

# 112 livsmedel som ingår i matintoleranstest

(96 livsmedel + 16 vegetariska tillägg)

## Mjolkprodukter

Kasein, ostämne  
Ost  
Keso  
Mozzarella ost  
Mjolk och andra mjolkprodukter  
Getmjolk  
Vassleprotein (Valle)  
Yoghurt, creme fraiche, alla typer syrad mjolk.

## Kött / Fågel / Ägg

Nötkött  
Kyckling  
Äggvita  
Anka ägg  
Äggula  
Lamm och fårkött  
Fläskkött och gris  
Kalkon

## Diverse

Kakaoböner  
Kaffeböner  
Honung  
Socker (råsocker)  
Bakjäst  
Öljäst

## Frukt

Äpple  
Aprikos  
Banan  
Blåbär  
Tranbär  
Vindruvor  
Grapefrukt  
Citron  
Apelsin  
Papaya  
Persika  
Päron  
Ananas  
Plommon  
Hallon  
Jordgubbar

## Fisk/Skaldjur

Musslor  
Torsk  
Krabba  
Flundra  
Hummer  
Red Snapper =  
Lax  
Kammusslor  
Räkor  
Sjötunga  
Tonfisk

## Säd, bönor, nötter

Mandlar  
Amaranth mjöl  
Korn  
Kidneybönor  
Limabönor  
Bruna bönor (Pinto)  
Sojaböner  
Snidt-, vax-, brytböner  
Bovete  
Kokosnöt  
Majs  
Gliadin Veteprotein  
Gluten Protein ämne i säd  
Hasselnöt  
Linser  
Havre  
Gröna ärtor  
Jordnötter  
Pecannötter  
Vitt ris  
Råg  
Sesam  
Spelt / dinkel  
Solros frö  
Valnöt  
Helt vete

## Grönsaker

Avocado  
Rödbeta och andratyper betor  
Broccoli  
Kål  
Morot  
Blomkål  
Selleri  
Gurka  
Vitlök  
Sallad  
Svamp

## Oliver

Lök  
Grön paprika  
Söt potatis (Yams rot)  
Potatis  
Pumpa  
Pepparrot  
Spemat  
Squash  
Tomat

## 16 vegetariska

Kronärtskocka  
Böngroddar  
Blå bönor  
Kantalup melon  
Cashew nöt  
Körsbär  
Aubergin  
Linfrö  
Kamut  
Hirs  
Pistage nöt  
Quinoa  
Brunt ris  
Vattenmelon  
Svart peppar  
Chili peppar