

## Tilladt i små mængder

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>Grøntsager</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Artiskokhjerter på dåse (maks. 30 g. pr. portion)</li><li>• Bok choy (maks. 120 g. pr. portion)</li><li>• Broccoli (maks. 50 g. pr. portion)</li><li>• Butternut squash (maks. 30 g. pr. portion)</li><li>• Chili (maks. 30 g. pr. portion)</li><li>• Fennikel (maks. 50 g. pr. portion)</li><li>• Hvidkål (maks. 100 g. pr. portion)</li><li>• Majroe (maks. 100 g. pr. portion)</li><li>• Majs (maks. 40 g. pr. portion)</li><li>• Peberfrugt (maks. 50 g. pr. portion)</li><li>• Porre – dog kun den grønne del (maks. 90 g. pr. portion)</li><li>• Radicchio-salat (maks. 100 g. pr. portion)</li><li>• Rosenkål (maks. 100 g. pr. portion)</li><li>• Friske rødbeder (maks. 20 g. pr. portion)</li><li>• Savoykål (maks. 35 g. pr. portion)</li><li>• Frisk spinat (maks. 150 g. pr. portion)</li><li>• Squash (maks. 100 g. pr. portion)</li><li>• Sukkerærter (maks. 15 g. pr. portion)</li><li>• Sød kartoffel (maks. 70 g. pr. portion)</li><li>• Grønne ærter (maks. 35 g. pr. portion)</li><li>• Kogte grønne linser (maks. 25 g. pr. portion)</li><li>• Kikærter på dåse (maks. 45 g. pr. portion)</li><li>• Kogte lima bønner (maks. 40 g. pr. portion)</li><li>• Linser på dåse (maks. 50 g. pr. portion)</li><li>• Kogte røde linser (maks. 25 g. pr. portion)</li><li>• Syltede agurker (maks. 30 g. pr. portion)</li></ul> | <b>Frugt</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Avocado (maks. 30 g. pr. portion)</li><li>• Blåbær (maks. 100 g. pr. portion)</li><li>• Granatæble (maks. 40 g. pr. portion)</li><li>• Hindbær (maks. 100 g. pr. portion)</li><li>• Passionsfrugt (maks. 100 g. pr. portion)</li><li>• Honningmelon (maks. 100 g. pr. portion)</li><li>• Bananchips (maks. 40 g. pr. portion)</li><li>• Tranebær (maks. 15 g. pr. portion)</li></ul> <b>Krydderier</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Soltørret tomat (maks. 10 g. pr. portion)</li></ul> <b>Dressing/sovs</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Balsamico (maks. 20 g. pr. portion)</li><li>• Chutney (maks. 15 g. pr. portion)</li><li>• Grøn pesto (maks. 20 g. pr. portion)</li><li>• Østerssovs (maks. 20 g. pr. portion)</li></ul> | <b>Ost/mælk</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hytteost (maks. 35 g. pr. portion)</li><li>• Friskost (maks. 20 g. pr. portion)</li><li>• Ricotta (maks. 40 g. pr. portion)</li></ul> <b>Mel/korn</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cornflakes (maks. 15 g. pr. portion)</li><li>• Havregryn (maks. 20 g. pr. portion)</li><li>• Havreflakes (maks. 30 g. pr. portion)</li><li>• Havrekliid (maks. 50 g. pr. portion)</li><li>• Puffede ris (maks. 15 g. pr. portion)</li></ul> <b>Nødder/frø</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chiafrø (maks. 100 g. pr. portion)</li><li>• Græskarkerner (maks. 100 g. pr. portion)</li><li>• Hasselnødder (maks. 15 g. pr. portion)</li><li>• Hørfrø (maks. 100 g. pr. portion)</li><li>• Kokos (maks. 18 g. pr. portion)</li><li>• Mandler (maks. 12 g. pr. portion)</li><li>• Pecan (maks. 100 g. pr. portion)</li><li>• Pinjekerner (maks. 100 g. pr. portion)</li><li>• Sesamfrø (maks. 100 g. pr. portion)</li><li>• Solsikkekerner (maks. 100 g. pr. portion)</li><li>• Valnødder (maks. 100 g. pr. portion)</li></ul> |
|---|--|---|