

MATVARELISTER

Listene er basert på matvaretester gjennomført ved Monash University i Australia. Når nye matvarer analyseres legges de til i mobilappen "The Monash Uni Low FODMAP Diet". Vær oppmerksom på at det kan forekomme endringer basert på nye analyser som ikke er oppdatert i disse listene.

Matvarelistene er delt inn i **lav-**, **moderat-** og **høy**FODMAP.

Når du du tester en lavFODMAP kost bør su velge mat fra kolonnen **LAV**.

LAV= SPIS

MODERAT= BEGRENNS

HØY=UNNGÅ

FRUKT OG BÆR

Mengde frukt: Det anbefales 2-3 porsjoner med lavFODMAP frukt daglig og at de fordeles på flere måltid.

LAV (ok opp til per porsjon)	MODERAT (ok opp til per porsjon)	HØY (ok opp til per porsjon)
Ananas, fersk Appelsin Banan Brødfrukt Dragefrukt Drue (alle typer) Durian Guava Kiwi Klementin Kumquat Lime, limesaft Mandarin Melon, cantaloupe Melon, honning Papaya Pasjonsfrukt Rabarbra Rambutan Sitron, sitronsaft Stjernefrukt BÆR Blåbær Bringebær Jordbær Tyttebær Tranebær (ferske)	Banan av typen "sukkerbanan" (svært modne/myke minibananer) (½ stk) Granateple (½ dl) Grapefrukt (1/3 stk) Kokosflak (1 ss) Kokosnøtt/masse (3 ss) Longan (5 stk) Rambutan (2 stk)	Aprikos Avokado (1/8 av hel) Bjørnebær Boysenbær Eple (alle typer) Fersken Fiken, ferske Granateple (½ dl) Grapefrukt (½ stk) Litchi, lychee Mango Nektarin Kaki Persimon (sharon) Plomme Pære Tindved Vannmelon BÆR Bjørnebær Boysenbær Kirsebær Moreller Solbær Fruktjus/ fruktkonsentrat Hermetisk frukt i egen jus Tørket frukt/bær

GRØNNSAKER OG BELGFRUKTER

LAV (ok opp til per porsjon)	MODERAT (ok opp til per porsjon)	HØY (ok opp til per porsjon)
Agurk Agurk, syltet Alfalfa Aspargesbønner/ grønne bønner Aubergine Bambusskudd Chili, grønn og rød Edamame (soyabønner) Fennikel Gressløk Gulrot Ingefær Kålrabi Nepe Nykål Okra Oliven Paprika, grønn Paprika, rød Pastinakk Potet Persille Purre, det grønne Reddik Rødkål Sjøgress (Noriark) Sopp, hermetisk sjampinjong Squash Tomat, vanlig, cherry, Tomat, roma/ plomme Tomat, hermetisert Vannkastanje Vårløk, det grønne Yam SALATER Bok Choy/ Pak Choy Ekebladsalat Endive, sikori Eskarollsalat Grønncål Isberg Lollosalat Mangold (bladbete) Radicchio rosso Ruccola Spinat BELGFRUKTER Tempeh (fermentert soya) Tofu	Artisjokkhjerter hermetisert (½ stk) Brokkoli (2 bunter) Butternutgresskar (½ dl) Gresskar, hermetisert (1 dl) Rosenkål (4 stk) Selleristilk (5 cm) Sellerirot (1 skive) Sukkererter, flate (5 stk) Søtpotet (½ stk) Tomat, soltørket (2 stk) BELGFRUKTER Kikerter, hermetisk (2 ss) Linser, hermetiske, (2 ss)	Artisjokk Asparges Avokado (1 ss) Beter (2 skiver) Blomkål Erter Hvitløk* Kassava (3 skiver) Løk* Mais (2 ss) Purre/vårløk, stilk Savoykål (1 dl) Sopp, sjampinjong Sopp, portobello Sopp, shiitake Sukkererter, runde BELGFRUKTER Bønner: Hermetiserte, bakte, kokte Borlottibønner, hermetisk Falafel Limabønner, kokt Store hvite bønner, hermetiske Røde kidneybønner, kokt Soyabønner Svarte bønner, kokt/ hermetisk Tomatbønner <i>* Løk og hvitløk blir ofte brukt i pulverform og skjuler seg ofte bak "krydder" i ingredienslisten.</i>

NØTTER, FRØ OG TØRKET FRUKT

En porsjon nøtter tilsvarer ca 1 håndfull.

