



Sensitivitet til vegetabiliske oljer

En guide til kokker og kelnerere

Hei!

Jeg er sensitiv til vegetabiliske oljer, som brukes til fritering, steking, ovnsbaking etc. Disse inkluderer:

- Rapsolje
- Solsikkeolje
- Saflorolje
- Peanøtt/maisolje
- Soyabønneolje
- Bomullsfrøolje
- Druefrøolje
- Margarin / Crisco
- Riskliolje
- Olivenolje eller "smør"blandinger

Jeg kan ikke spise de nevnte oljene, så erstatt gjerne med noen av disse *trygge* fettkildene:

- Rent smør eller Ghee
- Ren extra virgin olivenolje
- Ren kokosolje
- Talg fra storfe
- Andefett

Om dette ikke er mulig, tar jeg gjerne i mot forslag til andre retter jeg kan bestille.

Takk for forståelsen!

For mer info:

biohackinggirls.no

bedrementalhelse.no

Kortet er laget av Biohacking Girls og lege Simen Løseth