

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*
- Ananaskirsebær
- Appelsin
- Aprikos – *stenfrukt*
- Aprikos (tørket) – *stenfrukt + ofte sprøytet*
- Aronia (blad og bær) – *svartsurbær*
- Asal (svensk)
- Ask – løvtre
- Asp – løvtre
- Asparges
- Babymat – *se innholdsfortegnelsen på produktet*
- Bambusskudd
- Banan
- Banan (tørket) – *usukret*
- Basilikum – *høyt nitrat innhold*
- Bittekonvall
- Bjørk – *høstes ikke om vinteren, da sevjen stiger i trærne og kan gi magesmerter*
- Bjørnebær – *stenfrukt*
- Bjørnebær (ville)
- Blomkål
- Blåbær
- Blåbærlyng
- Bokhvete
- Bokhvetespire
- Brennesle
- Bringebær – *stenfrukt*
- Bringebær (ville) – *stenfrukt*
- Bringebærblad
- Brokkoli
- Brun risspire

- Brød
- Brønnkarse
- Bulgur
- Burot
- B-Vitamin (pulver eller dråper, ved dårlig pels)
- Bygg
- Bøk
- Bønner (kokt)
- Cashewnøtt – *stenfrukt*
- 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
- Eføy
- Egg (kokt og rått)
- Eik
- Einebær
- Einerbusker
- Endiver – *høyt nitrat innhold*
- Engkarse
- Englodnegress
- Engsyre
- Eple
- Eple (tørket) – *mye konserveringsmiddel*
- Epletre
- Erter
- Eukalyptusblad

- Favabønne

- **Fersken** – *steinfrukt*
- **Fiken (tørket)** – *høyt sukker innhold*
- **Firblad**
- **Fisk** (kokt, rå, mager, ubehandlet og beinfri)
- **Fløyelsblomst**
- **Friséesalat**
- **Fullkorns hvete** – *fiberrike alternativer uten sukker*
- **Furutre**
- **Geitrams**
- **Geitved**
- **Gjetertaske**
- **Gjøksyre**
- **Gnagerstein** (uten vitaminer, salt og kalsium)
- **Gojibær**
- **Granskudd**
- **Gress** – *kan gi diaré*
- **Gresskar**
- **Gresskarkjerner**
- **Groblad**
- **Grønnkål**
- **Gulrot**
- **Gåseblom** (hvit)
- **Hagtorn**
- **Hassel**
- **Hasselnøtt** – *stenfrukt*
- **Havre**
- **Havre** (puffet)
- **Havrefras**
- **Havregryn** (kokt)
- **Havregryn** (rå)
- **Havregrøt** (laktosefri)
- **Havrekjeks**
- **Hestehov**
- **Hestekastanje**
- **Hirsespire**
- **Honning** – *høyt sukker innhold*

- Hundekjeks – *se opp for, høyt sukkerinnhold og fargestoffer*
- Hundemat – *velg høyt kjøttinnhold, ikke svin*
- Hvete
- Hvetespire
- Hyll
- Hyllebær
- Høy (ekstra mykt)
- Isbergsalat
- Johannes urt
- Johannesbrød
- Jordbær
- Kalsium (til drektige og die-givende)
- Kamille
- Karbonadedeig (rå eller kokt)
- Karse
- Karsespire
- Karve
- Kassava
- Kattegress
- Kattemat – *velg høyt kjøttinnhold, ikke svin*
- Kefir (laktosefri)
- Kikerter
- Kiwi
- Kjempebjørnekjeks
- Kjærlighetsfrukt – *stenfrukt*
- Kjørvel
- Kjøtt – *rått eller kokt*
- Kjøttboller – *inneholder ofte løk*
- Kjøttdeig av okse – *rått eller kokt*
- Klengemaure
- Kløver
- Knekkebrød
- Knollerteknapp
- Kokos
- Kokos (tørket)
- Kokosnøtt – *stenfrukt*

- Kornblomst
- Krekling
- Kreklingbær
- Krossved
- Krypsoleie
- Kylling (kokt)
- Kyllingkjøttdeig (kokt)
- Kål
- Kålrabi
- Kålrot
- Lerketre
- Leverpostei – inneholder ofte løk
- Lind
- Linser (grønne spirer)
- Litchi – stenfrukt
- Loff
- Lollosalat
- Lupin
- Lyng
- Løkurt
- Lønn
- Lønneblad
- Løvetann (blad og blomst)
- Macadamianøtt – stenfrukt
- Maiblom
- Mais – Inneholder amygdalin (blåsyre)
- Malurt
- Malva Blomst
- Mandel (søtmandel) – steinfrukt
- Mango – stenfrukt
- Maniok
- Marikåpe
- Meldestokk
- Melon
- Melorm
- Melorm (zophobas)

- **Minimais**
- **Misteltein**
- **Mjødurt**
- **Moltebær** – *stenfrukt*
- **Moreller** – *stenfrukt*
- **Moskuskattost**
- **Mungbønne**
- **Mungbønnespire**
- **Mynte**
- **Myrlilje**
- **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*
- **Physalis**
- **Piletre**
- **Pinjekjerner** – *stenfrukt*
- **Pistasjnøtt** – *stenfrukt*

- **Plomme** – *stenfrukt*
- **Plomme (tørket og usaltet)** – *stenfrukt*
- **Popcorn (usaltet)**
- **Pors**
- **Potet (kokt)**
- **Potetmos (laktosefri)**
- **Prestekrage**
- **Pære** – *uten kjerne og stein*
- **Pæretre**
- **Quinoa**
- **Radicchio**
- **Rambutan** – *stenfrukt*
- **Reddiker** – *høyt nitrat innhold*
- **Reinfann**
- **Ringblomst**
- **Rips**
- **Ris (fullkorn og kokt)**
- **Ris (puffet)**
- **Rognebær**
- **Rognetre**
- **Rose (blomsterblad)**
- **Rosenkål**
- **Rosiner** – *høyt sukker innhold*
- **Rosmarin**
- **Rossosalat**
- **Ruccola**
- **Rødbeter** – *høyt nitrat innhold*
- **Rødkløverblad**
- **Rødkål**
- **Salat**
- **Salvie**
- **Sandskrinneblom**
- **Seljetre**
- **Selleri** – *høyt natrium innhold*
- **Sesamfrøspirer**
- **Sikori** – *høyt nitrat innhold*

- Sisselrot
- Sitron
- Sitronmelisse (fersk og økologisk)
- Sitrusfrukter – *velg økologisk, ofte sprøytet*
- Skinke – *høyt natrium innhold*
- Skogbingel
- Skorper (fullkorn)
- Skvallerkål
- Slåpetorn
- Småsyre
- Soleihov
- Solsikkefrø
- Sopp
- Spinat – *rik på fiber og kalsium, men høyt nitrat og oksalsyre*
- Spisskum
- Squash
- Stikkelsbær
- Storengkall
- Strandkål
- Sukkererter
- Sveke
- Sverdlilje
- Svimling
- Svinekjøtt
- Søtpotet
- Tagetes
- Tindved (bær og grener)
- Tomat – *inneholder tomatine, kan forårsake diaré og magesmerter*
- Tranebær
- Trollbær
- Trollhegg
- Tufu / Bønne ost
- Tusenfryd
- Tyttebær
- Valnøtt – *stenfrukt*
- Valurt

- Vanmelon
- Velling (barnemat)
- Vinterkarse
- Viol
- Voksbønne
- Yoghurt (laktosefri)
- Åkersennep
- Åkervindel