

APPENDIX F

Matvarulista

KÖTT OCH FÅGEL

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Anka, and	Neutral	Undvik	Undvik	Undvik
Bacon	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Bräss (kalv)	Välgörande	Undvik	Undvik	Undvik
Buffel	Välgörande	Undvik	Neutral	Undvik
Fasan	Neutral	Undvik	Neutral	Neutral
Får	Välgörande	Undvik	Välgörande	Neutral
Get	Neutral	Undvik	Välgörande	Neutral
Griskött	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Gås	Neutral	Undvik	Undvik	Undvik
Hare, kanin	Neutral	Undvik	Välgörande	Neutral
Hjärta av nöt	Välgörande	Undvik	Undvik	Undvik
Hästkött	Neutral	Undvik	Undvik	Undvik
Höns	Neutral	Neutral	Undvik	Undvik
Kalkon	Neutral	Neutral	Neutral	Välgörande
Kalvkött	Välgörande	Undvik	Neutral	Undvik
Kalvlever	Välgörande	Undvik	Neutral	Neutral
Kyckling	Neutral	Neutral	Undvik	Undvik
Lamm	Välgörande	Undvik	Välgörande	Neutral
Lever	Välgörande	Undvik	Neutral	Neutral
Nötfärs	Välgörande	Undvik	Neutral	Undvik
Nötkött	Välgörande	Undvik	Neutral	Undvik
Rapphöns	Neutral	Undvik	Undvik	Undvik
Ripa	Neutral	Neutral	Undvik	Undvik
Skinka	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Struts	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Vaktel	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Vilt, (hjort, rådjur, älg.)	Välgörande	Undvik	Välgörande	Undvik

FISK OCH SKALDJUR

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Abborre	Välgörande	Välgörande	Neutral	Neutral
Ansjovis	Neutral	Undvik	Undvik	Undvik
Bläckfisk (8-arm)	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Bläckfisk 10arm)	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Bäckröding	Neutral	Neutral	Undvik	Undvik
Grodlår	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Gädda	Välgörande	Neutral	Välgörande	Välgörande
Haj	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Havsabborre	Välgörande	Neutral	Neutral	Undvik
Havsgös	Undvik	Neutral	Neutral	Neutral
Havskatt	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Havsroda	Neutral	Neutral	Välgörande	Välgörande
Havsöring	Neutral	Välgörande	Undvik	Undvik
Hummer	Neutral	Undvik	Undvik	Undvik
Hälleflundra	Välgörande	Undvik	Välgörande	Undvik
Kamm-, pil- grismussla	Neutral	Undvik	Neutral	Neutral
Karp	Neutral	Välgörande	Neutral	Neutral
Kaviar	Neutral	Undvik	Välgörande	Neutral
Kolja	Neutral	Undvik	Välgörande	Undvik
Krabba	Neutral	Undvik	Undvik	Undvik
Kräftor	Neutral	Undvik	Undvik	Undvik
Kummel	Neutral	Undvik	Välgörande	Undvik
Kungsfisk (Uer)	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Lax	Neutral	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Lyrtsorsk	Undvik	Välgörande	Undvik	Neutral
Makrill	Neutral	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Marulk	Neutral	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Multe	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Musslor, saltvatten	Neutral	Undvik	Undvik	Undvik
Nors	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Ostron	Neutral	Undvik	Undvik	Undvik
Red snapper	Välgörande	Välgörande	Neutral	Välgörande
Regnbåge, regnåglax	Välgörande	Välgörande	Undvik	Undvik
Räkor	Neutral	Undvik	Undvik	Undvik
Rödspätta	Neutral	Undvik	Välgörande	Undvik
Rödtunga	Neutral	Undvik	Neutral	Undvik
Rökt lax	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Sardin	Neutral	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Sik	Neutral	Välgörande	Neutral	Neutral
Sill, färsk	Neutral	Undvik	Neutral	Neutral
Sill, inlagd	Undvik	Undvik	Neutral	Undvik
Sjötunga	Välgörande	Undvik	Välgörande	Undvik
Skrubba, skädda	Neutral	Undvik	Välgörande	Undvik
Sniglar	Neutral	Välgörande	Undvik	Välgörande
Stenbit	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Stör	Välgörande	Neutral	Välgörande	Välgörande
Svärdfisk	Välgörande	Neutral	Neutral	Neutral
Tonfisk	Neutral	Neutral	Neutral	Välgörande
Torsk	Välgörande	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Vitling	Neutral	Välgörande	Neutral	Undvik
Ål	Neutral	Undvik	Undvik	Undvik
Öring	Neutral	Välgörande	Undvik	Undvik

