

VÄLKOMMEN TILL
ANONYMA MATMISSBRUKARE



Food Addicts Anonymous
World Service Office

4623 Forest Hill Blvd. #109-4
West Palm Beach, FL 33415
www.foodaddictsanonymous.org

Anonyma Matmissbrukare, Sverige
www.faa.se
faa@faa.se

NAMN PÅ SOCKER

SAMT NAMN PÅ MJÖL OCH VETE

Som komplement till
"EN GUIDE TILL ABSTINENS".

OLIKA SORTERS SOCKER

Ace-K
Acesulfam-k
Alkohol, alkoholhaltiga drycker
Alitam
Amasake
Artificiellt sötningsmedel i förpackningar
Artificiella smaksättare (kontrollera innehåll med företag)
Aspartam
Augmiel
Kornmalt
Balsamvinäger
Kandisocker
Sockerrörsjuice
Karamellfärg
Johannesbrödcips/mjöl
Tuggummi
Choklad
Cider
Kakao
Koncentrerad fruktjuice
Majssötningsmedel
Cyklamater
Dadelpasta, sirap
Dextrin
Torkad/vakumtorkad frukt
Ångpreparerad sockerrörsjuice
Extrakt
Fettsubstitut (tillverkat av koncentrerad fruktpasta)
Smaksatt gelatin
Fruktooligosackarider (FOS)
Fruktsmaktillsatser
Fruktjuicekoncentrat
Glukoamin/glukosamin
Glycerin
Honung (alla typer)
-ider, alla tillsatser med denna ändelse:
Diglycerider
Disackarider
Glycerider (alla)

Monoglycerider
Onosackarider
Monosodiumglycerider (sodium = natrium)
Olyglycerider
Sackarider (alla)
Trisackarider
Isomalt
Marmelad/gelé
Lakritsrotpulver
"Lätt", "lite" eller "low" socker
Mälat korn
maltodextriner
Malt (alla)
Modifierad matstärkelse
Melass, svart melassblandning
"Naturliga" smaker (kontakta företaget)
"Naturliga" sötningsmedel
Nektar
Neotam
-ol, alla tillsatser med denna ändelse:
Karbitol
Glukitol
Glycerol
Glykol
Hexitol
Inversol
Maltitol
Mannitol
Sorbitol
Xylitol
Olestra (gjort av sukros)
-os, alla tillsatser med denna ändelse:
Inverterat socker
Dextros
Fruktos
Galaktos
Glukos
Laktos
Levulos
Maltodextros
Maltos

Mannos
Mikrokristallincellulosa
Polydextros
Polytos
Ribos
Sukralos
Sukros
Tagatos
Zylos
Redan sötade produkter
Behandlat kött (delikatesser, varmkorv, etc., se på etiketten)
Russinjuice, pasta eller sirap
Rismalt, socker eller sirap
Rissöttningsmedel
Durra
Splenda (sukralos)
Stevia
Sukanat (ångpreparerad rörsockerjuice)
Sucraryl
Socker, alla typer
Äppelsocker
Barbadossocker
Betsocker
Farinsocker (alla sorteringar)
Rörsocker
Karamellsocker
Florsocker
Dadelsocker
Druvsocker
Inverterat socker
Maltsocker
”Naturligt” socker
Pudersocker
Råsocker
Kristallsocker
Oraffinerat socker
”Sockerfri” eller
”inget socker tillsatt” produkter
Sirap, alla typer
Agavesirap
Kornsirap

Brun rissirap
Majssirap
Dadelsirap
Högfruktos majssirap
Lönnsirap
Russinsirap
Yinniesirap (rissirap)
Bordssalt (se på etikett om det innehåller dextros)
Vanillin, vaniljsocker
Vassla (som tillsats)
Xantumgummi

OLIKA SORTERS MJÖL
Mandelmjöl
Amarantmjöl
Kronärtskocksmjöl
Bakpulver
Kornmjöl
Kikärtsmjöl
Blått majsmjöl
Brödmjöl
Bovetemjöl
Bomullsfrömjöl
Majsmjöl
Majsena/Maizena
Majsstärkelse
Kastanjemjöl
Kikärtsmjöl (garbozonböna)
Mjöl på 8 sädeslag
Förädlat vetemjöl
Mjöl på åkerböna
Matstärkelse, modifierad matstärkelse
Grahamsmjöl
Guargummi
Hasselnötsmjöl
Kamutmjöl
Linsmjöl
Mältat kornmjöl
Hirsmjöl
Mjöl med flera kornsorter
Nötmjöl (alla)

Havremjöl
Bakmjöl
Ärtmjöl
Pecannötsmjöl
Potatismjöl
Potatisstärkelse
Pumpnickelmjöl
Quinoamjöl
Rismjöl, brunt rismjöl
Rågmjöl
Sagogrynsmjöl
Semolinamjöl
Sesammjöl
Sojamjöl
Sorghammjöl
Spältmjöl/dinkelmjöl
Spenatmjöl
Tapioca
Teffmjöl
Triticalmjöl
Vitalt glutenmjöl
Vetemjöl
Hälsovetemjöl
Jamsmjöl

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER MJÖL
Bagels
Brödprodukter
Bageriprodukter
Chapati (indiskt bröd)
Majschips, tortillas, tacos
Kex
Pasta (alla typer)
Couscous (en sorts pasta)
Pretzels
Pitabröd

OLIKA SORTERS VETE
Kli (om tillverkat av vete)
Bulgur
Krossat vete
Durumvete

Gluten (veteprotein)
Kamut
Rött vete
Rött vårvete
Seitan (tillverkat av veteprotein, gluten)
Semolina
Spält/dinkel
Tabouleh (en sallad med bulgurvete)
Triticale (en vete/råghybrid)
Vetekorn
Vetekli
Veteflingor
Kvickrot, kvickrotsjuice
Vetegroddar
Fullkornsvete
Vintervete

PRODUKTER SOM INNEHÅLLER VETE

Mannamediciner (kontrollera med läkare eller apotekare, vete ingår ofta)
Müsli och flingor med blandade sädeslag (innehåller oftast vete)
Quorn (vegetabiliskt protein gjort på svamp täckt med brödsmlur)
Sojasås och Shoyusås innehåller jäst vete
Använd vetefri och alkoholfri tamari, eller annan ersättning
Kryddblandningar kan innehålla vete (kontrollera ingredienserna)
Vegetabiliska proteinprodukter (sojakorv, burgare etc)
Hela kärnor eller sädesgroddar (t ex Ezekiels) är kondenserade kolhydrater och innehåller ofta någon form av mjöl eller vete. De används inte i detta program.

Detta material är skyddat av copyright. Vi vill att det ska vara till nytta och hoppas att du tar hänsyn till detta genom att inte kopiera denna broschyr. Vi levererar gärna enligt dina önskemål och ber dig beställa direkt från oss.