel
- Hasselnøtt – *stenfrukt*
- Havre
- Havre (puffet)
- Havrefras
- Havregryn (kokt)
- Havregryn (rå)
- Havregrøt (laktosefri)
- Havrekjeks
- Hestehov
- Hestekastanje
- Hestekjørvel
- Hirsespire
- Honning – *høyt sukker innhold*
- Hundekjeks – *se opp for, høyt sukkerinnhold og fargestoffer*
- Hundemat – *velg høyt kjøttinnhold, ikke svin*
- Hundetunge
- Hvete
- Hvetespire
- Hvitløk
- Hyll
- Hyllebær
- Høy (ekstra mykt)

- Insekter (ville)
- Isbergsalat

- Johannes urt
- Johannesbrød
- Jordbær

- Kakaobark
- Kakaobønne
- Kalkstein
- Kalsium (til drektige og die-givende)
- Kamille
- Kantarell
- Karbonadedeig (rå eller kokt)
- Karse
- Karsespire
- Karve
- Kassava
- Kassava rot
- Kastanje
- Kattegress
- Kattemat – *velg høyt kjøttinnhold, ikke svin*
- Kefir (laktosefri)
- Kidneybønne
- Kikerter
- Kirsebær – *stenfrukt*
- Kirsebærtre
- Kiwi
- Kjempebjørnekjeks
- Kjerringrokk
- Kjærlighetsfrukt – *stenfrukt*

- Kjørvel
 - Kjøtt – rått eller kokt
 - Kjøttboller – inneholder ofte løk
 - Kjøttdeig av okse – rått eller kokt
 - Klematis
 - Klengemaure
 - Klinte
 - Kløver
 - Knekkebrød
 - Knollerteknapp
 - Kokos
 - Kokos (tørket)
 - Kokosnøtt – stenfrukt
 - Kornblomst
 - Korsknapp
 - Krekling
 - Kreklingbær
 - Krokus
 - Krossved
 - Krypsoleie
 - Kylling (kokt)
 - Kylling (rå)
 - Kyllingkjøttdeig (kokt)
 - Kål
 - Kålrabi
 - Kålrot
-
- Landøyda
 - Larver (ville)
 - Laurbær
 - Laurbærtre
 - Lerketre

- **Leverpostei** – *inneholder ofte løk*
- **Liguster**
- **Liljekonvall**
- **Lin plante (Carl von Linné)**
- **Lind**
- **Linfrø** – *Inneholder amygdalin (blåsyre)*
- **Linser (grønne spirer)**
- **Litchi** – *stenfrukt*
- **Loff**
- **Lollosalat**
- **Lupin**
- **Lyng**
- **Løk**
- **Løkurt**
- **Lønn**
- **Lønneblad**
- **Løvetann (blad og blomst)**
- **Løvtre (Juglans regia)**
- **Løvtre (Prunus dulcis)**

- **Macadamianøtt** – *stenfrukt*
- **Maiblom**
- **Mais** – *Inneholder amygdalin (blåsyre)*
- **Malurt**
- **Malva Blomst**
- **Mandel (søtmandel)** – *steinfrukt*
- **Mango** – *stenfrukt*
- **Maniok**
- **Marikåpe**
- **Meitemark**
- **Meldestokk**
- **Melk**

- Melon
 - Melorm
 - Melorm (zophobas)
 - Mineralstein
 - Minimais
 - Misteltein
 - Mjødurt
 - Moltebær – *stenfrukt*
 - Moreller – *stenfrukt*
 - Morelltre
 - Moskuskattost
 - Mungbønne
 - Mungbønnespire
 - Muskatnøtt
 - Mygg
 - Mynte
 - Myrlilje
 - Myrsnella
 - Myrspirer
-
- Nektarin – *steinfrukt*
 - Nepe
 - Nonsblom
 - Nype (rose og bær)
 - Nyperoseblad
-
- Okselever (kokt)
 - Oliven – *stenfrukt*
 - Oreganoplante
 - Osp – *løvtre*
 - Ost (laktosefri) – *unngå hamstring*

- Pannekake (laktosefri)
- Papaya
- Paprika
- Paranøtt – *stenfrukt*
- Pasta (fullkorn)
- Pastinakk
- Peanøtt (ubehandlet)
- Pekannøtt – *stenfrukt*
- Pengeurt
- Pepperrot
- Persille – *inneholder oksalsyre*
- Persille (ville)
- Physalis
- Piggeple
- Piletre
- Pinjekjerner – *stenfrukt*
- Pistasjnøtt – *stenfrukt*
- Plomme – *stenfrukt*
- Plomme (tørket og usaltet) – *stenfrukt*
- Plommetre
- Popcorn (usaltet)
- Pors
- Potet (kokt)
- Potet (rå)
- Potetgull
- Potetmos (laktosefri)
- Prestekrage
- Purreløk
- Pære – *uten kjerne og stein*
- Pæretre

- Quinoa

- Rabarbra – *inneholder oksalsyre*
- Rabarbrablاد
- Radicchio
- Rambutan – *stenfrukt*
- Reddiker – *høyt nitrat innhold*
- Reinfann
- Revebjelle
- Ridderspore
- Ringblomst
- Rips
- Ris (fullkorn og kokt)
- Ris (puffet)
- Rognebær
- Rognetre
- Rose (blomsterblad)
- Rose (grønne deler)
- Rosenkål
- Rosiner – *høyt sukker innhold*
- Rosmarin
- Rossosalat
- Ruccola
- Rødbeter – *høyt nitrat innhold*
- Rødkløverblad
- Rødkål
- Rødløk

- Salat
- Salt
- Saltstein

- **Salvie**
- **Sandskrinneblom**
- **Sedertre**
- **Seljetre**
- **Selleri** – *høyt natrium innhold*
- **Selsnepe**
- **Sesamfrøspirer**
- **Sikori** – *høyt nitrat innhold*
- **Sisselrot**
- **Sitron**
- **Sitronmelisse** (fersk og økologisk)
- **Sitrusfrukter** – *velg økologisk, ofte sprøytet*
- **Sjokolade**
- **Skinke** – *høyt natrium innhold*
- **Skogbingel**
- **Skorper** (fullkorn)
- **Skvallerkål**
- **Slåpetorn**
- **Smør**
- **Smørblomst**
- **Småsyre**
- **Soleihov**
- **Solsikkefrø**
- **Solsikkespire**
- **Sopp**
- **Spinat** – *rik på fiber og kalsium, men høyt nitrat og oksalsyre*
- **Spisskum**
- **Spolebusk**
- **Squash**
- **Stemorsblomst**
- **Stikkelsbær**
- **Storengkall**
- **Stormhatt**

- Strandkål
- Sukker
- Sukkererter
- Svale urt
- Svartgallbær
- Svartsøtvier
- Sveke
- Sverdlilje
- Svimling
- Svinekjøtt
- Søtpotet

- Tagetes
- Tidløs
- Tindved (bær og grener)
- Tomat – inneholder tomatine, kan forårsake diaré og magesmerter
- Tomat (umoden) – Inneholder amygdalin (blåsyre)
- Tomatblader
- Tranebær
- Trollbær
- Trollhegg
- Tufu / Bønne ost
- Tusenfryd
- Tyrihjel
- Tysbast
- Tyttebær

- Valnøtt – stenfrukt
- Valurt
- Vaniljerot
- Vannmelon

- Velling (barnemat)
- Vintergrønn
- Vinterkarse
- Viol
- Voksbønne

- Yoghurt (laktosefri)

- Åkersennep
- Åkersnelle
- Åkersvineblom
- Åkervindel