MJÖLKPRODUKTER OCH ÄGG

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Brie	Undvik	Undvik	Neutral	Undvik
Camembert	Undvik	Undvik	Neutral	Undvik
Cheddar	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Crème fraiche, lätt	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Edamer	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Emmenthaler	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Fetaost	Neutral	Neutral	Välgörande	Välgörande
Farmers				
Färskost	Neutral	Neutral	Välgörande	Välgörande
Getmjölk	Undvik	Neutral	Välgörande	Välgörande
Getost	Neutral	Neutral	Välgörande	Välgörande
Glass	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Gouda	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Gruyère	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Grönmögelost	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Helmjölk	Undvik	Undvik	Välgörande	Undvik
Jarlsberg	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Kasein	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Kefir	Undvik	Neutral	Välgörande	Välgörande
Keso	Undvik	Undvik	Välgörande	Välgörande
Kärnmjölk	Undvik	Undvik	Neutral	Undvik
Lättmjölk	Undvik	Undvik	Välgörande	Neutral

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Messmör,				
mesost	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Mozzarella	Neutral	Neutral	Välgörande	Välgörande
Neufchatel	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Parmesan	Undvik	Undvik	Neutral	Undvik
Philadelphia-				
ost	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Ricotta	Undvik	Neutral	Välgörande	Välgörande
Roquefortost	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Schweizerost	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Smör	Neutral	Undvik	Neutral	Undvik
Sojamjolk	Neutral	Välgörande	Undvik	Neutral
Sojaost ¹¹	Neutral	Välgörande	Undvik	Neutral
Sorbet	Undvik	Undvik	Neutral	Undvik
Vaktelägg	Undvik	Neutral	Undvik	Neutral
Vassla	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Yoghurt,				
alla typer	Undvik	Neutral	Välgörande	Välgörande
Ägg	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral

OLJA OCH MATFETT

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Bomullsfröolja	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Jordnötsolja	Undvik	Undvik	Undvik	Neutral
Kokosnötolja	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Linfröolja	Välgörande	Välgörande	Neutral	Neutral
Mandelolja	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Majsolja	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Olivolja	Välgörande	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Rapsolja	Neutral	Neutral	Undvik	Neutral
Ricinolja	Undvik	Undvik	Undvik	Neutral
Sesamolja	Neutral	Undvik	Undvik	Undvik
Sojaolja	Undvik	Neutral	Undvik	Neutral
Solrosolja	Undvik	Neutral	Undvik	Undvik
Tistel (frö)olja	Undvik	Neutral	Undvik	Undvik
Torskleverolja	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Valnötsolja	Neutral	Välgörande	Neutral	Välgörande

NÖTTER OCH FRÖN

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Cashewnötter	Undvik	Undvik	Undvik	Neutral
Hasselnötter	Neutral	Neutral	Undvik	Undvik

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Hickorynötter	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Jordnötssmör	Undvik	Välgörande	Undvik	Välgörande
Jordnötter	Undvik	Välgörande	Undvik	Välgörande
Kastanjer (ätliga)	Undvik	Neutral	Neutral	Välgörande
Litchinötter	Undvik	Neutral	Neutral	Neutral
Macadamia- nötter	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Mandelpasta	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Mandlar	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Paranötter	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Pecannötter	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Pinjenötter	Neutral	Neutral	Undvik	Neutral
Pistasch- mandlar	Undvik	Undvik	Undvik	Neutral
Pumpakärnor	Välgörande	Välgörande	Undvik	Undvik
Sesamfrön	Neutral	Neutral	Undvik	Undvik
Sesamsmör (tahini)	Neutral	Neutral	Undvik	Undvik
Solrosfrön	Undvik	Neutral	Undvik	Undvik
Solrosmargarin	Undvik	Neutral	Undvik	Undvik
Vallmofrön	Undvik	Neutral	Undvik	Undvik
Valnötter, Eng	Välgörande	Neutral	Neutral	Välgörande
Valnöt, svart	Välgörande	Välgörande	Välgörande	Välgörande

