

Livsmedel 160 st som ingår i matintoleranstest

(96 livsmedel + 16 vegetariska + kryddor + örter)

Mjölksprodukter

Kasein, ostämne
Ost
Keso
Mozzarella ost
Mjölk och andra mjölkprodukter
Getmjölk
Vassleprotein (Valle)
Yoghurt, creme fraiche, alla typer syrad mjölk.

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
Kidneyböner
Limaböner
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
Vitløk
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

Kryddor

Kryddblandning
Basilika
Vattenklöver
Kanel
Nejlika
Kummin
Curry
Dill
Fänkol
Ingefära
Pepparrot
Mejram
Senap
Muskot
Oregano
Paprika
Persilja
Svartpeppar
Cayennepeppar
Pepparmynta
Rosmarin
Salvia
Timjan
Vanilj

Örter

Aloe Vera
Ashwaganda/Withania

Livsmedel 160 st som ingår i matintoleranstest

(96 livsmedel + 16 vegetariska + kryddor + örter)

Astragalus
Stora blåbär
Kanadensisk gulrot
Kamomill
Maskros
Kinesisk Kvanneört / Dong Quai
Röd solhatt
Sibirisk Ginseng
Silverax
Druvkärnor
Gymnema
Lakritsrot
Mariatistel
Loppfrö /psylliumfrö
Nyponros
Dvärgpalm
Spirulina
Johannesört
Grönt te
Mjölon
Läkevänderot/ Valeriana
Wild Yam