MATLISTA (INGELA-DIETEN)

Protein

- Nötkött, renkött, älgkött
- Magert griskött
- Köttfärs
- Rostbiff
- kyckling
- Kalkon
- Bacon (max en gång i veckan)
- Lax
- Makrill i tomatsås
- Rökt/gravad Lax
- Alla vita fiskar
- Sill
- Tonfisk i burk
- Fiskrom
- kräftor
- Räkor
- Ägg
- Linser (begränsat)
- Bönor (begränsat)

Mejeriprodukter

- Hårdost (begränsat)
- Turkisk yoghurt (begränsat)
- Kesella, mager
- Keso
- Mjölk (begränsat)
- Philadelphiaost
- Tzatziki
- Kokosmjölk
- Mandelmjölk osötad
- Smör (begränsat)

Övrigt

- Alla typer av kryddor
- Shiritakinudlar
- Syltlök, lök och vitlök
- Olivolja
- Vetekli 1 msk/dag
- Havrekli 1 msk/dag
- Pofiber
- Vinäger
- Senap (Dijon)
- Sockerfri ketchup
- Örter och kryddor
- Citron
- Avokado
- Ingefära
- Sötningsmedel
- Kakao
- Majonnäs (begränsat)
- Chiafrön, linfrö, solroskärnor
- Honung (begränsat)

Grönsaker

- Mjölksyrade grönsaker
- Broccoli
- Gröna bönor
- Sockerärtor
- Gurka
- Kronärtskocka
- Kål (alla sorter)
- Kålrot
- Lök Purjolök
- Morot
- Paprika
- Rädisor
- Rödbeta (begränsat)
- Sallad
- Sparris
- Spenat
- Svamp
- Tomat
- Zucchini
- Sötpotatis (begränsat helst kall)
- Potatis (begränsat helst kall)

Bär i begränsad mängd i smoothies och chiapudding

- Blåbär
- Hallon
- Gojibär
- Tranbär
- Vinbär
- Jordgubbar

Max 1 gång/vecka begränsad portion eller byt ut mot alternativ

- Ris - kan bytas ut mot blomkålsris istället
- Pasta - kan bytas ut mot shiratakinudlar
- Bröd – Kan bytas ut mot proteinbröd, frökex, havreklimacka
- Frukt – ska ses som godis (mycket fruktsocker dock mycket vitaminer)

Alkohol (begränsa intag)

- Vitt vin
- drink - blandad med lightdrycker, citron,

INKÖPSLISTA

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____