BÖNOR OCH BALJVÄXTER

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Adukiböner	Välgörande	Välgörande	Undvik	Undvik
Adzukiböner	Välgörande	Välgörande	Undvik	Undvik
Blackeyböner	Välgörande	Välgörande	Undvik	Undvik
Bondböner	Neutral	Välgörande	Neutral	Undvik
Brytböner	Neutral	Välgörande	Neutral	Neutral
Cannelinböner	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Favaböner	Neutral	Välgörande	Neutral	Undvik
Gröna ärtor	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Kidneyböner	Undvik	Undvik	Välgörande	Undvik
Kikärtor	Neutral	Undvik	Undvik	Undvik
Kopparböner	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Limaböner	Neutral	Undvik	Välgörande	Undvik
Linser, gröna	Undvik	Välgörande	Undvik	Välgörande
Linser, röda	Undvik	Välgörande	Undvik	Neutral
Mungböner	Neutral	Neutral	Undvik	Undvik
Navyböner	Undvik	Undvik	Välgörande	Välgörande
Pintoböner	Undvik	Välgörande	Undvik	Välgörande

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Röda bönor	Neutral	Undvik	Neutral	Välgörande
Skärbönor	Neutral	Välgörande	Neutral	Neutrala
Sockerärtor	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Sojabönor	Neutral	Välgörande	Neutral	Välgörande
Spritärtor	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Svarta bönor	Neutral	Välgörande	Undvik	Undvik
Tamarind- bönor	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Tofu, soja	Neutral	Välgörande	Undvik	Välgörande
Vita bönor	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral

CEREALIER

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Amarant, mjöl	Neutral	Välgörande	Undvik	Välgörande
Bovete	Neutral	Välgörande	Undvik	Undvik
Cornflakes	Undvik	Neutral	Undvik	Undvik
Druvfrö	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Familia, mjöl	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Granola (müsli)	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Havregryn	Neutral	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Havrekli	Neutral	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Hirsfrö, puffat och rostat	Neutral	Neutral	Välgörande	Välgörande
Kamutvete	Neutral	Neutral	Undvik	Undvik
Korn	Undvik	Neutral	Undvik	Neutral
Riskli	Neutral	Neutral	Välgörande	Välgörande
Rispuffar (rostat)	Neutral	Neutral	Välgörande	Välgörande
Speltvetemjöl	Neutral	Neutral	Välgörande	Välgörande
Vetegroddar	Undvik	Undvik	Undvik	Neutral
Vetekli	Undvik	Undvik	Undvik	Neutral
Popcorn	Undvik	Neutral	Undvik	Undvik

BRÖD

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Durumvete- bröd	Undvik	Undvik	Undvik	Neutral
Essenerbröd	Välgörande	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Ezekielbröd	Neutral	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Finncrisp	Neutral	Neutral	Undvik	Välgörande
Fullkornsvete- bröd	Undvik	Undvik	Undvik	Neutral

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Glutenfritt				
bröd	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Havreklibröd	Neutral	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Hirsbröd	Neutral	Neutral	Välgörande	Välgörande
Ideal flatbröd	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Majsbröd	Undvik	Neutral	Undvik	Undvik
Pumpernickel	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Riskakor	Neutral	Neutral	Välgörande	Välgörande
Rågbröd, 100 %	Neutral	Välgörande	Undvik	Välgörande
Rågknäcke	Neutral	Välgörande	Undvik	Välgörande
Rågskorpor	Neutral	Välgörande	Undvik	Välgörande
Sojamjölbröd	Neutral	Välgörande	Neutral	Välgörande
Speltvetebröd	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Wasaknäcke	Neutral	Neutral	Undvik	Välgörande
Vetebagel	Undvik	Neutral	Undvik	Neutral
Vetegrodds- bröd	Undvik	Neutral	Neutral	Neutral
Veteklibröd	Undvik	Undvik	Undvik	Neutral

