

# Intoleranstest – 144 Livsmedel

## Mejerier

1. Ost
2. Kasein
3. Mjök
4. Vassle
5. Getmjök

## Fisk & skaldjur

6. Ansjovis
7. Blåmussla
8. Havskatt
9. Mussla
10. Torsk
11. Krabba
12. Hälleflundra
13. Hummer
14. Makrill
15. Bläckfisk
16. Ostron
17. Red snapper
18. Lax
19. Sardin
20. Kammussla
21. Räkor
22. Sjötunga
23. Scuid
24. Tilapia
25. Forell
26. Tonfisk

## Kött & fågel, ägg

27. Nötkött
28. Kyckling
29. Äggvita
30. Hela ägg, kyckling
31. Äggula
32. Anka
33. Gås
34. Lamm
35. Gris

36. Kanin

37. Kalkon

## Kryddor

38. Basilika
39. Peppar, svart/vit
40. Chilipeppar
41. Kanel
42. Kryddnejlika
43. Koriander
44. Curry
45. Fänkålsfrö
46. Ingefära
47. Senap
48. Oregano
49. Persilja
50. Pepparmynta
51. Vaniljstäng

## Böner & nötter

52. Mandel
53. Paranöt
54. Cashewnöt
55. Kastanj
56. Kikärter
57. Kokos
58. Valnöt
59. Linfrö
60. Gröna böner
61. Gröna ärter
62. Hasselnöt
63. Kindney böner
64. Linser
65. Limaböner
66. Macadamianöt
67. Jordnöt
68. Pekannöt
69. Pinjenöt
70. Pintoböner
71. Pistagenöt
72. Sesamfrö

73. Sojaböner

74. Solrosfrön

75. Vita böner

## Grönsaker

76. Kronärtskocka
77. Sparris
78. Avocado
79. Betor
80. Broccoli
81. Brysselkål
82. Kål
83. Morot
84. Blomkål
85. Selleri
86. Gurka
87. Aubergine
88. Vitlök
89. Grön paprika
90. Sallad
91. Lök
92. Pumpa
93. Spenat
94. Sötpotatis
95. Tomat
96. Potatis
97. Korn
98. Bovete
99. Majs
100. Malt
101. Hirs
102. Havre
103. Quinoa
104. Råg
105. Spelt/Dinkel
106. Fullkornsvete
107. Gliadin, vete
108. Gluten, vete
109. Vitt ris

## Frukt & Bär

110. Äpple
111. Aprikos
112. Banan
113. Blåbär
114. Cantaloupmelon
115. Körsbär
116. Tranbär
117. Dadel
118. Fikon
119. Grapefrukt
120. Gröna druvor
121. Guava
122. Humle
123. Jackfrukt
124. Kiwi
125. Citron
126. Lime
127. Mango
128. Oliver
129. Apelsin
130. Papaya
131. Persika
132. Päron
133. Persimon
134. Ananas
135. Plommon
136. Hallon
137. Jordgubbar
138. Vattenmelon
139. Bageri/Öl/Vinjäst
140. Svart te
141. Kakaoböner
142. Kaffeböner
143. Honung
144. Svamp

## Diverse

Boka din intoleranstest på [www.arteget.se](http://www.arteget.se)