



**Här är en...**

...översikt över vilken mat du kan äta när du följer Mättande dag.

# Mättande matlista!

**BRÖD**

Rågbröd grovt  
med hela korn

**FISK & SKALDJUR**

Abborre  
Alaska pollock  
Bergtunga  
Blåmusslor  
Bläckfisk  
Flundra  
Gädda  
Gös  
Hoki  
Hummer  
Kolja  
Krabba  
Kräftor

Kräftstjärtar  
Kummel  
Lutfisk  
Marulk  
Musslor  
Ostron  
Pangasius (hajmal)  
Piggar  
Räkor  
Rödspätta  
Scampi (jätteräkor)  
Sej  
Sik  
Tonfisk i vatten  
Torsk  
Viting  
Vongolemusslor  
Öring

**FLINGOR, MÜSLI & GRYN**

Dinkelflingor  
Havregryn  
Kornflingor (korngryn)  
Mannagryn  
Müsli utan frukt och  
nötter (naturell)  
Rågflingor  
Veteflingor

**FRUKT & BÄR**

Ananas färsk  
Apelsin  
Aprikos  
Banan  
Björnbär

Blåbär  
Bär, färska  
Carambola  
Cherimoya  
Citron  
Clementin  
Fikon färska  
Granatäpple  
Grapefrukt  
Guava  
Hallon  
Hjortron  
Honungsmelon  
Jackfruit rå  
Jordgubbar  
Kaktusfikon  
Kiwi  
Kokbanan  
Krusbär  
Kumquats  
Körsbär  
Lime  
Lingon  
Litchi  
Mandarin  
Mango  
Melon  
Mineolas  
Nektarin  
Nätmelon  
Papaya  
Passionsfrukt  
Persika  
Physalis  
Plommon

Pomelo  
Päron  
Satsumas  
Sharon (persimon)  
Vattenmelon  
Vimbär  
Vindruvor  
Äpple

**FÅGEL & ÄGG**

Kalkonfilé  
Kalkonkött utan  
skinn  
Kyckling innerfilé  
Kycklingfilé  
Kycklinglever  
Strutsfilé  
Ägg  
Äggvita

**GRÖNSAKER**

Alfalfagroddar  
Aubergine  
Bambuskott  
Bladspenat  
Blomkål  
Bondbönor  
Broccoli  
Brysselkål  
Butternutpumpa  
Böngroddar  
Champinjoner  
Chili  
Cocktailtomater  
Fänkål

Gem sallad  
Gröna bönor  
Gröna ärter  
Grönkål  
Gurka  
Haricots verts  
Jalapenos  
Jordärtskocka  
Kantareller  
Krasse  
Kronärtskocka  
Kålrabbi  
Kålrot  
Linsgroddar  
Lök  
Majrova  
Majs  
Majskolv kokt  
Mangold  
Minimajs  
Morot  
Mungbönsgroddar  
Nässlor  
Pak choi  
Palsternacka  
Paprika  
Paprikasallad inlagd  
utan lag  
Pepparrot  
Persiljerot  
Polkabetor  
Pumpa (vinter-  
squash)  
Purjolök  
Rabarber

## Mättande matlista

Romansallad
Rotpersilja
Rotselleri
Ruccola
Rädisor
Rättika
Rödbetor färska
Rödkaål färsk
Sallad
Salladskål
Salladslök
Savoykål
Schalottenlök
Sockerärter
Sojabönsgroddar
Solrosskott
Sparris
Spenat
Spetskål
Squash (zucchini)
Stjälselleri
Surkål konserv
Svamp
Svartrot
Tomat
Tomater hela konserverade
Tomater krossade
Tomater passerade
Vattenkastanjer
Vaxbönor
Vitkål
Vitlök
Wokgrönsaker
Ärtskott

### KÖTT

Bog/märgpipa nöt
Fläskfilé
Fläskkotlett (fett bortskuret)
Fläsklägg (fett bortskuret)
Fläskytterfilé
Fransyska nöt
Grislever
Hjortfilé
Innanlår gris
Innanlår nöt
Julskinka kokt
Kalvfilé
Kalvlever
Lammfilé
Lammkotlett (fett bortskuret)
Lövbiff
Njüre
Nötfärs 5%
Nötlever
Nötrulle rimmad
Oxfilé
Picnicbog bit
Renbog
Renkött
Renstek
Rostbiff
Ryggbiff nöt
Rådjur
Skinkschnitzel
Skinkstek benfri (fett bortskuret)

Vildsvin bog
Vildsvin filé
Vildsvin stek
Ytterlår gris
Ytterlår nöt
Älg ryggbiff (fett bortskuret)
Älgfärs 2%

### MJÖL & BAKPRODUKTER

Bovete
Havrekli
Kruskakli
Rågkross
Vetekli
Vetekross

### MJÖLK & MEJERI

Cottage Cheese
naturell 1,5%
Fil, lättfil 0,5%
Fil, mellanfil 1,5%
Kvarg lätt 1%
Yoghurt naturell 0,5%

### PASTA & NUDLAR

Glasnudlar
Lasagneplattor
Pasta fullkorn
Pasta färsk
Pasta
Risnudlar
Äggnudlar

### POTATIS

Färskpotatis
Potatis
Potatis bakad
Sötpotatis

### PÅLÄGG

Kalkonpålägg
Kycklingpålägg
Saltkött/Nötrulle
Skinka (kokt/rökt)

### RIS & MATGRYN

Bulgur
Couscous
Dinkel hel

Grötris
Hirs
Kornris
Matvete
Polenta (majsgryn)
Quinoa
Ris
Råris

### VEGETARISKA PRODUKTER

Quornbitar
Quornfilé
Quornfärs
Tofu (sojabönsost)

### ÄRTOR, BÖNOR & LINSER

Borlottibönor
Bruna bönor
Gröna linsor
Gröna ärter
Gula ärter
Kidneybönor
Kikärter
Mungbönor
Röda linsor
Sojabönor (edamamebönor)
Svarta bönor
Svarta linsor
Vita bönor

### SMAKSÄTTARE & KONSISTENSGIVARE

#### Följande livsmedel tillhör kategorin smaksättare och konsistensgivare.

De har ett lågt energi-innehåll och/eller behövs bara i små mängder i maten. Därför har dessa 0 SmartPoints och kan ätas under en Mättande dag.

Bakpulver
Fisksås
Fond och buljong
Gelatinblad/pulver
Harissa
Ingefära
Jäst
Kryddor, färska och torkade
Linfrön/senapsfrön/ vallmofrön
Matlagningssvin

Pomeransskal
Sambal olek
Soja
Sötningemedel
Tabasco
Tomatpuré
Vaniljstäng
Vinäger
Wasabi
Worcestersauce
Ättika
Örter