

TARM-TRIGGERE

GRØNTSAGER GRUPPE 1

(udelad alle)

- Løg, alle slags, inkl. hvidløg og forårsløg
- Porrer
- Tørrede bønner og linser, alle slags
- Kikærter
- Svampe, alle slags
- Mandler, cashewnødder og pistacienødder
- Rød peberfrugt

FRUGTER

(udelad også gerne disse)

- Æble
- Pære
- Blomme
- Kirsebær
- Vindrue
- Grapefrugt
- Honningmelon
- Vandmelon
- Nektarin
- Fersken
- Mango
- Figen
- Alle tørrede frugter
- Jordbær (eller maks. 50 g pr. dag)
- Brombær (eller maks. 50 g pr. dag)
- Frisk kokos (eller maks. 50 g pr. dag)

GRØNTSAGER GRUPPE 2

(udelad så vidt muligt disse)

- Store portioner kål (eller maks. 75 g pr. dag)
- Avocado (eller maks. 75 g pr. dag)
- Bladselleri (eller maks. 75 g pr. dag)
- Tomat (eller maks. 75 g pr. dag)
- Grønne ærter (eller maks. 75 g pr. dag)
- Sojaprodukter, der er sødet

E-NUMRE

(udelad også gerne disse)

- E410 (johannesbrødkernemel)
- E223 (natriummetabisulfit)
- E338 (fosforsyre)
- E450 (fosfat)
- E451 (fosfat)
- E200 (sorbinsyre)