Checklista - Livsmedel

Kryddor
Anis
Basilika
Cayenne
Chili
Curry
Dill
Enbär
Fänkål
Grönpeppar
Gurkmeja
Ingefära
Kakao
Kanel
Kardemumma
Koriander
Kryddnejlika
Kryddpeppar
Kummin
Körvel
Lagerblad
Muskot
Mynta
Oregano
Paprikapulver
Persilja
Rosépeppar
Rosmarin
Senapsfrö
Spiskummin
Svartpeppar
Timjan
Valmo
Vanilj
Vitlök
Vitpeppar

Salt
Bordsalt
Salt m. jod
Mineralsalt
Örtsalt

Te
Svart te
Grönt te
Rooibos
Ört te
Vitt te

Kaffe
Kaffe svart
Kaffe grönt

Honung
Bipollen
Honung

Nötter/Frön
Cashewnöt
Chiafrö
Hasselnöt
Jordnöt
Linfrö
Loppfrö
Macadamia
Melonkärnor
Sötmandel
Paranöt
Pinjenötter
Pistagenöt
Pumpafrö
Sesamfrö
Solrosfrö
Valnöt

Gryn/Spannmål
Amarant
Bovete
Hampafrön
Havre
Hirs
Quinoa röd
Quino svart
Quino vit
Ris
Ris rött
Ris svart
Råg
Vete

Baljväxter
Gröna linser
Gröna ärtor
Gula ärtor
Kidneybönor
Kikärtor
Mungobönor
Röda linser
Sojabönor
Svarta bönor
Vita bönor

Olja/Fett
Kokosfett
Olivolja
Rapsolja
Smör
Solrosolja

Skaldjur
Krabba
Kräfta
Musslor
Ostron
Räkor

Kött/Vilt
Fläsk
Hare
Hjort
Kanin
Nöt
Ren
Rådjur
Vildsvin
Älg

Fågel
Duva
Fasan
Gås
Kalkon
Kyckling
Vaktel

Fisk
Abborre
Alaska Pollock
Bläckfisk
Gädda
Gös
Lax
Makrill
Sej
Sill
Spätta
Tonfisk
Torsk
Öring

Ägg
Hönsägg
Vaktelägg

Mejeri
Cremé Fraiche
Cottage Cheese
Fetaost
Fil
Färskost
Getost
Grädde
Gräddfil
Mjölk
Ost
Proteinpulver
Youghurt

Grönsaker
Aubergine
Avokado
Bladsallad
Blomkål
Broccoli
Broccolo
Brysselkål
Gurka
Gräslök
Grönkål
Harricoverts
Isbergssallad
Kapris
Kålrot
Kålrabbi
Lök gul
Lök röd
Machésallad
Majs
Mangold
Morot
Oliv grön
Oliv svart
Pak Choi
Palsternacka
Paprika
Potatis
Purjolök
Ruccolasallad
Rädisa
Rättika
Rödbeta
Rödkål
Spenat
Spetskål
Squash
Svartrot
Sötpotatis
Tomat
Vildkål
Vitkål

Bär
Accai
Björnbär
Blåbär
Gojibär
Hallon
Havtorn
Hjortron
Jordgubbar
Krusbär
Körsbär
Lingon
Nypon
Mullbär
Odon
Rönnbär
Tranbär
Vinbär röd
Vinbär svart

Frukt
Ananas
Apelsin
Aprikos
Banan
Blodapelsin
Carambola
Citron
Clementin
Dadlar
Fikon
Grapefrukt
Granatäpple
Honungsmelon
Kiwi
Kokos
Lime
Litchi
Mango
Nektarin
Nätmelon
Papaya
Persika
Plommon
Pomelo
Päron
Russin
Satsumas
Vattenmelon
Vindruvor grön
Vindruvor röd
Äpple

Övrigt

Proaktify

Hur många livsmedel äter du under en vecka?