

Kylskåpslista

För din viktminskning! Skall användas i fas 1.

Frukt

Äpple
Aprikos
Avokado
Banan
Cantalope melon
Carambola
Kassavamelon
Nektariner
Apelsin

Papaya
Passionsfrukt
Persika
Päron
Persimon
Ananas
Plommon
Fikon
Grapefrukt
Guava
Honungsmelon
Kiwi
Citron
Lime
Mango
Granatäpple
Rabarber
Stjärnfrukt
Mandariner
Vattenmelon

Fisk

Torsk
Lax
Tonfisk
Svärdfisk
Kolja
Rödspätta
Makrill
Helgefundra
Haj
Piggvar

Grönsaker

Kronärtskocka
Sparris
Rödbetsblast
Rödbeta
Paprika
Broccoli
Vitkål
Morötter
Selleri

Grönkål
Gurka
Maskrosblad
Aubergine
Endiver
Purjolök
Svamp
Kålrambi
Grönsallad
Lök
Pepparfrukter
Persilja
Palsternacka
Rädisa
Kålrot
Sjögräs Paranötter
Spenat
Zucchini
Tomat
Aloe

Fågel

Kycklingbröst
Kalkonbröst
Ägg
Struts
Keso
Olja
Rapsolja
Olivolja
Linfröolja (får ej upphettas)

Bär

Björnbär
Blåbär
Boysenbär
Körsbär
Tranbär
Krusbär
Vindruvor
Hallon

Jordgubbar

Nötter/frön

Mandel
Cashewnötter
Valnöt
Kastanjer
Hasselnötter
Pecannöt
Pistagenöt
Pinjenöt
Pumpaströn
Sesamfrön
Solrosfrö
Linfrön
Psylliumfrö

Skaldjur

Krabba
Räkor
Hummer
Havsskräftor

Drycker

Light läsk ibland
Grönt Te

Förbjudna livsmedel under fas 1

**Mejeriprodukter (keso är ok) Baljväxter Spannmål Salt (ej seltin samt havssalt) Socker
Honung Potatis, Pasta, Ris, Majs etc**
Observera att detta är ett förslag till lista. Den kan minskas eller utökas beroende på just din personliga kostplan.