LAV (ok opp til per porsjon)	MODERAT (ok opp til per porsjon)	HØY (ok opp til per porsjon)
<p>NØTTER</p> <p>Kastanjenøtter Makadamianøtter Paranøtter Peanøtter Pekannøtter Pinjekjerner Valnøtter</p> <p>FRØ</p> <p>Chiafrø Gresskarkjerner Linfrø Sesamfrø Solsikkekjerner Valmuefrø</p> <p>TØRKET FRUKT</p> <p>Banan (20 stk)</p>	<p>NØTTER</p> <p>Hasselnøtter (10 stk) Mandler (10 stk)</p> <p>TØRKET FRUKT</p> <p>Kokosflak (1 ss) Tranebær (1 ss)</p>	<p>NØTTER</p> <p>Cashewnøtter Pistasjnøtter</p> <p>TØRKET FRUKT</p> <p>Ananas Aprikos Dadler Eple Fiken Mango Korinter (1 ss) Papaya (1 bit) Pære Rips (1 ss) Rosiner (1 ss) Svisker</p>

RIS, PASTA OG NUDLER

LAV	HØY (ok opp til per porsjon)
<p>Glassnudler Glutenfri pasta* Polenta Ris, hvit og brun* Risnudler Ris pasta <u>Semper</u> Linguine pasta Sedani pasta Tagliatelle Sobanudler av 100% bokhvete Quinoapasta</p>	<p>Eggnudler Gnocci av hvete Hvetenudler Hvetepasta/vanlig pasta/fullkornspasta (1,5 dl, kokt) Speltpasta (1,5 dl, kokt)</p> <p><u>Semper</u> Spagetti Fusilli Lasagne Maccheroni</p>
<p>* Glutenfri pasta: En del grove typer kan være tilsatt høyFODMAP som; eplefiber, inulin, epleekstrakt, fruktose, betefiber og roefiber og bør unngås i restriksjonsfasen.</p>	

KORN-, OG MELPRODUKTER.

LAV (ok opp til per porsjon)	MODERAT (ok opp til per porsjon)	HØY (ok opp til per porsjon)
Bokhvete, gryn/mel/flak Cornflakes* (noen) Glutenfritt mel (basert på lav FODMAP ingredienser) Glutenfri kjeks/knekkebrød/brød* Guargummi/ guarkjerner Havregryn* Havrekli Hirse, hirse Hvetestivelse Maismel (polenta) Maisstivelse, Maizenna Pektin Potetmel Potetlumper: <i>Aulie</i> speltlumper med havre og <i>Buer</i> speltlumper Popcorn Ris, alle typer Risflak Riskaker (uten krydder) Riskli Rismel Sagogryn Sorghum/durra Surdeigsbrød av spelt (2 skiver) Teff Tapioka Quinoa, quinoamel Quinoaflak Quorn	Bokhvete, kjerner/hel (2 ss) Bulgur (3 ss) Havregryn* (4 ss) Havre, havremel* (3 ss) Johannesbrødkjerner (1 ts) Kikertmel, besan Kokos (2 ss) Puffet ris (2 dl) Andre potetlumper	Amaranmel Bygg Couscous (2 ss, kokt) Durum Emmernel Ertemel Flak av hvete, spelt, mais, ris, havre, nøtter, tørket frukt (musli) Grahamsmel Hvete* (mel, kim, kli, flak, kruskakli) Kamut Linsemel Lupinmel Mais (2 ss) Rug Semulegryn Soyamel Spelt, speltflak Triticale

*Cornflakes: Kan inneholde malt og maltekstrakt (antas å være høyFODMAP), Glutenfrie cornflakes er uten malt, men kan inneholde honning (høyFODMAP).

*Hvete: Kommer under flere ulike navn, som durum, kamut, spelt, triticale, dinkel, semule, bulgur, couscous.

*Havre: Analyser har vist ulikt innhold av FODMAP i havre fra ulike land. Norsk havre er ikke analysert, men havre fra Danmark og England har et lavere innhold enn havre fra Australia og USA.

*Spelt: Speltmel har et lavere innhold av FODMAPs enn mange andre kornsorter. Surdeigsbrød bakt med speltmel er lavFODMAP da gjæringsprosessen i surdeigen bryter ned noe FODMAP.

