Elit - Se alltid till att alltid ha dessa livsmedel hemma:

**Kyl**  
Naturell fil/Naturell yoghurt   
Kesella 1%  
Keso naturell 1,5%  
Ägg  
Skinka  
Hårdost 10-17%  
Fetaost 10%  
Frukt; banan, äpple, apelsin, clementin, kiwi, päron, bär, exotisk frukt  
Grönsaker; morötter, babyspenat, ruccola, tomat, broccoli, blomkål, lök, svamp, rödbetor, vitkål, alfagroddar  
Avokado  
Becel - Lättmargarin  
Flytande Smör/rapsolja  
Räkor i burk  
Sill i burk  
Kallrökt lax  
Ev lätt cremefraiche, matlagningsyoghurt, matlagningsgrädde

**Frys**Bär; hallon, blåbär, jordgubbar, lingon, mango osv  
Grönsaker; ärtor, brysselkål, wokgrönsaker, spenat, blomkål, morötter, ev örter osv  
Fisk: Torsk, Kolja, Lax osv  
Grovt bröd, max 5 g sockerarter per 100 g. Hela korn och frön  
Hemlagad mat i portionsstorlekar

**Skafferi**Nötter; osaltade jordnötter, mandlar, hasselnötter, pistagenötter, paranötter, cashewnötter osv  
Frön; solrosfrön, linfrön, pumpafrön osv  
Vetekli/havrekli  
Grövre mjölsorter  
Havregryn  
Vit pasta för elitidrottare  
Basmatiris eller parboiled ris för elitidrottare  
Bulgur  
Potatis  
Matvete  
Krossade tomater  
Kikärter, bönor i konserver  
Makrill i tomatsås  
Tonfisk i konserv  
Grovt bröd, max 5 g sockerarter per 100 g. Hela korn och frön.  
Grova flingor/musli, max 5 g sockerarter/100 g livsmedel  
Grovt knäckebröd  
Kallpressad raps/olivolja