

# NollPointsmat



## Icke-stärkelserika grönsaker

Alfalfagroddar  
Aubergine  
Bambuskott  
Blomkål  
Blomkålsris  
Broccoli  
Brysselkål  
Butternutpumpa  
Champinjoner  
Champinjoner konserv  
Cocktailkapris  
Cocktailtomater  
Cornichons  
Endiver  
Feferoni  
Flower sprouts  
Fänkål  
Gemsallad  
Gräslök  
Gröna bönor  
Grönkål  
Gulbeta  
Gurka  
Haricots verts  
Jalapeños, inlagda  
Kantareller  
Kapris  
Kastanjer  
Kimchi (utan socker)  
Krasse  
Kronärtskocka  
Kronärtskockshjärtan i vatten  
Kålrammi  
Kålrot  
Linsgroddar  
Lök

Majrova  
Mangold  
Minimajs  
Morot  
Mungbönsgroddar  
Nori (alger)  
Nässlor  
Okra  
Ostronskivling  
Pak choi  
Paprika  
Pepparrot  
Pickles utan socker  
Polkabetta  
Portabello  
Pumpa (vintersquash)  
Purjolök  
Rabarber  
Ramslök  
Romansallad  
Rotselleri  
Ruccola  
Rädisor  
Rättika  
Rödbetor, färska  
Rödbetor, färska  
Rödkål, färsk  
Sallad  
Salladskål  
Salladslök  
Savoykål  
Schalottenlök  
Shiitake  
Skogschampinjoner  
Snackpaprika  
Sockerärter  
Sojabönsgroddar  
Solrosskott  
Sparris  
Sparris inlagd  
Sparrisbroccoli (Bellaverde)  
Spenat, färsk  
Spenat, förvällad/fryst  
Spetskål  
Stjälkselleri  
Sugar snaps  
Surkål konserv  
Svamp  
Svartkål

Svartrot  
Tomat  
Tomater, hela konserverade  
Tomater, krossade  
Tomater, krossade, smaksatta utan socker  
Tomater, passerade  
Tomatpuré  
Vattenkastanjer  
Vattenkrasse  
Vaxbönor  
Vitkål  
Vitlök  
Wokgrönsaker  
Wokgrönsaker, konserv  
Zucchini (squash)  
Ärtskott



## Frukt & bär

Ananas, färsk  
Apelsin  
Aprikos  
Banan  
Björnbär  
Blandad fryst frukt  
Blodapelsin  
Blåbär  
Bär  
Carambola  
Cherimoya  
Clementin  
Drakfrukt  
Fikon, färska  
Granatäpple  
Grapefrukt  
Guava  
Hallon  
Hallon/blåbär  
Hjortron

Honungsmelon  
Jackfruit  
Jordgubbar  
Kaktusfikon  
Kiwi  
Krusbär  
Kumquats  
Körsbär  
Lime  
Lingon  
Litchi  
Mandarin  
Mango  
Melon  
Mineolas  
Nektarin  
Nätmelon  
Papaya  
Passionsfrukt  
Persika  
Physalis  
Plommon  
Pomelo  
Päron  
Röda vinbär  
Satsumas  
Sharon (persimon, kaki)  
Svarta vinbär  
Tranbär  
Vattenmelon  
Vindruvor  
Äpple

## Fisk & skaldjur

Abborre  
Alaska pollock  
Bergtunga  
Blåmusslor i nät ca 1 kg  
Blåmusslor kokta med lag, avrunna  
Bläckfisk  
Böckling varmrökt  
Fisktärningar 50% torsk  
50% lax  
Flundra  
Gädda  
Gös  
Havsabborre  
Hoki

# NollPointsmat

Hummer kokt  
Hälleflundra  
Kolja  
Krabba kokt  
Kräftor  
Kräftstjärtar  
Kummel  
Lax  
Lax kallrökt



Lax varmrökt  
Laxrom  
Lutfisk  
Löjrom  
Makrill  
Makrill rökt  
Marulk  
Musslor konserv  
Ostron  
Pangasius (hajmal)  
Piggyvar  
Pilgrimsmusslor  
Regnbågslax  
Regnbågslax, varmrökt  
Räkor i lake  
Räkor rökta  
Räkor skalade  
Röding  
Rödspätta  
Sashimi, fisk  
Scampi (jätteräkor)  
Sej  
Sik  
Sik urtagen varmrökt  
Sill/strömming färsk  
Skaldjursmix i lake  
Sniglar, naturella  
Stenbitsrom (caviar)

Strömming  
Tilapiafilé  
Tonfisk  
Tonfisk i vatten  
Torsk  
Torskrom  
Vannameiräka utan skal  
Vitling  
Vongolemusslor i nät ca 1 kg  
Öring

## Böner, ärtor & linser

Azukiböner  
Black eyeböner  
Bondböner  
Borlottiböner  
Bruna böner, torkade  
Bönmix  
Cannelliniböner  
Edamameböner  
Gröna linser  
Gröna ärtor  
Gula linser  
Gula ärtor  
Kidneyböner  
Kikärter  
Limaböner  
Lupinböner  
Mungböner  
Röda linser  
Sojaböner  
Svarta böner  
Svarta linser (belugalinser)  
Vita böner

## Tofu, tempeh & quorn

Quornbitar  
Quornfilé  
Quornfärs  
Tempeh  
Tofu, fast  
Tofu, rökt  
Tofu, silkestofu

## Majs & popcorn

Hominy, konserv  
Majs  
Majskolv  
Popcorn, opoppade  
Popcorn, poppade (utan fett)

## Lättyoghurt, kvarg & cottage cheese

Cottage cheese 0,4%  
Cottage cheese 0,2 %  
Fil, lättfil 0,5%  
Fil, lättfil 0,5%, laktosfri  
Grekisk yoghurt 0%  
Kefir, naturell 0,4%  
Kvarg naturell 0,2%, laktosfri  
Kvarg naturell 0,1 %, laktosfri  
Kvarg naturell 0,1%  
Kvarg naturell 0,2%  
Skyr, naturell 0,5%  
Sojayoghurt, naturell 2,3%  
Turkisk yoghurt 0%  
Yoghurt naturell 0,5%  
Yoghurt naturell 0,5% laktosfri

## Kyckling- & kalkonbröstfilé

Kalkonbröstfilé  
Kalkonbröstpålugg  
Kyckling innerfilé  
Kycklingbröstfilé  
Kycklingbröstpålugg  
Kycklingfilé i vatten, konserv  
Kycklingfilé, klar att äta, skivad  
Kycklingfärs av bröstfilé  
Rökt kycklingfilé

## Ägg

Ägg  
Äggula  
Äaavita

