

Smör

Vispgrädde 40 %

Crème fraiche 34 %

Ägg

Bacon

Kött (färs, stek, grytbitar, kotletter, filé m.m.)

Fisk (gärna feta sorter som lax och makrill)

Ostar (helst riktigt feta)

Turkisk yoghurt 10 %

Kål (vitkål, blomkål, brysselkål m.m.)

Andra ovanjordsgrönsaker

Frysta grönsaker (broccoli, wokgrönsaker m.m.)

Avokado

Oliver

Olivolja

Nötter