

MATLISTAN / VATA

ÄT GÄRNA

GRÖNSAKER

Lagade, kokta grönsaker

Sparris

Betor

Morötter

Gurka

Gröna bönor

Vitlök

Lök, EJ rå!

Sötpotatis

Rädisor

FRUKT

Söta och sura frukter

Kokta eller som sylt mkt bra

Söt och väl mogen frukt alltid bättre

Aprikoser

Avocado

Bananer

Bär

Körsbär

Kokosnöt

Färska fikon

Grapefruit

Citron

Vindruvor

Mango

Söta meloner

Apelsin

Papaya

Ananas

Persikor

Plommon

MINSKA ELLER UNDVIK

GRÖNSAKER

Broccoli

Brysselkål

Kål

Blomkål

Selleri

Aubergine

Gröna bladgrönsaker

Dessa grönsaker kan ätas, ibland, så länge de inte är råa, förutom kål och brysselkål.

Undvik råa grönsaker

FRUKT

Äpplen

Tranbär

Päron

Granatäpple

Undvik omogen frukt och torkad frukt

Ovanstående frukt är ok om de är kokade.

MATLISTAN / VATA

ÄT GÄRNA

RIS & GRYN

Havre (som gröt eller i bröd, ej torra gryn)

Ris

Vete

MJÖLKPRODUKTER

Alla mjölkprodukter är ok

KÖTTPRODUKTER

Kyckling

Fisk o skaldjur

Kalkon

...men inte för mycket.

BÖNOR & LINSER

Kikärtor

Mungbönor (de små gröna med svart på)

Rosa linser (orange, röda)

Tofu (inte för mkt)

SÖTT

Allt OK

NÖTTER O FRÖN

Allt OK, men ej för mycket.

Mandel är bäst.

OLJOR & FETTER Det mesta är bra!

Ghee, Sesam, olivolja, rekommenderas

MINSKA ELLER UNDVIK

RIS & GRYN

Korn

Bovete

Majs

Hirs

Råg

KÖTTPRODUKTER

Rött kött

BÖNOR & LINSER

Resterande bönor och linser