

Ingredienser att undvika



socker

Låter som socker

Betsocker
Brunt socker
Caster sugar (finkornigt strösocker)
Dadelsocker
Demerarasocker
Druvsocker
Farinsocker
Florsocker
Invertsocker
Kandisocker
Kokossocker
Ljust rörsocker
Majssocker
Muscovadosocker
Palmsocker
Råsocker
Rörsocker
Strösocker
Turbinadosocker

Låter som sirap

Agavesirap
Brödsirap
Carob sirap
Glukosfruktossirap
Glukossirap
High fructose corn syrup
(glukos-fruktossirap)
Ljus sirap
Majssirap
Maltsirap
Mörk sirap
Raffinerad sirap
Rissirap
Sorghum (durra) sirap
Vit sirap

Låter kryptiskt

Florida crystals (rörsocker)
HFCS (glukos-fruktossirap)
Maltextrakt
Maltpulver med enzymatisk aktivitet
Rapadura
Sucanat (fullrörsocker)
Treacle (mörk sirap)

Låter naturligt

Agavenektar
Dadlar
Fruktjuice
Fruktjuicekoncentrat
Honung
Kokosnötkectar
Lönnsirap
Melass
Svart melass
Torkad frukt

Låter kemiskt

Dextran
Dextros
Diatase
Disackarider
Ethylmaltol
Fruktooligosackarider
Fruktos
Galaktos
Glucitol
Glukos
Isoglukos
Laktos
Levulos
Maltodextrin
Maltos
Sackaros

Stärkelse

Korn & kornliknande frön

Amarant
Bovete
Havre
Hirs
Korn
Majs
Ris
Råg
Quinoa
Sorghum (durra)
Teff
Vete
Vildris

Andra namn för vete

Bulgur
Couscous
Dinkel
Durum
Enkorn
Emmer
Farina
Farro
Grahamsmjöl
Kamut
Kli
Mjöl
Orzo
Semolina
Spelt
Triticale
Vetebär

Mjöl, stärkelse och förtjockningsmedel

Arrowrot
Banan
Bomullsfrö
Favaböner
Grönsaksstärkelse
Inulin
Kassava
Kikärtsmjöl
Linser
Maniok
Majsmjöl
Majsstärkelse
Mesquite
Modifierad stärkelse
Potatis
Pulveriserad cellulosa
Sago
Soja
Taro
Tapioka
Stärkelserika grönsaker
Sötpotatis & jams

Ingredienser att undvika



Transfetter och processade vegetabiliska oljor

Transfetter

Delvis hydrerade oljor (vilka som helst)
Diglycerider
Hydrerade oljor (vilka som helst)
interesterifierade oljor
Margarin
Monoglycerider
Shortening
Vegetabilisk shortening (som Crisco)

Processade vegetabiliska oljor

Raps
Majs
Bomullsfrö
Druvkärnor
Riskli
Safflor

Sockerersättning

Sockeralkoholer

Erytritol
Glycerol
Isomalt
Laktitol
Maltitol
Mannitol
Polyglycitolsirap
Sorbitol
Xylitol (björksocker)

Konstgjord sötning

Acesulfam
Alitam
Aspartam
Cyklamater
Neotam
Sackarin
Sukralos

Naturligt extrakt

Stevia
Munkfrukt (monk fruit)