

# Livsmedelslista

Hur många äter du under en vecka eller månad? Markera!

<b>Kryddor</b>	<b>Nötter/Frön</b>	<b>Kött/Vilt</b>	Brysselkål	<b>Frukt</b>
Anis	Cashewnöt	Fläsk	Gurka	Ananas
Basilika	Chiafrö	Hare	Gräslök	Apelsin
Cayenne	Hasselnöt	Hjort	Grönkål	Aprikos
Chili	Jordnöt	Kanin	Harricoverts	Banan
Curry	Linfrö	Nöt	Isbergssallad	Blodapelsin
Dill	Loppfrö	Ren	Kapris	Carambola
Enbär	Macadamia	Rådjur	Kålrot	Citron
Fänkål	Melonkärnor	Vildsvin	Kålrabbi	Clementin
Grönpeppar	Sötmandel	Älg	Lök gul	Dadlar
Gurkmeja	Paranöt	<b>Fågel</b>	Lök röd	Fikon
Ingefära	Pinjenötter	Duva	Machésallad	Grapefrukt
Kakao	Pistagenöt	Fasan	Majs	Granatäpple
Kanel	Pumpaströ	Gås	Mangold	Honungsmelon
Kardemumma	Sesamfrö	Kalkon	Morot	Kiwi
Koriander	Solrosfrö	Kyckling	Oliv grön	Kokos
Kryddnejlika	Valnöt	Vaktel	Oliv svart	Lime
Kryddpeppar	<b>Gryn/Spannmål</b>	<b>Fisk</b>	Pak Choi	Litchi
Kummin	Amarant	Abborre	Palsternacka	Mango
Körvel	Bovete	Alaska Pollock	Paprika	Nektarin
Lagerblad	Hampaströn	Bläckfisk	Potatis	Nätmelon
Muskot	Havre	Gädda	Purjolök	Papaya
Mynta	Hirs	Gös	Ruccolasallad	Persika
Oregano	Quinoa röd	Lax	Rädisa	Plommon
Paprikapulver	Quino svart	Makrill	Rättika	Pomelo
Persilja	Quino vit	Sej	Rödbeta	Päron
Rosépeppar	Ris	Sill	Rödkål	Russin
Rosmarin	Ris rött	Spätta	Spenat	Satsumas
Senapsfrö	Ris svart	Tonfisk	Spetskål	Vattenmelon
Spiskummin	Råg	Torsk	Squash	Vindruvor grön
Svartpeppar	Vete	Öring	Svartrot	Vindruvor röd
Timjan	<b>Baljväxter</b>	<b>Ägg</b>	Sötpotatis	Äpple
Valmo	Gröna linser	Hönsägg	Tomat	<b>Övrigt</b>
Vanilj	Gröna ärtor	Vaktelägg	Vildkål	
Vittök	Gula ärtor	<b>Mejeri</b>	Vitkål	
Vitpeppar	Kidneybönor	Cremé Fraiche	<b>Bär</b>	
<b>Salt</b>	Kikärtor	Cottage Cheese	Accai	
Bordsalt	Mungobönor	Fetaost	Björnbär	
Salt m. jod	Röda linser	Fil	Blåbär	
Mineralsalt	Sojabönor	Färskost	Gojibär	
Örtsalt	Svarta bönor	Getost	Hallon	
<b>Te</b>	Vita bönor	Grädde	Havtorn	
Svart te	<b>Olja/Fett</b>	Gräddfil	Hjortron	
Grönt te	Kokosfett	Mjök	Jordgubbar	
Rooibos	Olivolja	Ost	Krusbär	
Ört te	Rapsolja	Proteinpulver	Körsbär	
Vitt te	Smör	Yoghurt	Lingon	
<b>Kaffe</b>	Solrosolja	<b>Grönsaker</b>	Nypon	
Kaffe svart	<b>Skaldjur</b>	Aubergine	Mullbär	
Kaffe grönt	Krabba	Avokado	Odon	
<b>Honung</b>	Kräfta	Bladsallad	Rönnbär	
Bipollen	Musslor	Blomkål	Tranbär	
Honung	Ostron	Broccoli	Vinbär röd	
	Räkor	Broccolo	Vinbär svart	