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