

Lila NollPointslista



Grönsaker, färska, frysta och inlagda

Alfalfagroddar
Aubergine
Bambuskott
Bladspenat
Blomkål
Broccoli
Brysselkål
Butternutpumpa
Böngroddar
Champinjoner
Cocktailkapris
Cocktailtomater
Endiver
Feferoni
Fänkål
Gari (inlagd
ingefära)
Gemsallad
Grillad paprika
i lag (utan olja)
Gräslök
Gröna bönor
Grönkål
Gulbeta
Gurka
Haricots verts
Jackfruit, rå
Jalapenos
Jordärtskocka
Kantareller
Kapris
Kastanjer
Kimchi (utan
socker)
Kokbanan
Krasse
Kronärtskocka

Kålrabbi
Kålrot
Libbsticka
Linsgroddar
Lök
Majrova
Majs
Majskolv
Mangold
Minimajs
Morot
Mungbönsgroddar
Nori (alger)
Nässlor
Okra
Pak choi
Palsternacka
Paprika
Paprikasallad,
inlagd utan lag
Pepparrot
Persiljerot
Pickles
Polkabeta
Portabello
Pumpa
Purjolök
Romansallad
Rotpersilja
Rotselleri
Ruccola
Rädisor
Rättika
Rödbetor
Rödkål
Sallad
Salladskål
Salladslök
Saltgurka
Savoykål
Schalottenlök
Sockerärter
Sojabönsgroddar
Solrosskott
Sparris
Spenat
Spetskål
Stjälselleri

Sugar snaps
Surkål konserv
Svamp
Svartkål
Svartrot
Syltlök
Tomat
Tomater,
konserverade
(hela, krossade,
passerade)
Tomatpuré
Vattenkastanjer
Vaxbönor
Vitkål
Vitlök
Wokgrönsaker
Zucchini (squash)
Ärtskott

Frukt och bär, färska och frysta

Ananas, färsk
Apelsin
Aprikos
Banan
Björnbär
Blåbär
Bär
Carambola
Cherimoya
Citron
Clementin
Fikon, färska
Granatäpple
Grapefrukt
Guava
Hallon
Hjortron
Honungsmelon
Jordgubbar
Kaktusfikon
Kiwi
Krusbär
Kumquats
Körsbär
Lime
Lingon

Litchi
Mandarin
Mango
Melon
Mineolas
Nektarin
Nätmelon
Papaya
Passionsfrukt
Persika
Physalis
Plommon
Pomelo
Päron
Rabarber
Röda vinbär
Satsumas
Sharon
(persimon, kaki)
Svarta vinbär
Tranbär
Vattenmelon
Vindruvor
Äpple

Fisk och skaldjur, färsk, fryst, rökt och naturell

Abborre
Alaska pollock
Bergtunga
Blåmusslor
Bläckfisk
Böckling
Flundra
Gädda
Gös
Havsabborre
Hoki
Hummer
Hälleflundra
Kolja
Krabba
Kräftor
Kräftstjärtar
Kummel
Lax
Lutfisk

Löjrom
Makrill
Marulk
Musslor konserv
Ostron
Pangasius
Piggvar
Pilgrims Musslor
Regnbågslox
Räkor
Röding
Rödspätta
Sashimi
Scampi
(jätteräkor)
Sej
Sik
Sill/strömming,
färsk
Stenbitsrom
(caviar)
Svärdfisk
Tonfisk
Tonfisk i vatten
Torsk
Torskrom,
konserv
Vitling
Vongolemusslor
Öring

Bönor och linser, naturella, torkade och konserverade

Bondbönor
Borlottibönor
Bruna bönor
Bönmix
Cannellini bönor
Edamame bönor
Gröna linser

Gröna ärter
Gula linser
Gula ärter
Kidneybönor
Kikärter
Mungbönor
Röda linser
Sojabönor
Svarta bönor
Svarta linser
(belugalinser)
Vita bönor

Vegetariska produkter, naturella och rökta

Quorn
Tempeh
Tofu

Mejeri
Cottage cheese,
naturell 0,5%
Fil, lättfil 0,5%
Grekisk
yoghurt 0,5%
Kvarg
naturell 0,5%
Skyr, naturell 0,5%
Sojayoghurt,
naturell 2,3%
Yoghurt
naturell 0,5%

Fågel och ägg, färska och fryst

Kalkonbröstfilé
Kalkonbröstpålugg
Kyckling innerfilé
Kycklingbröstfilé

Kycklingbröst-
pålugg
Ägg

Pasta, ris och gryn

Amaranth
Basmatiris,
fullkorn
Bovete
Boveteflingor
Bovetekross
Bulgur
(100% fullkorn)
Bönpasta
(100% bönor)
Couscous
(100% fullkorn)
Dinkel, hel
Dinkelflingor
Durrakorn
Farro/Emmervete
Fiberhavregryn
Freekeh
Fullkornsrís
Havre, hel
Havregryn
Havrekross
Havrekärnor
Hirs
Hirsflingor
Jasminris,
fullkorn
Kamutvete
Korn, hel
Kornflingor
(korngryn)
Kornris
Linspasta
(100% linser)
Majspasta
(100% majs)

Mathavre
Matkorn
Matvete
Nudlar
(100% fullkorn)
Pasta
(100% fullkorn)
Popcorn,
luftpoppade
(utan fett)
Popcorn,
opoppade
Quinoa
Råg, hel
Rågflingor
Rågkross
Råris
Rött ris
Svart ris
Teffkorn
Vete, hel
Veteflingor
Vetekross
Vildris

Potatis och sötpotatis

Bakpotatis
Färskpotatis
Potatis
Sötpotatis

