



LIVSMEDEL ATT UTESLUTA

PALEOKOST

SPANNMÅL

Exempelvis:
Havre
Korn
Majs
Ris
Råg
Vete

PSEUDO- SPANNMÅL

Spannmålliknande örter
Exempelvis:
Amarant
Bovete
Quinoa
Teff

BALJVÄXTER

Exempelvis:
Black-eye-bönor
Gula ärter
Jordnötter
Kidneybönor
Kikärtor
Limabönor
Linser
Mungbönor
Sojabönor
Svarta bönor

Notera:

Baljväxter med ätbara skidor kan räknas till paleo (sockerärtor, haricot verts och gröna ärtor)

VÄXT- OCH FRÖOLJOR

Exempelvis:
Linfröolja, majsolja, matolja, rapsolja, sojaolja, solrosolja

TILLSATT SOCKER

Exempelvis:
Agave, dadelsirap, farin, fruktos, galaktos, maltos, majssocker, inulin, sirap, rissirap, råsocker, rörsocker, vitt socker

LIVSMEDELSTILLSATSER

Exempelvis:
Sulfiter (E 220-224)
Fosfater (E 338-41, E 343, E 450-52)
Färgämnen (E 100-180)
Smakförstärkare (E 620-625)
Emulgeringsmedel (samtliga, E 400-495)
Guargummi och guarkärnmjöl (E 412)
Xantangummi (E 415)
Lecitin (E 322)
Hydrolyserat protein från majs, soja, ris eller vete

ARTIFICIELLA SÖTNINGSMEDEL

Exempelvis:
Sorbitol (E 420)
Maltitol (E 421)
Sackarin (E 954)
Aspartam (E 951)
Sucralos (E 955)
Erytritol (E 968)

MEJERIPRODUKTER

Exempelvis:
Grädde
Keso
Kondenserad mjölk
Kvarg
Mjölk
Ost (ko, get, får)
Vassleprotein
Yoghurt

Notera:

Mejeriprodukter är en gråzon inom paleo.
Ghee brukar räknas till Paleo.
Smör ingår i vissa tolkningar av paleo.
Övriga opastöriserade mejeriprodukter, helst från gräsbetande djur, kan också ingå i paleo.