

Matlista för Ellen Sjö Sander

Jag kan äta:

- fisk, linser, tofu (ej inlagd, kallrökt eller rå fisk)
- rotfrukter: potatis, morot, rotselleri, palsternacka, kålrot (ej rödbeta)
- grönsaker: squash (zucchini), spenat, broccoli, fänkål, majs, kokt tomat, gurka, sallat, bambuskott, vattenkastanj
- ris, hirs, bovete, havre, quinoa
- bär och frukt: banan, hallon, blåbär, äpple, vindruvor, jordgubbar, melon (ej vattenmelon)
- kryddor: tex salt, peppar, örtekryddor, ingefära, sojasås, grönsaksbuljong, citron mm (EJ vitlök, vinäger)
- solrosfrön, sesamfrön, pumpakärnor, hampafrön
- kokosmjölk, rismjölk, havremjölk
- socker, honung, kakao, mjölkfri choklad
- vegetabilisk olja, mjölkfritt margarin

Det här är den "säkra listan", saker jag kan äta mycket av och varje dag. Jag tål även små mängder av andra ingredienser, dock med följande undantag:

Jag kan inte äta:

- mjölkprotein
- kött, fågel, skaldjur, ägg
- lök och vitlök, kål, bönor, ärter, rödbetor
- vattenmelon
- valnötter

Frågor, funderingar, något som är oklart?

Kontakta mig gärna!

tel +46739899108

marimbaellen@gmail.com