

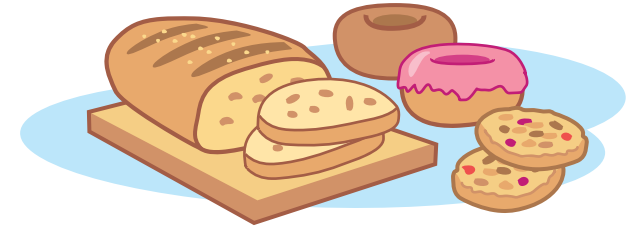
Socker, mjöl, gryn, potatis, frukt, och baljväxter innehåller kolhydrater



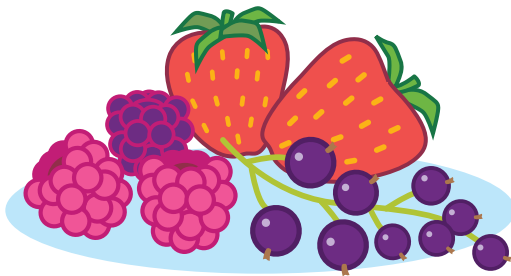
Frukt och juice



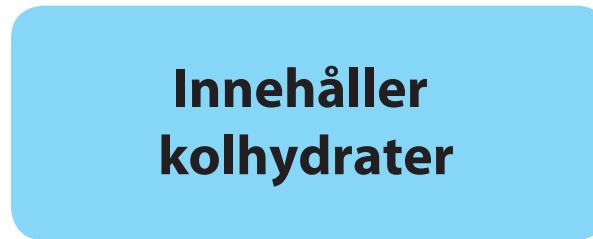
Socker, honung, konfektyr



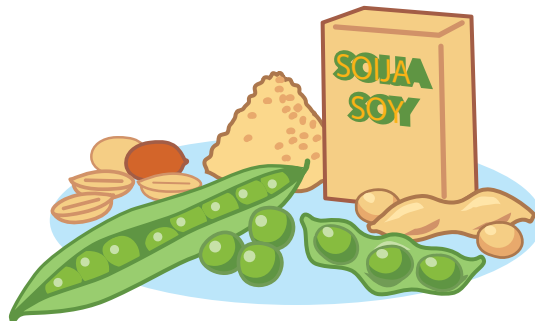
Bröd och bakverk



Bär



Gröt, flingor, müsli



Baljväxter



Potatis, ris, pasta, majs



Mjolkprodukter

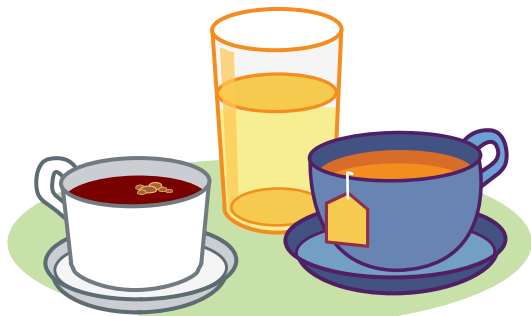
Fisk, kyckling, kött, ost, olja och grönsaker innehåller inte en betydande mängd av kolhydrater



Grönsaker

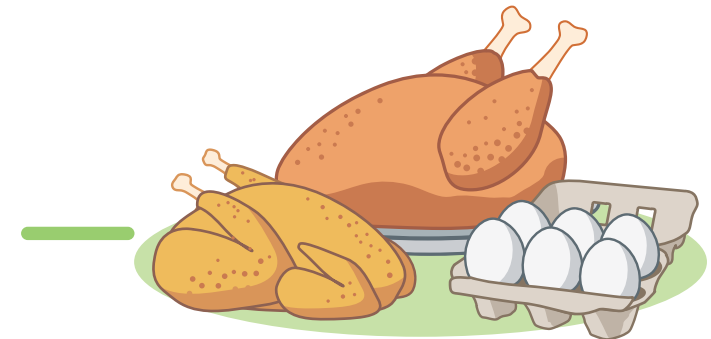


Fisk

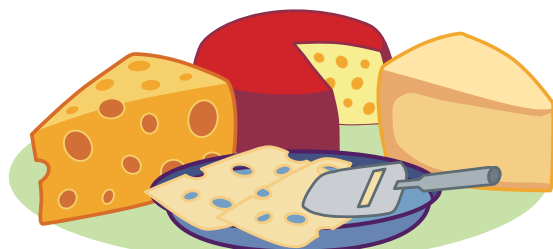


Kaffe, te, light soft

**Innehåller inte
kolhydrater**



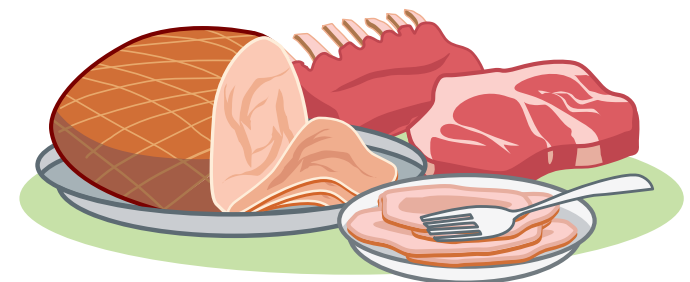
Kyckling, ägg



Ost



Olja och fett



Kött