

grön dag 1

Protein: Anka, ankägg, brax (fisk), brunaböner, emu (fågel), fil (laktosfri, låglaktos), haj, hajmal, hal-loumi (ko), havskatt (fisk), kalvkött, kefir, keso, kidneyböner, kiwi (fågel), kokt mjölk, komjök (laktosfri, låglaktos), laxöring (fisk), limaböner, linser (röda), löpe, mungböner, nötkött, ost (från ko, låglaktos), piggvar (fisk), regnbågslax (fisk), rödspätta (fisk), sniglar, sojaböner (-mjölk, -ost, -yoghurt), struts, strutsägg, surmjölkprodukter (ko), svärdfisk, tofu, yakkött, (-mjölk), yoghurt (från ko: laktosfri, låglaktos).

Mjöl, säd: Arrowrotpulver, boveteflingor, bovetegryn, bovetemjöl, johannesbrödmjöl, lupinmjöl, pektin, sesammjöl, sojamjöl.

Olja, nötter, frön, smör: Ankfett, hasselnöt, hasselnötssmör, sesam, sesamolja, smör, sojaolja, tahinipasta, talg, valnöt, valnötsoolja, valnötssmör.

Grönsaker, sallad, groddar: Alfalfagroddar, aubergin, broccoli, broccoligroddar, chili, pfefferoni, gröna böner, grönkål, haricots vert, jalapeno, kapis, kiwano, kålrabbi, linsgroddar (röda), lupin, lök (gul, röd), machésallad, mungbönsgroddar, nässlor, pepparrot, sesamgroddar (oskalade), sojagroddar, squash, tomat, vitkål, vitlök, vårklynne, zucchini.

Frukt: Björnbär, carob, druvor (röda), hjortron, honungsmelon, incabär, jordgubbar, krikon, nypon, paradisäpple, physalis, rabarber, russin, tamarillo, vattenmelon, vinbär röda/svarta, äpple.

Dryck av: Björnbär, björnbärsblad, carob, druvor (röda), jordgubbar, mjölk (ko), nypon, rödvin, sesammjöl, sojagrädde, sojamjöl, svart te, tamarillo, vinbär, vinbärsblad, äppelcidervinäger, äpple.

Sötningemedel, pålägg av: Agavesirap (eko), björnbär, druvor (röda), hasselnötssmör, hjortron, honung, jordgubbar, nypon, russin, tahinipasta, vattenmelon, vinbär, yakonsirap, äpple.

Örter, kryddor: Chilli, kapis, kryddnejlika, lök, pepparrot, vitlök.

gul dag 2

Protein: Alger blå/gröna (klorella, sjögräs, spirulina), ansjovis, antilopkött, björnkött, blåmusslor, guldbrax (fisk), hampa, havsaborre (fisk), hoki (fisk), hummer, höna, hönsägg (äggula, vita), kamusslor, kungsfisk, kyckling, lamakött, makrill (fisk), marulk (fisk), pilgrimsusslor, räkor, rödsnapper (fisk), strömming (fisk), stör, tandnoting (fisk), tonfisk, älgkött.

Mjöl, säd: Bulgur (vete), dinkel (flingor, helkorn, mannagryn, mjöl), grahamsmjöl (vete/råg), hirs (flingor, mannagryn), jamsmjöl, jordärtskocksmjöl, kokosmjöl, korngrön, kornmjöl, Maizena, majsflingor, majs mjöl, mandelmjöl, maniokmjöl, nachos (majs), polenta (majs), popcorn (majs), råg (helorn, flingor, mjöl), sjögräsnudlar, spelt, tacos (majs), teff (helkorn, mjöl), vete (flingor/helkorn/groddar/mannagryn/mjöl), vildris (svart).

Olja, nötter, frön, smör: Kokos, kokosolja, majsolja, mandel, mandelsmör, pinjenötter, rapolja, solroskärnor, solrosolja.

Grönsaker, sallad, groddar: Bladsallad, blekselleri, champinjon, cikoriablada, dinkelgroddar, frisésallad, fänkål, groddat vete, haverrot, jamsrot, jordärtskocka, karljohansvamp, korngräs, lollo rosso, majs, mangold, mangoldblad, maniok, morot, persilja, romansallad, rosésallad, råggräs, rödbeta, rödbetsblad, salladshuvud, selleri, sockerbeta, solrosgroddar, stensopp, vetegräs.

Frukt: Ananas, apelsin, carambola, citron, dadlar, granatäpple, kiwi, kumquat, kråkbär, lingon, papaya, sweetie.

Dryck av: Ananas, apelsin, apelsinjuice, citron, enbär, fläderblom, fläderbär, granatäpple, ingefära, kiwi, kokosvatten, kokosmjöl, lingon, mandelmjöl, morotsjuice, papaya, Pau d'Arco te, rödbetsjuice, rölleka, salvia, selleri, sweetie, timjan, vallört, vetegräs, vitt te.

Sötningemedel, pålägg av: Apelsinmarmelad, dadlar, kokossocker, kornmaltsirap, lingon, lönsirap, majsirap, sirap & socker (från sockerbeta).

