

# Dietistens shoppinglista

## Mjolk:

- L ättmj ölk
- Minimj ölk
- Fil / Yoghurt 0,5 % fett
- Creme fraiche 2 - 17 % fett
- Matlagningsgr ädde 5-15 % fett
- Havregr ädde
- Matlagningsyoghurt
- Sojagr ädde
- Margarin /olja
- L ättmargarin 30-40 % fett
- Flytande margarin
- Olivolja
- Rapsolja
- Keso

## Ris, pasta, mjöl och gryn

- R åris
- Parboiled ris
- Vildris
- Pasta
- Fullkornspasta
- Bulgur
- Korngryn
- Bovete
- Fiberhavregryn
- Havrekli
- Kruskakli
- Vetegroddar
- Psylliumfr ön
- Linfr ön
- Linser
- B önor

## Grönsaker och rotfrukter

- Vitk ål
- Broccoli
- L ök
- Vitl ök
- Blomk ål
- Brysselk ål
- Bladspenat
- Aubergine
- Squash
- Tomat
- Paprika
- Potatis
- K ålr ötter
- Mor ötter
- R ödbetor
- Frysta gr önsaker

## Kött och chark

- F ärdiga k öttbullar -
- Nyckelh ålsm ärkta k öttbullar
- N ötfärs 8 % fett
- Falukorv - Nyckelh ålsm ärkt falukorv
- Parmaskinka, r ökt kalkon
- Fl äskfil é
- N ötkött grytbitar
- Utskuren biff
- Skinka kokt, r ökt
- Hamburgerk ött
- Kassler
- Kyckling grillad - men ta bort skinnet
- Kycklingfil é

## Fisk och skaldjur

- Fiskfil é eller kotletter
- Fryst skaldjursmix
- Musslor
- Krabba
- Crabsticks
- R åkor
- Tonfisk i vatten

## Konserver

- Tonfisk i vatten
- Kik ärter
- B önor
- Makrill i tomat ås
- Sill
- Mager konserverad skinka
- Krossade tomater
- B öngroddar
- Wokgr önsaker
- L ätt kokosmj ölk
- Tomats ås till pasta
- Mj ölsyrade gr önsaker
- Oliver
- Alger

## Bröd

- Fullkornsbröd med hela korn
- Fullkornslimpa
- Surdegsbröd
- Fullkornsbröd med frukt och n ötter
- Pumpnickel
- Wasa fiber plus
- Sportknäcke

## Frukt och bär

- Blåbär, hallon och jordgubbar
- Kiwi
- Mango
- Grape
- Apelsin
- Banan
- Äpple
- Päron
- + övriga frukter och bär

## Pålägg

- Nyckelh ålsm ärkt korv
- Kokt eller r ökt skinka
- Leverpastej 10 % fett
- Ost 5-17 % fett
- Mjukost 3 - 15 % fett
- L ättsockrad marmelad

## Flingor

- Branflakes
- Basmlüsli
- Müsli med oligofruktos
- Allbran Fiber plus

## Efterrätter och godis

- L ättglass med frukt eller bär
- Mörk bitter choklad
- Nötter eller mandel, naturella eller
- saltade
- Torkade aprikoser
- Sockerfri saft och läsk
- Sockerfritt tuggummi

## Övrigt

---

---

---

---

---

---

---

---