SPANNMÅL OCH PASTA

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Bovete, kasha	Neutral	Välgörande	Undvik	Undvik
Bovetenudlar	Neutral	Välgörande	Undvik	Undvik
Bulgurvete	Undvik	Neutral	Undvik	Neutral
Couscous	Undvik	Neutral	Undvik	Neutral
Durumvete	Undvik	Undvik	Undvik	Neutral
Fullkornsvete	Undvik	Undvik	Undvik	Neutral
Glutenhaltigt mjöl	Undvik	Neutral	Undvik	Neutral
Grahamsmjöl	Undvik	Undvik	Undvik	Neutral
Havremjöl	Neutral	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Jordärtskocks- pasta	Neutral	Välgörande	Undvik	Undvik
Kornmjöl	Undvik	Neutral	Neutral	Neutral
Maizena/majs- mjöl	Undvik	Neutral	Undvik	Undvik
Quinoa	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Ris, Basmati	Neutral	Neutral	Neutral	Välgörande
Ris, vanligt	Neutral	Neutral	Neutral	Välgörande
Rismjöl	Neutral	Neutral	Välgörande	Välgörande
Rågmjöl	Neutral	Välgörande	Undvik	Välgörande
Råris	Neutral	Neutral	Neutral	Välgörande
Semolinapasta	Undvik	Neutral	Neutral	Neutral

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Speltvetemjöl	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Spenatpasta	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Tapioca	Neutral	Neutral	Undvik	Undvik
Vetegroddsmjöl	Undvik	Neutral	Neutral	Neutral
Vetemjöl	Undvik	Neutral	Neutral	Neutral
Vildris	Neutral	Neutral	Undvik	Välgörande

GRÖNSAKER

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Alfalfagroddar	Undvik	Välgörande	Neutral	Välgörande
Alger	Välgörande	Neutral	Neutral	Neutral
Aubergine	Neutral	Undvik	Välgörande	Välgörande
Avokado	Undvik	Neutral	Undvik	Undvik
Bambuskott	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Blomkål	Undvik	Neutral	Välgörande	Välgörande
Broccoli	Välgörande	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Brysselkål	Neutral	Neutral	Välgörande	Neutral
Champignoner	Undvik	Välgörande	Neutral	Neutral
Dill	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Endive	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Frisésallad	Välgörande	Välgörande	Neutral	Neutral
Fänkål	Neutral	Välgörande	Neutral	Neutral
Grönkål	Välgörande	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Gurka	Undvik	Neutral	Neutral	Välgörande
Huvudsallad	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Ingefära	Välgörande	Välgörande	Välgörande	Neutral
Isbergssallad	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Jalapeno	Neutral	Undvik	Välgörande	Undvik
Jamsrot	Neutral	Undvik	Välgörande	Välgörande
Jordärtskocka	Välgörande	Välgörande	Undvik	Undvik
Kinakål	Neutral	Undvik	Välgörande	Neutral
Koriander	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Kronärtskocka	Välgörande	Välgörande	Undvik	Undvik
Kruskål	Välgörande	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Kålrabbi	Välgörande	Välgörande	Neutral	Neutral
Kålrot	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Käll-, vatten- krasse	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Körvel	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Lök, gul, röd, spansk	Neutral	Välgörande	Välgörande	Neutral
Majs	Undvik	Neutral	Undvik	Undvik
Mangold	Välgörande	Välgörande	Neutral	Neutral
Maskros	Välgörande	Välgörande	Neutral	Välgörande

