

Lite tips – Specialkost

Christinas Gästgifveri
ERVALLA GÅRD



Glutenfri, äter glutenfritt mjöl, tål ej spannmålen vete (även durumvete), råg, korn, dinkel samt kamut.

Naturligt glutenfri, äter tex majsmjöl och potatismjöl, skall undvika allt vars ursprung är vete, korn eller råg.

Laktosfri, äter laktosfria produkter, skall begränsa sitt användande utav någon form av mjölkprodukter.

Mjölkfritt, dricker tex havremjolk och soymjolk, vid mjölkproteinallergi måste alla former av mjölk- och mjölkprodukter uteslutas helt ur kosten.

Stenfrukter, till dem räknas aprikos, körsbär, nektarin, persika, plommon, de exotiska frukterna litchi, mango och rambutan samt valnöt och kokosnöt.

Vegetarisk mat delas traditionellt in i olika grupper:

Veganmat består helt av vegetabilier utan något inslag från djurriket, alltså varken kött, fisk, skaldjur, mjölkprodukter, ägg eller honung.

Lakto-vegetarisk mat innehåller vegetabilier och mjölkprodukter.

Lakto-ovo-vegetarisk mat innehåller vegetabilier, mjölkprodukter och även ägg.

