

Eksempler på matvarer

Grønnsaker, frukt og bær

Gulrot
Løk, purre, vårløk
Rødbete, polkabete, gulbete, nepe
Kålrot, sellerirot
Kål (rødkål, hvitkål, rosenkål, sommerkål, spisskål, grønnkål, kinakål, palmekål)
Pastinakk
Brokkoli
Blomkål
Spinat
Salatblader
Agurk
Tomat
Paprika
Squash
Aubergine
Eple
Pære
Plomme
Banan
Appelsin
Kiwi
Mango
Melon
Jordbær, blåbær, bringebær, kirsebær, rips, moreller, molter

Karbohydratrike matvarer

Potet
Havregryn
Hele korn (hvete, havre, bygg, rug, emmer, quinoa, hirse, fullkornsrís)
Mel
Grøt på fullkorn
Grove brød og knekkebrød
Fullkornspasta, couscous og nudler
Grove tortillas, lomper og lefser
Kornblanding på fullkorn

Proteinrike matvarer

Fisk (eller produkter av fisk)
Sjømat
Bønner
Linser
Erter
Tofu, tempeh
Nøtter og frø
Egg
Melk
Ost, yoghurt, kvarg/kesam og andre meierivarer
Kjøtt av kylling, høne
Kjøtt av storfe, sau, geit eller svin
Viltkjøtt

