

grønn dag 1

Protein:

- And, ande egg, biff, blåskjell, brune bønner, cottage cheese, emu (fugl), flyndre (fisk), grønne bønner, gås, gåse egg, halloumi (ku), jakkjøtt, jakmjelk, kalvekjøtt, kidneybønner, kiwi (fugl), kumelk (laktose-fri, lav-laktose), laks ørret (fisk), lima bønner, linser (brun, rød), ost (fra kyr, lav-laktose), piggvar (fisk), snegler, soyabønner, soyamelk, soya ost, soya yoghurt, steinbit (fisk), surmelk (fra ku: laktosefri, lav laktose), strutsekjøtt, rødspette (fisk), tofu, yoghurt (ku: laktose-fri, lav-laktose).

Mel, korn:

- Arrowrotpulver, bokhvete frokostblanding, bokhvete, bokhvetemel, Johannesbrødkjerne-mel, soyamel.

Olje, nøtter, frø, smør:

- Hasselnøtt, hasselnøtt smør, sesam, sesam olje, smør, soyaolje, tahinipasta, valnøtt, valnøtt olje, valnøtt smør.

Grønnsaker, salat, spirer:

- Alfaspirer, aubergine, brokkoli, brokkoli spirer, chili, feferoni, grønne bønner, grønnkål, hvitløk, kål, kålrabi, linse spirer (brun/rød), løk (gul, rød), mache salat, mungbønnespirer, pepperrot, sesamfrø, soyabønnespirer, squash, tomat.

Frukt:

- Bjørnebær, carob, druer (rød), eple, honningmelon, Incabær, jordbær, multer, nyper, paradis eple, physalis, rabarbra, rips, rosiner, solbær, tamarillo, vannmelon.

Drikk av:

- Bjørnebær, bjørnebær blader, carob, eple, eple cider eddikjordbær, melk (ku), nype, rødvin, sesam melk, solbær, sort te, soya fløte, soya-melk, tamarillo, vin (rød), rips blader.

Søtstoffer, pålegg av:

- Agave sirup (ekko), bjørnebær, eple, hasselnøtt smør, honning, jordbær, multer, rosiner, solbær, tahinipasta, vannmelon.

Urter, krydder:

- Chili, gurkemeie, hvitløk, løk, nellik.

gul dag 2

Protein:

- Arame (tang), bjørnekjøtt, egg, havabbor (fisk), hoki (fisk), hummer, kylling, lamakjøtt, makrell (fisk), reker, sik (fisk), spirulina (tang), stenbit (fisk), tare (tang), tunfisk, vilt.

Mel, korn:

- Bulgur (hvete), byggryn, byggmel, durra, graham mel (hvete/rug), hirse, hirse flak, jams mel, maismel, mandel mel, nachos (mais), polenta (mais), popcorn (mais), potetmel, rug (kjerner), rug flak, rugmel (grovt, sikt), semule (dinkel/hirse/hvete), sorghum, spelt flak, spelt (kjerner), spelt mel (grovt, siktet), taco (mais), teff, hvetekjerner, hvetekim, hvetemel (grov, siktet), villris (svart).

Olje, nøtter, frø, smør:

- Kokos, kokosmel, kokosolje, maisolje, mandler, pinjekjerner, rapsolje, solsikkefrø, solsikkeolje, sorghum frø.

Grønnsaker, salat, spirer:

- Artisjokkrot, bladsalat, bygg gress, endive, fen-nikel, havrerøtter, hvete gress, mais, mangold (chard), gulrot, persille, romanosalat, rug gress, rødbeter, rødbete blad, selleri, sukkerroer, sol-sikke spirer, sopp, spinat, spiret hvete, spirulina (alger), tare (tang), yam.

Frukt:

- Ananas, appelsin, carambola, dadler, granateple, kiwi, papaya, sitron, tyttebær.

Drikk av:

- Ananas, appelsin, appelsinjuice, comfrey, einer, elderflower, granateple, guava, gulrot juice, hvete gress, hvit te, hyllebær, ingefær, kiwi, kokos melk, kokos vann, mandel melk, papaya, Pau d'arco te, rødbete juice, ryllik, salvie, selleri, sitron, timian.

Søtstoffer, pålegg av:

- Byggmalt sirup, dadler, kokos sukker, lønne-sirup, sirup (fra sukkerroer), mais sirup, sukker (fra sukkerroer), tyttebær.

