

FØDEVAREGRUPPER TIL KOMBINATION AF MÅLTIDER

GRUPPE A PROTEINHOLDIGE FØDEVARER

Fisk
Skaldyr
Fjerkræ
Æg, hele
Æggehvide
Stenalderbrød med æg
Tofu og edamamebønner
Soyayoghurt og sojadrik
Tang, tørret

GRUPPE B STIVELSESHOLDIGE FØDEVARER

Kartofler, alle slags
Kornprodukter som
brød, rugbrød, kiks,
knækbrød og kager
(vælg glutenfri)
Mysli
Havredrik
Pasta, pizzabund,
lasagneplader og
nudler (vælg glutenfri)
Ris, riskiks og risdrik
Kogte majs og produkter
heraf, fx tortilla m.m.
Kikærter
Quinoa
Bønner, tørrede
Linser

GRUPPE C NEUTRALE FØDEVARER

Grøntsager, alle slags
Salater og kål
Avocado
Nødder, mandler, kerner,
frø og drik heraf
Kokosnødder samt olie
og drik heraf
Havrefløde
Risfløde
Ærtedrik
Krydderurter, både
friske og tørrede
Hvidløg, ingefær og
gurkemeje
Smør
Æggeblomme

- Bland ikke gruppe A og gruppe B.
- Bland gruppe A med gruppe C.
- Bland gruppe B med gruppe C.

Finder du ikke en fødevare i listerne, er det, fordi du bør undgå den.