

# Intoleranstest – 96 vanliga Livsmedel

## Mejerier

1. Ost
2. Kasein
3. Mjölk
4. Vassle
5. Getmjölk

## Kött & fågel, ägg

6. Nötkött
7. Kyckling
8. Äggvita
9. Äggula
10. Lamm
11. Gris
12. Kalkon

## Diverse

13. Bageri/Öl/Vinjäst
14. Kakaoböner
15. Kaffeböner
16. Honung
17. Svamp

## Kryddor

18. Ingefära
19. Oregano

## Frukt & Bär

20. Äpple
21. Aprikos
22. Banan
23. Blåbär
24. Tranbär
25. Grapefrukt
26. Gröna druvor
27. Citron
28. Oliver
29. Apelsin

30. Papaya
31. Persika
32. Päron
33. Ananas
34. Plommon
35. Hallon
36. Jordgubbar

## Fisk & skaldjur

37. Mussla
38. Torsk
39. Krabba
40. Hälleflundra
41. Hummer
42. Red snapper
43. Lax
44. Kammussla
45. Räkor
46. Sjötunga
47. Forell
48. Tonfisk

## Böner & nötter, spannmål

49. Mandel
50. Korn
51. Bovete
52. Kastanj
53. Kikärter
54. Kokos
55. Majs
56. Valnöt
57. Linfrö
58. Gröna böner
59. Gröna ärter
60. Hasselnöt
61. Kindney böner
62. Linser
63. Limaböner

64. Havre
65. Jordnöt
66. Pekannöt
67. Pintoböner
68. Råg
69. Sesamfrö
70. Sojaböner
71. Spelt/Dinkel
72. Solrosfrön
73. Fullkornsvete
74. Gliadin, vete
75. Gluten, vete
76. Vita böner
77. Vitt ris

## Grönsaker

78. Sparris
79. Avocado
80. Betor
81. Broccoli
82. Brysselkål
83. Kål
84. Morot
85. Blomkål
86. Selleri
87. Gurka
88. Vitlök
89. Grön paprika
90. Sallad
91. Lök
92. Pumpa
93. Spenat
94. Sötpotatis
95. Tomat
96. Potatis

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