

Matliste.

Gul	Litt-mat	I små mengder
Grønn	Ja-mat	Kjør på!

- Adzuki bønne
- Agurk
- Agurk (snack agurk)
- Alfalfablad
- Alfalfaspire
- Alsikekløver – *toårig urt i erteblomstfamilien*
- Aronia (blad)
- Asal (svensk)
- Ask – løvtre
- Asp – løvtre
- Asparges
- Babymat – *se innholdsfortegnelsen på produktet*
- Bambusskudd
- Basilikum – *høyt nitrat innhold*
- Bittekonvall
- Bjørk – *høstes ikke om vinteren, da sevjen stiger i trærne og kan gi magesmerter*
- Blomkål
- Blåbærlyng
- Bokhvetespire
- Brennesle
- Bringebærblad
- Brokkoli
- Brun risspire
- Brønnskarse
- Bøk
- Bønner (kokt)
- Chiafrø
- Couscous
- Dill – *høyt nitrat innhold*
- Dvergmispel
- Eføy
- Egg (kokt og rått)
- Eik
- Einebær
- Einerbusker

- Endiver – *høyt nitrat innhold*
- Engkarse
- Englodnegress
- Engsyre
- Epletre
- Erter
- Eukalyptusblad
- Firblad
- Fisk (kokt, rå, mager, ubehandlet og beinfri)
- Fløyelsblomst
- Friséesalat
- Furutre
- Geitrams
- Geitved
- Gjetertaske
- Gjøksyre
- Granskudd
- Gress – *kan gi diaré*
- Gresskar
- Gresskarkjerner
- Groblad
- Grønnskål
- Gulrot
- Gåseblom (hvit)
- Hagtorn
- Hassel
- Hestehov
- Hestekastanje
- Hirsespire
- Hundemat – *velg høyt kjøttinnhold, ikke svin*
- Hvetespire
- Hyll
- Høy (ekstra mykt)
- Isbergsalat
- Johannes urt
- Kamille

- Karbonadedeig (rå eller kokt)
- Karse
- Karsespire
- Karve
- Kattegress
- Kattemat – *velg høyt kjøttinnhold, ikke svin*
- Kikerter
- Kjempebjørnekjeks
- Kjørvel
- Kjøtt – *rått eller kokt*
- Kjøttdeig av okse – *rått eller kokt*
- Klengemaure
- Kløver
- Knollerteknapp
- Kornblomst
- Krekling
- Kreklingbær
- Krossved
- Krypsoleie
- Kylling (kokt)
- Kyllingkjøttdeig (kokt)
- Kål
- Kålrabi
- Kålrot
- Lerketre
- Lind
- Linser (grønne spirer)
- Lollosalat
- Lupin
- Lyng
- Løkurt
- Lønn
- Lønneblad
- Løvetann (blad og blomst)
- Maiblom
- Malva Blomst

- Marikåpe
- Meldestokk
- Melorm
- Melorm (zophobas)
- Misteltein
- Mjødurt
- Moskuskattost
- Mungbønne
- Mungbønnespire
- Mynte
- Myrlilje
- Myrspirer
- Nepe
- Nonsblom
- Nyperoseblad
- Okselever (kokt)
- Oreganoplante
- Osp – løvtre
- Paprika
- Pastinakk
- Pengeurt
- Pepperrot
- Persille – inneholder oksalsyre
- Physalis
- Piletre
- Pors
- Prestekrage
- Pæretre
- Quinoa
- Radicchio
- Reddiker – høyt nitrat innhold
- Reinfann
- Ringblomst
- Rognebær
- Rognetre
- Rose (blomsterblad)

- Rosenkål
- Rosmarin
- Rossosalat
- Ruccola
- Rødbeter – *høyt nitrat innhold*
- Rødkløverblad
- Rødkål
- Salat
- Salvie
- Sandskrinneblom
- Seljetre
- Selleri – *høyt natrium innhold*
- Sesamfrøspirer
- Sikori – *høyt nitrat innhold*
- Sisselrot
- Sitronmelisse (fersk og økologisk)
- Skinke – *høyt natrium innhold*
- Skogbingel
- Skvallerkål
- Slåpetorn
- Småsyre
- Soleihov
- Sopp
- Spinat – *rik på fiber og kalsium, men høyt nitrat og oksalsyre*
- Spisskum
- Squash
- Storengkall
- Strandkål
- Sukkererter
- Sveke
- Sverdlilje
- Svimling
- Svinekjøtt
- Søtpotet
- Tagetes
- Tindved (grener)

- **Tomat** – inneholder tomatine, kan forårsake diaré og magesmerter
- **Trollhegg**
- **Tusenfryd**
- **Valurt**
- **Vinterkarse**
- **Viol**
- **Voksbønne**
- **Åkersennep**
- **Åkervindel**