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Morötter	Neutral	Välgörande	Välgörande	Neutral
Munggroddar	Neutral	Neutral	Undvik	Undvik
Okra	Välgörande	Välgörande	Neutral	Neutral
Oliv, grekisk/ spansk	Neutral	Undvik	Undvik	Neutral
Oliv, grön	Neutral	Neutral	Undvik	Neutral
Oliv, svart	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Ostronskivling	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Palsternacka	Välgörande	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Paprika, grön, gul	Neutral	Undvik	Välgörande	Undvik
Paprika, röd	Välgörande	Undvik	Välgörande	Undvik
Pepparrot	Välgörande	Välgörande	Neutral	Neutral
Persilja	Välgörande	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Potatis	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Pumpa	Välgörande	Välgörande	Undvik	Neutral
Purjolök	Undvik	Välgörande	Neutral	Neutral
Romainesallad	Välgörande	Välgörande	Neutral	Neutral
Rosensallad	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Rovor	Välgörande	Välgörande	Neutral	Neutral
Ruccolasallad	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Rädisgroddar	Neutral	Neutral	Undvik	Undvik
Rädisor	Neutral	Neutral	Undvik	Undvik
Rödbetor	Neutral	Neutral	Välgörande	Välgörande
Rödbetsblad	Välgörande	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Rödkål	Neutral	Undvik	Välgörande	Neutral
Salladslök	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Schalottenlök	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Selleri	Neutral	Välgörande	Neutral	Välgörande
Shiitakesvamp	Undvik	Undvik	Välgörande	Undvik
Sparris	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Spenat	Välgörande	Välgörande	Neutral	Neutral
Spiskummin	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Squash, alla sorter	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Svamp, portobello	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Sötpotatis	Välgörande	Undvik	Välgörande	Välgörande
Tomater	Neutral	Undvik	Undvik	Neutral
Vattenkastanj	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Vitkål	Neutral	Undvik	Välgörande	Neutral
Vitlök	Neutral	Välgörande	Neutral	Välgörande
Zucchini	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral

FRUKT

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Ananas	Neutral	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Apelsiner	Undvik	Undvik	Neutral	Undvik
Aprikoser	Neutral	Välgörande	Neutral	Neutral
Bananer	Välgörande	Undvik	Välgörande	Undvik
Björnbär	Undvik	Välgörande	Neutral	Neutral
Blåbär	Välgörande	Välgörande	Neutral	Neutral
Boysenbär	Neutral	Välgörande	Neutral	Neutral
Carambola	Neutral	Neutral	Undvik	Undvik
Citroner	Neutral	Välgörande	Neutral	Välgörande
Clementiner	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Dadlar	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Druvor, alla sorter	Neutral	Neutral	Välgörande	Välgörande
Fikon	Välgörande	Välgörande	Neutral	Välgörande
Fläderbär	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Grapefrukt	Neutral	Välgörande	Neutral	Välgörande
Guava	Välgörande	Neutral	Neutral	Undvik
Hallon	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Jordgubbar	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Kaktusfikon	Neutral	Neutral	Undvik	Undvik
Katrin- plommon	Välgörande	Välgörande	Neutral	Neutral
Kiwi	Undvik	Neutral	Neutral	Välgörande
Kokosnötter	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Krusbär	Neutral	Neutral	Neutral	Välgörande
Kumquat	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Körsbär	Välgörande	Välgörande	Neutral	Välgörande
Lime	Neutral	Välgörande	Neutral	Neutral
Loganbär	Neutral	Neutral	Neutral	Välgörande
Mandariner	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Mango	Välgörande	Undvik	Neutral	Undvik
Melon, cantaloupe	Undvik	Neutral	Neutral	Neutral
Melon, honung	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Melon, nät	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Melon, spansk	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Melon, vatten	Neutral	Neutral	Välgörande	Välgörande
Nektariner	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Papaya	Neutral	Undvik	Välgörande	Neutral
Persikor	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Persimoner	Neutral	Neutral	Undvik	Undvik
Pisangbananer	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Plommon, alla sorter	Välgörande	Välgörande	Välgörande	Välgörande

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Päron	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Rabarber	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Russin	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Sharon	Neutral	Neutral	Undvik	Undvik
Sviskon	Välgörande	Välgörande	Neutral	Neutral
Tangeriner	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Tranbär	Neutral	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Vinbär, röda, svarta	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Äpplen, Granat	Neutral	Neutral	Undvik	Undvik
Äpplen	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral

