

## Matliste.

<b>Rød</b>	Nei-mai	Farlig!
------------	---------	---------

- **Aubergine** – *inneholder Solanin (nervegift)*
- **Avokado** – *inneholder toksinet Persin*
- **Avokado (plante)**
- **Barlind**
- **Bekkeblom**
- **Belladonna urt**
- **Bittermandel** – *Inneholder amygdalin (blåsyre)*
- **Bittersøt**
- **Bjørnekjeks**
- **Bulmeurt**
- **Bønner (rå)**
- **Champignon**
- **Edelgran**
- **Einstape**
- **Engsoleie**
- **Eplekjerne** – *inneholder amygdalin (blåsyre)*
- **Ferskentre**
- **Fluer**
- **Giftkjeks**
- **Gran**
- **Gressløk**
- **Gullregn**
- **Hestekjørvel**
- **Hundetunge**
- **Hvitløk**
- **Insekter (ville)**
- **Kakaobark**
- **Kakaobønne**
- **Kalkstein**

- Kantarell
- Kassava rot
- Kastanje
- Kidneybønne
- Kirsebær – *stenfrukt*
- Kirsebærtre
- Kjerringrokk
- Klematis
- Klinte
- Korsknapp
- Krokus
- Kylling (rå)
- Landøyda
- Larver (ville)
- Laurbær
- Laurbærtre
- Liguster
- Liljekonvall
- Lin plante (Carl von Linné)
- Linfrø – *Inneholder amygdalin (blåsyre)*
- Løk
- Løvtre (*Juglans regia*)
- Løvtre (*Prunus dulcis*)
- Meitemark
- Melk
- Mineralstein
- Morelltre
- Muskatnøtt
- Mygg
- Myrsnella
- Persille (ville)
- Piggeple
- Plommetre

- Potet (rå)
- Potetgull
- Purreløk
- Rabarbra – *inneholder oksalsyre*
- Rabarbrablاد
- Revebjelle
- Ridderspore
- Rose (grønne deler)
- Rødløk
- Salt
- Saltstein
- Sedertre
- Selsnepe
- Sjokolade
- Smør
- Smørblomst
- Solsikkespire
- Spolebusk
- Stemorsblomst
- Stormhatt
- Sukker
- Svale urt
- Svartgallbær
- Svartsøtvier
- Tidløs
- Tomat (umoden) – *Inneholder amygdalin (blåsyre)*
- Tomatblader
- Tyrihjelм
- Tysbast
- Vaniljerot
- Vintergrønn
- Åkersnelle
- Åkersvineblom

# Nei-mat

Matvare	Eksempler	Notat
Alt av snop for mennesker	Sjokolade Vingummi Tyggegummi Surgummi Kaker Brus, Kaffe, te.	Ultraprosessert. Høyt innhold sukker og/eller koffein.
Tørre snacks for mennesker	Chips Ostepop Popcorn	Høyt innhold salt og krydder
Bakevarer	Sukker Perlesukker Kakestrøssel Melis Vaniljesukker Bakepulver Kakaopulver	Høyt innhold sukker
Krydder	Salt Pepper Paprikapulver Pizzakrydder Krydderblandinger	
Sauser	Ketchup Sennep Salatdressinger Salsadip Rømmedip Brunsaus Béarnaisesaus Posesuppe	
Prosessert og ultraprosessert tørrmat	Morsmelkerstatning (til menneskebabyer) Ukokt pasta Ukokt ris Ukokte nudler Kakemiks Søte og salte kjeks	
Prosessert og ultraprosessert ferskmat	Kjøttboller, hamburger og kjøttkaker	

Matvare	Eksempler	Notat
Innsekter du finner i hjemmet	Pølser Spekemat Nuggets Fiskekaker Frenchfries Potetsalat Potetstappe Coleslaw  Husfluer Bananfluer Edderkopper Møll Øyestikker Veps, humle og bie	
Hermetisert mat	Maiskorn Minimais Erter Brekkbønner Ananas Bambusskudd	