*Glutenfrie produkter: Til tross for å være laget på lavFODMAP kornsorter, kan de likevel inneholde andre høyFODMAP-ingredienser. Eksempel eplefiber, inulin, epleekstrakt, fruktose, honning og løk.

Sjekk derfor ingredienslisten på glutenfrie produkter. *Se liste over glutenfrie produkter under*

PÅLEGG

LAV (ok opp til per porsjon)	HØY (ok opp til per porsjon)
<p>EGG: Kokt egg, speilegg, eggerøre m vann/laktosefri melk og omelett.</p> <p>FISK/SJØMAT: Gravet laks Kaviar/ kaviarmix (Mills) Krepsehøler Makrell i tomat original og peppermakrell (Stabburet) Reker Rekesalat (Delikat) Røkt laks Sardiner i olje Skinnfri makrell (King Oscar) Tunfisk i vann, olje eller gele.</p> <p>KJØTT: Bacon Fenalår Hamburgerrygg Kyllingfilet naturell (Solvinge) Morrpølse (strandamør) Ovnsbakt leverpostei (Finnsbråten) Ren kokt skinke (Gilde) Roastbiff (Gilde) Spekeskinke (strynskinke, strandaskinke, serranoskinke) Våssafår (Stabburet)</p> <p>OST (se tabell melkeprodukter)</p> <p>SYLTETØY: Blåbærsylte Bringebærsylte Jordbærsylte Appelsinmarmelade</p> <p>ANNET: Banos Banan Majones og lettmajones (Mills) Peanøttsmør (mills, Og Green) Sjokolade Smør (meierismør og margarin)</p>	<p>Brunost Prim Leverpostei med løk/hvitløk/melk Kjøttpålegg med hvitløk/løk Krydderost med løk/hvitløk Nugatti</p> <p>Syltetøy lages på høyFODMAP bær/frukt Syltetøy søtet med høyFODMAP bær/frukt, f.eks eple/pærekoncentrat.</p>

MELK, MELKEPRODUKTER, OST OG ALTERNATIVER

Se utfyllende [liste over laktoseinnhold i melkeprodukter fra melk.no](#).

Man kan ha opp til 1 gram laktose per porsjon på en lavFODMAP-diett.

<p style="text-align: center;">LAV</p> <p style="text-align: center;">(ok opp til per porsjon)</p>	<p style="text-align: center;">MODERAT</p> <p style="text-align: center;">(ok opp til per porsjon)</p>	<p style="text-align: center;">HØY</p> <p style="text-align: center;">(ok opp til per porsjon)</p>
<p>Blåmuggost Brie Camembert Cheddar Chevre Cottage cheese (2-3 ss) Fetaost Harde, modne oster (hvitost) Kavli smøreoster* Kokosmelk (1,2 dl) Laktosefri/reduisert; -melk, -Biola, -fløte, -kesam, -kremfløte, kremost, -rømme, -yoghurt, -iskrem Laktosefri risgrøt (Toro) Litago, lettere sjokolade Mandelmelk (2,5 dl) Mozeralleost (½ stk) Pecorinoost Pultost Rismelk (2,5 dl) Sorbetis av lav-FODMAP frukt/bær Soyamelk av soyaprotein (men ikke soyabønner) Sveitserost</p>	<p>Haloumi (2 skiver) Kremost (2 ss) Ricotta (2 ss) Større mengder av myke oster</p>	<p>Biola Brunost Fløte Havremelk (30 ml) Iskrem Kesam Kefir Kjernemelk Krydderost med løk/hvitløk Melk* og tørrmelk* Nøttemelk Prim Rømme, kesam osv Soyamelk av soyabønner Vaniljesaus Yoghurt</p>
<p>* Laktosefri yoghurt og iskrem, må du være obs på å bruke produkter uten høyFODMAP-frukt/bær. * Smørbar ost (eks tubeost): Flere smøreoster er lavFODMAP, men sjekk for løk og andre FODMAP-kilder i produktet. Obs! Smøreost er ikke det samme som kremost (kun laktosefri naturell kremost er lavFODMAP).</p>		

GLUTENFRI; -BRØD, -BRØDPRODUKTER, -KJEKS o.l.

