

# 96 vegetariska livsmedel som ingår i matintoleranstest

(Kött, fågel och fisk byts ut mot 16 vegetariska tilläggs livsmedel)

## Mjölksprodukter

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

## Grönsaker

Avocado  
Rödbeta och andratyper betor  
Broccoli  
Kål  
Morot  
Blomkål  
Selleri  
Gurka  
Vitlök  
Sallad  
Svamp  
Svarta oliver  
Lök  
Grön paprika  
Söt potatis (Yams rot)  
Potatis  
Pumpa  
Pepparrot  
Spenat  
Squash  
Tomat  
Svarta oliver  
Lök  
Grön paprika  
Söt potatis (Yams rot)  
Potatis  
Pumpa  
Pepparrot  
Spenat  
Squash  
Tomat

## Säd, bönor, nötter

Mandlar  
Amarant

Korn  
Kidneybönor  
Limabönor  
Bruna bönor  
Sojabönor  
Snitt-, vax-, brytbönor  
Bovete  
Kokosnöt  
Majs  
Hasselnöt  
Gliadin **Veteprotein**  
Gluten **Protein ämne i säd**  
Linser  
Havre  
Gröna ärtor  
Jordnötter  
Pecannötter  
Vitt ris  
Råg  
Sesam  
Spelt / dinkel  
Solros frö  
Valnöt  
Helt vete

## Frukt

Äpple  
Aprikos  
Banan  
Blåbär  
Tranebär  
Röda druvor  
Grapefrukt  
Citron  
Apelsin  
Papaya  
Persika  
Päron  
Ananas  
Plommon  
Hallon  
Jordgubbar

## Diverse

Kakaoböna  
Kaffeböna  
Honung  
Socker (råsocker)  
Bakjäst  
Öljäst

## Ägg

Ankaägg  
Äggvita  
Äggula

## 16 vegetariska

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