

På grund av en autoimmun sjukdom är jag tvungen att hålla en väldigt strikt diet. Det är viktigt att jag inte får i mig fel saker eftersom det kan dra igång allvarliga skov som är svårt att bli av med och kräver starka mediciner.

Tack för förståelse.

## Matlista

### Kött

♥ Kött, fisk, fågel, vilt, inälvsmat går bra. Helst svenskt.

⊘ Ingen chark eftersom den oftast innehåller nitritsalt eller andra tillsatser, eller chili- / paprikakryddor. Ingen odlad Pangasius/hajmal eller annat med antibiotika i.

### Grönsaker

♥ Alla kålsorter (vitkål, blomkål mm), alla gröna blad och sallad, pumpa, zucchini, gurka, fänkål, selleri, avokado, sparris, oliver. Alla löksorter. Svamp går bra.

⊘ Ingen **majs**. Inga **nattskuggeväxter** – potatis, tomat, paprika, chili, aubergine, gojibär, physalis.

### Rotsaker

♥ Alla som inte har för mycket stärkelse är okej.

Morot, rotselleri, kålrabbi, kålrot, rädisor, rättika, majrova, pepparrot, rödbeta. Alla typer av lök är okej.

⊘ Inga rotsaker med mycket stärkelse.

Potatis, sötpotatis, svartrot, palsternacka, jordärtskocka, jams, kassava, cikoria, sockerbeta, maniok, taro.

### Kryddor

♥ **Salt**. Alla **örtkryddor** och blad, till exempel persilja, gräslök, dragon, lagerblad.

**Vitlök**. **Bärkryddor**, till exempel svartpeppar, vitpeppar, grönpeppar, rosépeppar, kardemumma, enbär. **Frökryddor**, till exempel anisfrö, senapsfrö, vallmofrö, muskot, kumminfrö. **Ingefära**. **Pepparrot**. **Barkkryddor**, till exempel kanel. **Vanilj**.

**Ren äppelcidervinäger** och annan ren vinäger (läs innehållsförteckning så att den är fri från tillsatser).

Oliver och kapris går bra om det är utan tillsatser.

⊘ Inga kryddor från **nattskuggeväxter** – chilifrukt, t ex cayennepeppar, chilipulver, jalapeños. Inget paprikapulver.

### Ägg

♥ Äggula. Spår av äggvita är okej.

⊘ Äggvita.

### Frukt och bär

♥ Mogen frukt (banan ska ha bruna prickar t ex). De flesta bär (blåbär, hallon, vinbär, jordgubbar mm).

⊘ Physalis och gojibär. Omogen frukt, t ex gulgröna bananer.

### Spannmål och pseudospannmål

⊘ Vete, råg, korn, havre, ris, majs, quinoa, bovete, teff, hirs, durra, amarant.

### Socket

♥ Äkta honung, mogen frukt.

⊘ vitt strösocker, rårorsocker, kokossocker, farinsocker, sirap, lönnsirap, sötningsmedel. Allt som smakar sött, förutom honung och frukt.

### Mejeriprodukter

♥ Ghee.

⊘ Allt med mjölkprotein i – ost, mjölk, yoghurt osv.

### Livsmedelstillsatser

⊘ Emulgeringsmedel, stabiliseringsmedel och konsistensgivare. Lecitin. Alla sötningsmedel och konserveringsmedel. Färgämnen.

Alla E-nummer.

### Baljväxter

⊘ Inga bönor, kikärtor, sojaprodukter eller jordnötter.

### Nötter och frön

♥ Hasselnöt, mandel, valnöt, pekannöt, sesamfrö, pumpafrö.

### Matfett

♥ Olivolja, kallpressad kokosolja (ej härdad), ghee, talg, ister, ankfett.

⊘ Inga fröoljor (solrosolja, majsolja, druvkärneolja). Härdade eller delvist härdade fetter. Omestrade fetter (margarin).