LAV (ok opp til per porsjon)	MODERAT (ok opp til per porsjon)	HØY (ok opp til per porsjon)
DET GLUTENFRIE VERKSTEDET		
<u>Melmix/kakemiks:</u> Brød Boller Brownies Cookies Fiberbrød Focaccia Knekkebrød Loff, Pai Pannekaker Pizzabunn Rundstykker u/ gjær Surdeigspulver Vafler		Müsli med bær
FRIA		
<u>Brød/ rundstykker/ knekkebrød:</u> Pizzabunn Sjokolademuffins Sitronmuffins	<u>Brød/ rundstykker/ knekkebrød:</u> Havre (sukkerbete-/sukkerroefiber)	<u>Brød/ rundstykker/ knekkebrød:</u> Fiber Grova Gulrotbrød med nyper Loff Mellomgrovt Svensk julebrød Bokhveterundstykke Fine/ grove minibaguetter Lunchbrød Rundstykker med chia Rundstykker med valmuef Hamburgerbrød Pølsebrød Lussekatter Vaniljegriffel Kanelgriffel Kanelboller Eplemuffins Boller
HATTING		
<u>Brød/ rundstykker/ knekkebrød:</u> Glutenfri Havrestykker Glutenfri Rundstykker Glutenfri Pitabrød	<u>Brød/ rundstykker/ knekkebrød:</u> Glutenfri Havrebrød (Bambusfiber?)	

SEMPER		
<p><u>Brød/ rundstykker/ knekkebrød:</u> Havreknekke Formbrød Flerkornbrød Rosmarin knekkebrød Spisknekke med surdeig Spisbrød Minibaguetter Pizzabunn Toasty lys</p> <p><u>Frokostblanding:</u> Havregryn KICK! Raspberry KICK! Natural</p> <p><u>Kjeks og kaker:</u> Cantucci Mandel Crostini Toscana Havredigistive Havre Cookies Flapjack med tranebær Mini Muffins Saltede karamell og sjokoladekjeks. Salty Crackers Sjokolade Cookies Pepperkaker Piruett Sjokolade Vaffelkjeks</p> <p><u>Melmix:</u> Bokhvete og teff mel Mix/ Fin Mix Lavprotein Mix Pofiber</p>		<p><u>Brød/ rundstykker/ knekkebrød:</u> Grovt Knekkebrød Landknekkebrød Linfrøknekkebrød Grovrød XL Minibaguetter Fiber Mykt Fjellbrød Mørkt brød med fullkorn Rundstykker med frø Square Toasty fiber Trio Rundstykker</p> <p><u>Chips:</u> Chips Creamy Dill Chips chili og sitron</p> <p><u>Frokostblanding:</u> Flakes & Fibre Flakes & Red Berries Multimusli, -jordbær, eple og kanel. Special Flakes Zaps</p> <p><u>Kjeks og kaker:</u> Cookie-O's Kex Marie Kjeks Piruett Bringebær Skorper/ Fiberskorper Treat Triple chocolate cookies White chocolate cookies Wafer Bites Sjokolade</p> <p><u>Melmix:</u> Grovrød Mix / Mix med fiber Landbrødmix Mix med fiber</p>
TORO		
<p><u>Melmix/kakemiks:</u> Glutenfri fin kakemiks Glutenfri lys melblanding Maregns/ pavlova Sokoladeglasur langpanne Sokoladeglasur mokka</p>		<p><u>Melmix:</u> Glutenfri grov melblanding Glutenfri havrebrød Glutenfri knekkebrød Glutenfri vaffelmuffens,</p>
HÅNDVERKSBAKERIET		
<p><u>Brød</u> ChiaBrød, (selges på Meny) SpireBrød (selges på Meny)</p>		

