

K-Tallerkenfordeling

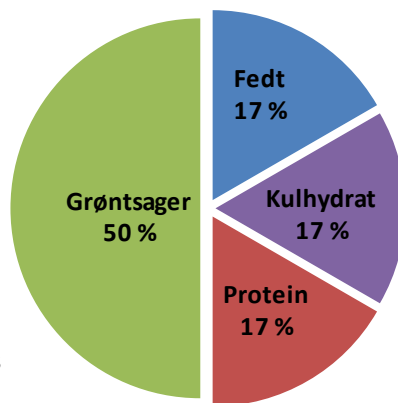
Grøntsager:

Agurk	Kålroe
Artiskok	Løg
Asparges	Majroer
Aubergine (natsk)	Pastinak
Bambusskud	Peberfrugt (natsk)
Bladbede	peberrod
Bladselleri	Persillerod
Blomkål	Porre
Broccoli	Portobellosvampe
Brøndkarse	Rabarber
Bønner (grønne)	Radicchiosalat
Bønnespirer	Radise
Champignon	Romainesalat
Chili (natsk)	Romersalat
Courgette	Rosenkål
Fennikel	Rucola
Forårsløg	Rødbede
Frisésalat	Rødkål
Græskar	Savoykål
Grøn kål	Selleri
Gulerod	Shitakesvampe
Hestebønner	Skalotteløg
Hokaido	Skozonérrod
Hovedsalat	Sommerkål
Hvidkål	Spidskål
Hvidløg	spinat
Icebergsalat	Spirer
Ingefær	Squash
Jordkok	Svampe, alle slags
Julesalat	Sød kartoffel
Kantareller	Tang
Kinaradise	Tomater (Natsk)
Kålraabi	Ærter

Frugt:

Abrikos
Ananas
Appelsin
Banan
Blommer
Citron
Clementin
Fersken
Figen
Granatæble
Grapefrugt
Hyben
Kiwi
Lime
Mandarin
Mango
Melon, alle slags
Mirabelle
Nektarin
Papaya
Passionsfrugt
Pære
Vindrue
Æble

Natsk=natskygge familien



Bær:

Blåbær
Brombær
Granatæble
Havtorn
Hindbær
Hyldebær
Jordbær
Kirsebær
Ribs
Solbær
Stikkelsbær
Tranebær
Tyttebær

Fedtstof / olie:

Avokado
Oliven, alle
Hørfrøolie
Kokosolie
Olivenolie
Rapsolie
Sesamolie
Valnøddeolie
Smør§
§=Mejeriprodukt

Nødder / frø / kerner:

Birkes	Kokos
Cashewnødder	Mandel + smør + mel
Chiafrø	Paranød
Græskarkerner	Pecannød
Hasselnød	Pinjekerner
Hasselnødesmør	Pistacienødder
Hørfrø	Sesamfrø
Jordnød	Tahin (sesamsmør)
Jordnøddesmør	Solsikkekerner
Kastanje	Valnød

Kulhydrat:

Rugbrød*	Kartoffel + mel	Risikis
Boghvede	Majs + mel	Risnudler
Cornflakes	Müesli	Sojapasta
Havre(*)	Quinoa + mel	Tapioka
Hirse	Ris + mel	Hvede+mel <i>Gå efter</i>
=glutenholdig	Rug + mel	Byg+mel* <i>fuldkorn!</i>

Protein:

Fisk:	Rødtunge	Bønner / linser:
Ansjos	Sardin	Adzukibønner
Blåmusling	Sild	Belugalinser
Havaborre	Skrubbe	Bønner, alle
Havkat	Torsk + rogn	Grønne linser
Havtaske	Torskelever	Hestebønner
Hellefisk	Tun	Kidneybønner
Hummer	Ørred	Kikærter
Kammusling	Ål	Limabønner
Kaviar	Kød:	Pintobønner
Krabbe	And	Røde linser
Kuller	Gås	Sojabønne
Kulmule	Kalkun	Mejeri:
Laks	Kalv	Mælk
Makrel	Kylling	Ost
Multe	Lam	Yoghurt
Rejer	Okse	
Rødspætte	Vildt	Æg