
ELIMINERINGSPLAN 144 SUPER PANEL

GRÖN ROTERAS HVER 4. DAG – GUL UNDVIKAS I MINIMUM 4 MÅNADER – RØD UNDVIKAS I MINIMUM 6 MÅNADER

FÖDOÄMNER MARKERAT MED SVART REKOMMENDERAS AT VARIERA, MEN HAR DOCK INGEN IMMUNREAKSJON

MJÖLKPRODUKTER

Ost, Cheddar
Kasein
Mjök
Vassle
Getmjök

FISK / SKALDJUR

Ansjovis
Blåmussla
Havskatt
Mussela
Torsk
Krabba
Hälleflundra
Hummer
Makrill
Bläckfisk
Ostron
Red snapper
Lax
Sardin
Kammussla
Räkor
Sjötunga
Scuid
Tilapia
Forell
Tonfisk

KÖTT / FÅGEL / ÄGG

Nötkött
Kyckling
Äggvita
Hela ägg, kyckling
Äggula
Anka
Gås
Lamm
Gris
Kanin
Kalkon

KRYDDOR

Basilika
Peppar, svart
Peppar, Chili
Kanel
Kryddnejlika
Koriander
Curry
Fänkålsfrö
Ingefära
Senap
Oregano
Persilja
Pepparmynta
Vaniljstång

BÖNOR/NÖTTER

Mandel
Paranöt
Cashew
Kastanj
Kikärter
Kokos
Valnöt, engelska
Linfrö
Gröna bönor
Gröna ärter
Hasselnöt
Kindney bönor
Linser
Limabönor
Macadamianöt
Jordnöt
Pekannöt
Pinjenöt
Pintobönor
Pistagenöt
Sesamfrö
Sojabönor
Solrosfrön
Vita bönor

GRÖNSAKER

Kronärtskocka
Sparris
Avocado
Betor
Broccoli
Brysselkål
Kål
Morot
Blomkål
Selleri
Gurka
Aubergine
Vitlök
Grön paprika
Sallad
Lök
Pumpa
Spenat
Sötpotatis
Tomat
Potatis

SÄD

Korn
Bovete
Majs
Malt
Hirs / Millet
Havre
Quinoa
Råg
Spelt/Dinkel
Fullkornsvete
Gliadin, vete
Gluten, vete
Vitt ris

FRUKT

Äpple
Aprikos
Banan
Blåbär
Cantaloupmelon
Körsbär
Tranbär
Dadel
Fikon
Grapefrukt
Gröna druvor
Guava
Humle
Jackfrukt
Kiwi
Citron
Lime
Mango
Oliver
Apelsin
Papaya
Persika
Päron
Persimon
Ananas
Plommon
Hallon
Jordgubbar
Vattenmelon

DIVERSE

Bagerijäst/Öljäst
Svart te
Kakaobönor
Kaffebönor
Honung
Svamp

*Testet visar inte: Histaminreaktion,
Laktosintolerans eller IgE-allergi*