Urter, krydder:

- Anis, brød krydder, einer, estragon, fennikel, ingefær, karve, koriander, løpstikke, merian, pepper grønn/hvit/svart, rosmarin, salvie, timian.

blå dag 3

Protein:

- Abalone (fisk), adzuki bønner, blackeye bønner, bøffel, bøffelmelk, egg (måke, perlehøne, rype, storfugl), fasan, forrell (fisk), får, geit, geitemelk, geitost (brun, hvit), geityoghurt, gjedde (fisk), halloumi (geit, sau), hamp, hest, hummus, kassa-wari (fugl), kikerter, laks (fisk), linser (grønn/brun), perlehøne, rhea (fugl), rype, sauemelk, sauemelk ost (feta, hvit), sauepølse, saueyoghurt, sild (fisk), skjell, svarte bønner, svinekjøtt, rype, østers.

Mel, korn:

- Amarant, amarantmel, bananmel, grammel (kikertmel), hamp, hampmel, kastanjemel, linsemel, potetmel, quinoa, quinoamel.

Olje, nøtter og frø:

- Gresskarfrø, gresskarolje, guarmel, hampfrø, kastanje, kastanjeolje, macadamia, macadamiaolje, olivenolje, peanøtter, pecan.

Grønnsaker, salat, spirer:

- Adzukispirer, agurk, arugula, asparges, blomkål, brønnkarse, bukkehornkløver, erter, ertspirer, gresskar (hvitt), gressløk, kastanje, kikertspirer, kinakål, kekebanan (banan), linsespiser (brun/grønn), macarot, nepe, okra, oliven, paprika, poteter, purre, reddik, sjalottløk, squash, vintersquash (gul).

Frukt:

- Aprikos, aroniabær, banan, bringebær, brødfukt, Camu Camu, druer (grønn), fersken, fiken, gojibær, guava, honningmelon, lucuma, moreller, morbær, nektariner, plommer, pærer, sharon frukt, slånbær, stikkelsbær.

Drikk av:

- Aprikos, agurk, bringebær, bringebærblad, gojibær, hibiskus, humle (Ø), kaffe, kirsebær, maca, molkosan, rød te, sharon frukt, svsker, vin (hvitt).

Søtstoffer, pålegg av:

- Aprikos, bringebær, fiken, gojibær, kirsebær, lakris, lønnesirup, mesquite, plomme, sharon frukt, stevia.

Urter, krydder:

- Gressløk, kajennepepper, kardemomme, sennep, vanilje, wasabi.

rød dag 4

Protein:

- Abbor (fisk), blekksprut, chlorella tang, dulse tang, egg (vaktel), hare, hjort, kalkun, kamel, kamelmelk, hvalkjøtt, hyse (fisk), krabbe, kreps, nori tang, reinsdyr, sardiner (fisk), sei (fisk), sild (fisk), tangmel, torsk (fisk), vaktel, vaktelegg, ål.

Mel, korn:

- Agar agar, havre (flak, kjerner, mel), kakao, kassavamel, linfrø, linfrømel, ris, risflak, rismel, sago, tangmel, tapioka.

Olje, nøtter, frø, smør:

- Cashew, cashewnøttsmør, chiafrø, linfrøolje, paranøtt, pistagemandel, saflortistelolje, valmuefrø.

Grønnsaker, salat, spirer:

- Artisjokk, avocado, bambusskudd, dill, dulse (tang), endive, jicamarot, kantareller, kassa-varot, løvetann blader, mais, majsspirer, nori (tang), pastinakk, selleri, spinat, squash, søtpoteter, tapiokarot, zucchini.

Frukt:

- Blåbær, grapefrukt, klementin, lime, mandarin, mango, pasjonsfrukt, sjø buckthorn.

Drikk av:

- Acaibær, blåbær, grapefruktjuice, grønn te, havre (melk, fløte, yoghurt), kakao, kamille, klementin, lime, mandarin, mango, mynte, pasjonsfrukt, peppermynte, reinfann, ris (melk, fløte), tranebær, sjø buckthorn.

Søtstoffer, pålegg av:

- Blåbær, cashewnøttsmør, guacamole (avokado), mango, rissirup, sukker (sukkerrør), sirup (sukkerrør), sukanat (sukkerrør).

Urter, krydder:

- Basilikum, dill, fransk urt blanding, kanel, kamille, kjørvel, laurbærblad, muskat, mynte, oregano, peppermynte, rosa pepper, safran, selleri.