

---

## ELIMINERINGSPLAN 96 ALLMÄNNA FÖDOÄMNE

---

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

### KÖTT / FÅGEL / ÄGG

Nötkött  
Kyckling  
Äggvita  
Äggula  
Lamm  
Gris  
Kalkon

### DIVERSE

Bagerijäst/Öljäst  
Kakaoböner  
Kaffeböner  
Honung  
Svamp

### KRYDDOR

Ingefära  
Oregano

### FISK / SKALDJUR

Mussla  
Torsk  
Krabba  
Hälleflundra  
Hummer  
Red snapper  
Lax  
Kammussla  
Räkor  
Sjötunga  
Forell  
Tonfisk

### FRUKT

Äpple  
Aprikos  
Banan  
Blåbär  
Tranbär  
Grapefrukt  
Gröna druvor  
Citron  
Oliver  
Apelsin  
Papaya  
Persika  
Päron  
Ananas  
Plommon  
Hallon  
Jordgubbar

### GRÖNSAKER

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

### SÄD / BÖNOR / NÖTTER

Mandar  
Korn  
Bovete  
Kastanj  
Kikärter  
Kokos  
Majs  
Valnöt, engelska  
Linfrö  
Gröna böner  
Gröna ärter  
Hasselnöt  
Kindneyböner  
Linser  
Limaböner  
Havre  
Jordnöt  
Pekannöt  
Pintoböner  
Råg  
Sesamfrö  
Sojaböner  
Spelt/Dinkel  
Solrosfrön  
Fullkornsvete  
Gliadin, vete  
Gluten, vete  
Vita böner  
Vitt ris

---

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

---