

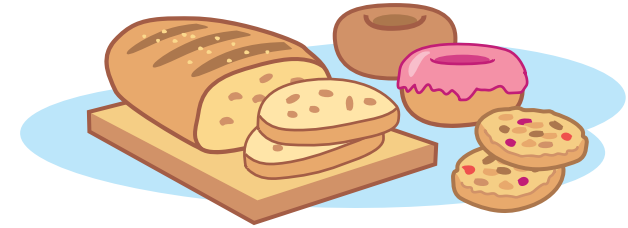
Socker, mjöl, gryn, potatis, frukt, och baljväxter innehåller kolhydrater



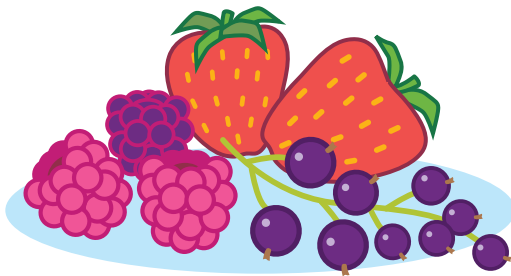
Frukt och juice



Socker, honung, konfektyr



Bröd och bakverk

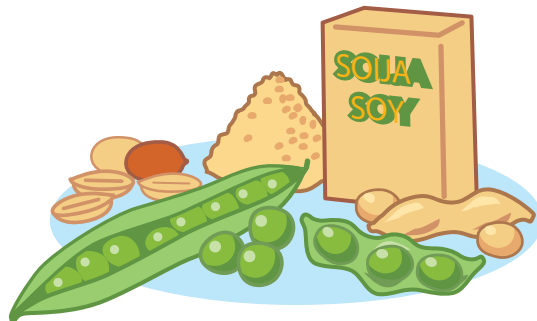


Bär

**Innehåller
kolhydrater**



Gröt, flingor, müsli



Baljväxter



Potatis, ris, pasta, majs



Mjolkprodukter

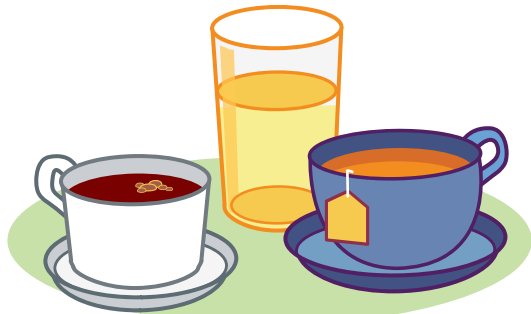
Fisk, kyckling, kött, ost, olja och grönsaker innehåller inte en betydande mängd av kolhydrater



Grönsaker

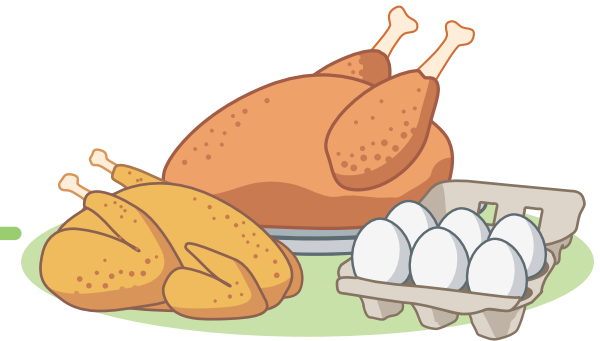


Fisk

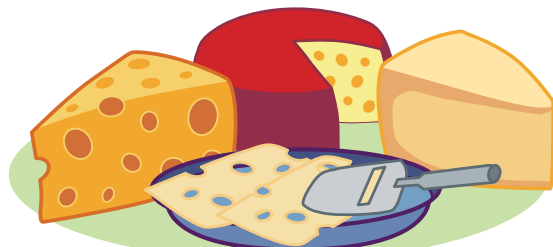


Kaffe, te, light soft

Innehåller inte
kolhydrater



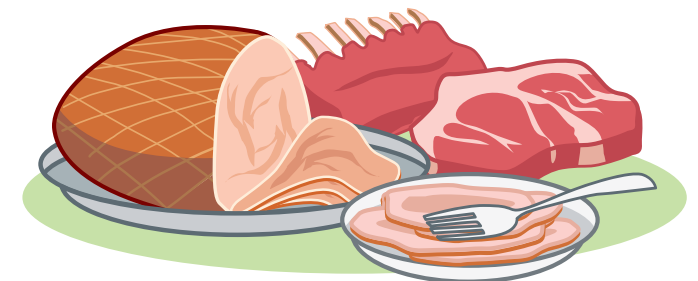
Kyckling, ägg



Ost



Olja och fett



Kött