

Annas Chosen Trail

Jag hittade informationen på hemsidan: <https://www.healthline.com/health/crohns-disease/nutrition-guide>

* Fermenterat, gärna växtbaserat så som Soya, kockosnöt, mandel, lin eller hampa.

Undvik	Välj i stället	Grupp
Mjöl Pasta Bröd	Mjöl Pasta Bröd	Mjöl Pasta Bröd
Fullkornsbröd	Glutenfritt bröd	Mjöl Pasta Bröd
Fullkornspasta	Rispasta	Mjöl Pasta Bröd
Rågprodukter	Ris	Mjöl Pasta Bröd
Kornprodukter	Majsmjöl	Mjöl Pasta Bröd
	Polenta	Mjöl Pasta Bröd
	Gröt	Mjöl Pasta Bröd
Grönsaker och frukt	Grönsaker och frukt	Grönsaker och frukt
Broccoli	Morötter	Grönsaker och frukt
Äpple med skal	Spenat	Grönsaker och frukt
Kål	Äppelsås	Grönsaker och frukt
Blomkål	Äng,- eller välkoka grönsaker	Grönsaker och frukt
Kronärtskocka	Skalad gurka	Grönsaker och frukt
Körsbär	Paprika	Grönsaker och frukt
Persikor	Bananer	Grönsaker och frukt
Plommon	Cantaloupmelon	Grönsaker och frukt
	Squash	Grönsaker och frukt
	Pumpa	Grönsaker och frukt
Kött och proteiner	Kött och Proteiner	Kött och Proteiner
Rött kött	Fisk	Kött och Proteiner
Korv	Tofu	Kött och Proteiner
Mörkt kött fjäderfä	Ägg	Kött och Proteiner
	Skaldjur	Kött och Proteiner
	Fläskfile	Kött och Proteiner
	Jordnötsmör	Kött och Proteiner
	Vitt kött fjäderfä	Kött och Proteiner
	Tofu och andra soyaprodukter	Kött och Proteiner
Mjölprodukter	Mjölprodukter	Mjölprodukter
Smör	Mandelmjöl	Mjölprodukter
Grädde	*Mjöl med låg fetthalt, laktosfri	Mjölprodukter
Feta mejeriprodukter	*Yoghurt med låg fetthalt, laktosfri	Mjölprodukter
Margarin	*Ost med låg fetthalt, laktosfri	Mjölprodukter
Drycker	Drycker	Drycker
Alkohol	Vatten	Drycker
Kaffe	Kolsyrat vatten	Drycker
Svart te	Icke koffeinhaltigt örtte	Drycker
Soda		Drycker
Vin		Drycker
Likör		Drycker
Öl		Drycker
Kryddor	Kryddor	Kryddor
Jalapenon	Ingefära	Kryddor
Wasabi	Färska örter	Kryddor
Kryddpeppar	Kummin	Kryddor
Svartpeppar	Gurkmeja	Kryddor
Cayennepeppar	Gräslök och grönlök	Kryddor
Chili	Citronskal	Kryddor
Vitlök	Senap	Kryddor
Gul, vit och rödlök		Kryddor
Paprika		Kryddor