JUICE OCH SAFT

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Aloejuice	Undvik	Välgörande	Undvik	Undvik
Ananasjuice	Välgörande	Välgörande	Välgörande	Neutral
Apelsinjuice	Undvik	Undvik	Neutral	Undvik
Aprikosjuice	Neutral	Välgörande	Neutral	Neutral
Citronvatten	Neutral	Välgörande	Neutral	Neutral
Druvjuice	Neutral	Neutral	Välgörande	Välgörande
Grapefrukt- juice	Neutral	Välgörande	Neutral	Neutral
Guavajuice	Välgörande	Neutral	Neutral	Undvik
Gurkjuice	Undvik	Neutral	Neutral	Neutral
Katrinplom- monjuice	Välgörande	Välgörande	Neutral	Neutral
Kokosmjölk	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Körsbärjuice, svart	Välgörande	Välgörande	Neutral	Välgörande
Limejuice	Neutral	Välgörande	Neutral	Neutral
Mangojuice	Välgörande	Undvik	Neutral	Undvik
Morotsjuice	Neutral	Välgörande	Neutral	Välgörande
Nektarinjuice	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Nonijuice	Välgörande	Välgörande	Neutral	Välgörande
Papayajuice	Neutral	Undvik	Välgörande	Neutral
Päronjuice	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Sellerijuice	Neutral	Välgörande	Neutral	Välgörande
Spensatjuice	Välgörande	Välgörande	Neutral	Neutral
Tomatjuice	Neutral	Undvik	Undvik	Neutral
Tranbärsjuice	Neutral	Neutral	Välgörande	Välgörande
Vitkålsjuice	Neutral	Neutral	Välgörande	Välgörande
Äppelcider	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Äppelmust	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral

KRYDDOR OCH SMAKTILLSATSER

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Agar-agar	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Anis	Neutral	Neutral	Neutral	Undvik
Arrowrot	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Basilika	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Bergamotolja	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Cayennepeppar	Välgörande	Undvik	Välgörande	Undvik
Choklad	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Curry	Välgörande	Neutral	Välgörande	Välgörande
Dill	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Dragon	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Farinsocker	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Gelatin	Neutral	Undvik	Undvik	Undvik
Gräslök	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Grönmynta	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Gurkmeja	Välgörande	Välgörande	Neutral	Neutral
Honung	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Ingefära	Välgörande	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Johannesört	Välgörande	Neutral	Neutral	Neutral
Kanel	Neutral	Neutral	Undvik	Neutral
Kapris	Undvik	Undvik	Neutral	Undvik
Kardemumma	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Koriander	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Kornmalt	Neutral	Välgörande	Undvik	Undvik
Kryddnejlikor	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Kryddpeppar				
Pimento	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Kummin	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Kyndel	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Körvel	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Lagerblad	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Lönnsirap	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Majssirap	Undvik	Neutral	Undvik	Undvik
Majsstärkelse	Undvik	Neutral	Undvik	Undvik
Mandalextrakt	Neutral	Neutral	Undvik	Undvik
Mejram	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Melass	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Miso	Neutral	Välgörande	Undvik	Välgörande
Muskot	Undvik	Neutral	Neutral	Neutral
Mynta	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Oregano	Neutral	Neutral	Neutral	Välgörande
Paprikapulver	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Peppar (korn)	Neutral	Undvik	Neutral	Undvik
Pepparmynta	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Pepparrot	Välgörande	Välgörande	Neutral	Neutral
Persilja	Välgörande	Välgörande	Välgörande	Välgörande

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Vinsten, renad	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Rissirap	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Rosmarin	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Rödalg/dulse	Välgörande	Neutral	Neutral	Neutral
Rödpeppar	Neutral	Undvik	Neutral	Undvik
Saffran	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Salt	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Salvia	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Senapskorn	Neutral	Välgörande	Neutral	Neutral
Socker	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Sojasås	Neutral	Välgörande	Undvik	Neutral
Svartpeppar, malen	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Tamari	Neutral	Välgörande	Neutral	Neutral
Tamarind	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Tapioca	Neutral	Neutral	Undvik	Undvik
Timjan	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Tång och alger	Välgörande	Neutral	Neutral	Neutral
Vanilj	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Vinsten, renad	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Vintergröna/ pyrola	Neutral	Undvik	Neutral	Neutral
Vinäger, balsam-	Undvik	Undvik	Neutral	Undvik
Vinäger, röd vins-	Undvik	Undvik	Neutral	Undvik
Vinäger, vit vins-	Undvik	Undvik	Neutral	Undvik
Vinäger, äppelcider	Neutral	Undvik	Neutral	Undvik
Vitlök	Neutral	Välgörande	Neutral	Välgörande
Vitpeppar	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik

TILLBEHÖR, SMAKTILLSATSER

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Dextrose	Undvik	Neutral	Undvik	Undvik
Gelé (tillåten frukt)	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Ketchup	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Majonäs	Neutral	Undvik	Neutral	Neutral
Maltodextrin	Undvik	Neutral	Undvik	Undvik
Pickles, grön saker i ättiks- blandning	Undvik	Undvik	Neutral	Undvik
Pickles, syltade				

