

Intoleranstest – 96 lakto-ouvo Livsmedel

Böner & nötter, spannmål

1. Mandel
2. Korn
3. Bovete
4. Cashewnöt
5. Kikärter
6. Kokos
7. Majs
8. Valnöt
9. Linfrö
10. Gröna böner
11. Gröna ärter
12. Hasselnöt
13. Kindney böner
14. Linser
15. Limaböner
16. Hirs
17. Havre
18. Jordnöt
19. Pekannöt
20. Pinjenöt
21. Pintoböner
22. Pistagenöt
23. Quinoa
24. Råg
25. Sesamfrö
26. Sojaböner
27. Spelt/Dinkel
28. Solrosfrön
29. Fullkornsvete
30. Gliadin, vete
31. Gluten, vete
32. Vitt ris

Meierier

33. Ost
34. Kasein
35. Mjök

36. Vassle
37. Getmjök

Kött & fågel, ägg

38. Äggvita
39. Äggula

Diverse

40. Bageri/Öl/Vinjäst
41. Svartpeppar
42. Chilipeppar
43. Kakaoböner
44. Kaffeböner
45. Honung
46. Svamp
47. Oregano

Kryddor

48. Basilika
49. Curry
50. Ingefära

Grönsaker

51. Kronärtskocka
52. Sparris
53. Avocado
54. Betor
55. Broccoli
56. Brysselkål
57. Kål
58. Morot
59. Blomkål
60. Selleri
61. Gurka
62. Aubergine
63. Vitlök
64. Grön paprika
65. Sallad

66. Lök
67. Pumpa
68. Spenat
69. Sötpotatis
70. Tomat
71. Potatis

Frukt & Bär

72. Äpple
73. Aprikos
74. Banan
75. Blåbär
76. Cantaloupmelon
77. Körsbär
78. Tranbär
79. Dadel
80. Grapefrukt
81. Gröna druvor
82. Jackfrukt
83. Kiwi
84. Citron
85. Mango
86. Oliver
87. Apelsin
88. Papaya
89. Persika
90. Päron
91. Persimon
92. Ananas
93. Plommon
94. Hallon
95. Jordgubbar
96. Vattenmelon

Boka din intoleranstest på www.arteget.se