Örter, kryddor: Anis, brödkryddor, dragon, enbär, fänkål, ingefära, koriander, kummin, kyndel, libbsticka, mejram, peppar grön/svart/vit, rosmarin, salvia, spiskummin, timjan.

blå dag 3

Protein: Adzukiböner, blackeyeböner, bondböner, buffelkött, (mjölk, ost), fasan, fläskkött, forrell (fisk), får (fetaost, kött, mjölk, ost, yoghurt), get (brunost, feta, kött, mjölk, vitost, yoghurt), gås, gåsägg, gädda (fisk), halloumi (get, får), hampa, havsöra (fisk), hummus, hälleflundra (fisk), häst (-kött, -mjölk), karp (fisk), kasuar (fågel), kikarter, lammkorv/-kött, lax (fisk), linser (gröna/bruna), mört (fisk), nandu (fågel), ostron, pärlhöns, rhea (fågel), ripa, sik (fisk), snäckor, svartaböner, tjäder, vildsvin, ägg (mås, pärlhöns, ripa, tjäder).

Mjöl, säd: Amarant, amarantmjöl, bananmjöl, dragant, durra (sorghum), grammjöl (kikärtsmjöl), guarkärnmjöl, hampa, kastanmjöl, kikärtsmjöl, linsmjöl, potatismjöl, quinoa, quinoamjöl.

Olja, nötter och frön: Durrafrö, ghee, gåsfett, hampafrö, ister, jordnöt, jordnötssmör, kastanj, kastanjolja, macadamianöt, -olja, olivolja, pekanöt, pumpafrö, pumpaolja.

Grönsaker, sallad, groddar: Adzukigroddar, blomkål, bockhornsklövergroddar, brysselkål, butternutsquash, dragant, gräslök, gurka, habanero, kastanj, kikärtsgroddar, kinakål, krasse, kålrot, linsgroddar (bruna/gröna), macarot, okra, oliver, paprika, plantain (banan), potatis vit, pumpa, purjolök, ramslök, ruccola, rädisa, rättika, rödkål, savoykål, schalottenlök, sparris, vintersquash (gul), ärtor, ärtgroddar.

Frukt: Aprikos, aroniabär, banan, brödfrukt, camu camu, druvor (gröna), fikon, gojibär, guava, hallon, katrinplommon, krusbär, kvitten, körsbär, lucuma, mullbär, nektarin, nätmelon, persika, plommon, päron, sharon, slånbar.

Dryck av: Aloe vera, aprikos, aroniabär, gojibär, gurka, hallon, hallonblad, hibiskus, humle (öl), kaffe, katrinplommon, körsbär, maca, molkosan, päron, rött te (rooibus), sharon, slånbar, vitvin.

Sötningemedel, pålägg av: Aprikos, banan, björksocker, fikon, gojibär, hallon, körsbär, lakritsrot, lucuma, lönsirap, mesquite, plommon, sharon, stevia, xylytol.

Örter, kryddor: Bockhornsklöver, cayenne, curry, gräslök, habanero, kajenn, kardemumma, kryddpeppar, paprika, senap, vanilj, wasabi.

röd dag 4

Protein: Abborre (fisk), alger röda/bruna (arame, dulse, kelp, karagenan, nori, tång), bläckfisk, gråsej/sej (fisk), gös (fisk), hare, hjort, kalkon, kamel, kamelmjöl, kanin, kolja (fisk), krabba, kräftor/-stjärter, ostron, ren, rådjur, sardiner (fisk), sill (fisk), sjötunga, torsk (fisk), vaktel, vaktelägg, val, ål, älg, ägg (kalkon, vaktel).

Mjöl, säd: Agar agar, batat (sötpotatis), foniohirs, havre (flingor, helkorn, mjöl, must), kakao, kamut (helkon, mjöl), kassavamjöl, konjakknölnudlar, linfrömjöl, psyllium (frö, skal), ris (flingor, mjöl), sagogryn, tapiokamjöl, tångmjöl.

Olja, nötter, frön, smör: Avokadoolja, cashewnöt, cashewnötssmör, chiafrö, linfrön, linfröolja, paranöt, pistagemandel, psyllium (frö, skal), röd palmolja, safflowerolja, vallmofrö.

Grönsaker, sallad, groddar: Avokado, bambuskott, brunsopp, dill, dulse (alg), endiver, havregroddar, isbergssallad, jicamarot, juteblad, kantareller, kassavarot, konjakknöl, kronärtskocka, maskrosblad, nori (alg), ostronskivling, palstermacka, röselleri, shiitakesvamp, spenat, sötpotatis, tapiokarot.

Frukt: Acaibär, blåbär, drakfrukt, grapefukt, havtorn, kirimoja, klementin, lime, litchi, mandarin, mango, passionsfrukt, suckatcitron, tranbär, ugli.

Dryck av: Acaibär, blåbär, grapefukt, grapefukt juice, grönt te, havtorn, havregrädda, havremjöl, kakao, kamomill, klementin, lime, mandarin, mango, mynta, passionsfrukt, pepparmynta, renfana, risgrädde, rismjöl, tranbär.

Sötningemedel, pålägg av: Blåbär, cashewnötssmör, guacamole (avocado), kanel, mango, rissirap, rörsocker (melass, sirap, sukanat).

Örter, kryddor: Basilika, citronmeliss, dill, fransk örtblandning, gurkmeja, kanel, kamomill, kurkumin, körvel, lagerblad, lavendel, muskot, mynta, oregano, pepparmynta, rosépeppar, saffran, selleri.