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
grönsaker	Undvik	Undvik	Neutral	Undvik
Relish, pickles innehållande majonäs	Undvik	Undvik	Neutral	Undvik
Salladsdressing, låg fetthalt, tillåttna in- gredienser	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Senap	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Sylt, marmelad (tillåten frukt)	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Sötningemedel, sucanat	Neutral	Undvik	Undvik	Undvik
Worcestershire- sås	Neutral	Undvik	Neutral	Undvik

ÖRTER OCH ÖRTTÉER

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Alfalfa	Undvik	Välgörande	Neutral	Välgörande
Aloe	Undvik	Välgörande	Undvik	Undvik
Bockhorns- klöver	Välgörande	Välgörande	Undvik	Undvik
Cayenne	Välgörande	Undvik	Neutral	Neutral
Dong quai	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Fläder	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Frossört	Neutral	Neutral	Undvik	Undvik
Gentiana	Undvik	Neutral	Undvik	Undvik
Ginseng	Neutral	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Grönmynta	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Grönt te	Välgörande	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Hagtorn	Neutral	Välgörande	Neutral	Välgörande
Hallonblad	Neutral	Neutral	Välgörande	Neutral
Humle	Välgörande	Neutral	Undvik	Undvik
Hästhov	Undvik	Neutral	Undvik	Undvik
Ingefära	Välgörande	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Jordgubbsblad	Undvik	Neutral	Neutral	Välgörande
Kamomill	Neutral	Välgörande	Neutral	Välgörande
Kanadensisk gulrot	Undvik	Neutral	Undvik	Neutral
Kardborre	Undvik	Välgörande	Neutral	Välgörande
Kattmynta	Neutral	Undvik	Neutral	Neutral
Kransborre	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Krusskräppa	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral
Kungsljus	Neutral	Neutral	Undvik	Undvik
Lakritsrot	Neutral	Neutral	Välgörande	Välgörande

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Lind	Välgörande	Neutral	Undvik	Undvik
Lomme	Undvik	Neutral	Undvik	Undvik
Majssilke	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Maskros	Välgörande	Välgörande	Neutral	Välgörande
Mullbär	Välgörande	Neutral	Neutral	Neutral
Nypon	Välgörande	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Pepparmynta	Välgörande	Neutral	Välgörande	Neutral
Persilja	Välgörande	Neutral	Välgörande	Neutral
Rabarber	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Röd solhatt, Echinacea	Undvik	Välgörande	Neutral	Välgörande
Rödalsmbark	Välgörande	Välgörande	Neutral	Neutral
Rödklöver	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Rölleka	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Salvia	Neutral	Neutral	Välgörande	Neutral
Sarsaparill	Välgörande	Neutral	Neutral	Neutral
Senna	Undvik	Neutral	Undvik	Undvik
Timjan	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Valeriana (vänderot)	Neutral	Välgörande	Neutral	Neutral
Verbena	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Vit björk	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Vit ekbark	Neutral	Neutral	Neutral	Neutral
Vätarv	Välgörande	Neutral	Neutral	Neutral

DRYCKER

	Grupp 0	Grupp A	Grupp B	Grupp AB
Clubsoda, Ramlösa	Välgörande	Undvik	Undvik	Neutral
Coca-Cola	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Destillerade drycker	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Kaffe	Undvik	Välgörande	Neutral	Undvik
Kaffe, koffeinfritt	Undvik	Välgörande	Neutral	Undvik
Läskedrycker även light	Undvik	Undvik	Undvik	Undvik
Te, grönt	Välgörande	Välgörande	Välgörande	Välgörande
Te, koffeinfritt	Undvik	Undvik	Neutral	Undvik
Te, vanligt	Undvik	Undvik	Neutral	Undvik
Vatten m citron	Neutral	Välgörande	Neutral	Neutral
Vichyvatten	Välgörande	Undvik	Undvik	Neutral
Vin, rött	Neutrala	Välgörande	Neutral	Neutral
Vin, vitt	Undvik	Neutral	Neutral	Neutral
Öl	Undvik	Undvik	Neutral	Neutral