DRIKKE

LAV (ok opp til i per porsjon)	MODERAT (ok opp til i per porsjon)	HØY (ok opp til i per porsjon)
Brus* Grønnsaksjuice basert på lav FODMAP-grønnsaker, f.eks tomatjuice. (2 dl) Kaffe Kaffe, pulver* Kakao på laktosefri melk Litago, <u>lette</u> sjokolademelk Laktosefri biola Laktosefri/ redusert melk Mandelmelk (2,5 dl) Rismelk (2,5 dl) Saft uten høy FODMAP-frukt/bær samt sukkerfri saft søtet med stevia, aspartam og sukrose. Sprudlevann* Te, svart, grønn, hvit, peppermynte Te, <u>svak</u> chai, løvetann Tranebærjuice Vann	Juice som er ferskpresset (100%) av <u>lav</u> FODMAP-frukt/bær, f.eks appelsinjuice, sitronjuice. (1,25 dl) Smoothie av lav FODMAP-frukt/bær (obs! uten juice) (1 dl) Te, <u>svak</u> urte Te, <u>svak</u> urte	Biola Juice av konsentrat (uansett frukt) Juice som er ferskpresset av <u>høy</u> FODMAP-frukt/bær/grønnsaker Kokosvann (100 ml) Melk Te: fenikkel, kamille, urte, oolong, rooibos Te, <u>sterk</u> chai (m/u melk), løvetann, urte Tropisk juice
Brus: De fleste er lav, med unntak av dem som inneholder høyFODMAP -frukt slik som Mozell. Sprudlevann/brus: Vær obs på at kullsyre kan medføre mer gass/ oppblåsthet. Inntak av kaffe/te/kakao <i>laget</i> på melk bør unngås, men å <i>tilsette</i> litt melk for smakens skyld tolereres godt av de fleste. Dersom drikken derimot skal lages på melk, bør du benytte laktosefri melk.		

ALKOHOL

LAV (ok opp til i per porsjon)	MODERAT (ok opp til i per porsjon)	HØY (ok opp til i per porsjon)
Gin Sprit og brennevin (vodka, whiskey, tequila, men ikke rom) Vin, hvit, rød Øl*	Musserende vin* (vanlig) 1 glass	Cider Dessertvin, søt vin, likør Rom Rusbrus
*Øl: Selv om de fleste typer øl er brygget på byggmalt, er det kun en liten mengde bygg i det ferdige ølet og er derfor lavFODMAP. Øl er ikke glutenfritt og kan ikke nytes av cøliakere (med mindre det er glutenfritt øl). *Musserende vin: Bør velge merket «brut nature» (uten tilsatt sukker) Drinker og blandevann: Sprit blandes ofte med sukkerholdig drikke som brus og/eller juice og noen drinker blandes med melk. NB! Monash anbefaler generelt at man begrenser inntaket av alkohol til 1-2 enheter ettersom alkohol kan for mange virke irriterende på magen. Dette er i samsvar med hensyn til generell helse og Helsedirektoratets anbefalinger vedr. alkoholinntak.		

TILSETNINGSSTOFFER/ ANNET

LAV	MODERAT (ok opp til i per porsjon)	HØY
Acacia gum Aspartam Bakepulver Byggmalt Dextrose Druesukker Fiberhusk Gelatin Glukose/ gluksesirup Glukose-fruktose Gjær Guargummi/ guarkjernemel Natron Pektin Sakkarin Soya lecithin Xantangummi	Johannesbrødkjernemel (1 ts)	Agavesirup Epleekstrakt Eplefiber Maissirup FOS/frukto-oligosakkarider Fruktose Fruktjuicekonsentrat GOS/galakto-oligosakkarider High fructose corn sirup (HFCS) Inulin Isomalt (E 953) Laktitol (E 966) Laktulose Maltitol (E 965) Mannitol (E 421) Polydextrose Sorbitol (E 420) Xylitol (E 421)

SUKKER OG SØTNING

LAV (ok opp til i per porsjon)	MODERAT (ok opp til i per porsjon)	HØY
Aspartam Dextrose Druesukker Glukose Maltodextrin/ maltose/ maltekstrakt Sakkarin Sirup, glukose* Sirup, lys, mørk Sirup, lønne (3 ss) Sirup, mais* Sirup, ris (2 ss) Sjokolade, mørk (90g) Stevia Sukralose Sukrin (erythritol)* Sukker, brunt, hvitt (sukrose, farin, melis, rå sukker) Sukker, kokos (blomst) Sukker, palmeblomst (1 ss) Vaniljesukker	Hvit sjokolade (15g) Melkesjokolade (15g)	Agavenektar Bjørkesøt (inneholder Xylitol) Fruktbar Fruktose* Honning Sirup, agave Sirup, fruktoseglukose* Sirup, HFCS: High fructose corn sirup Sirup, yakon Sukrin, GOLD Isomalt (E 953) Lactitol (E 966) Maltitol (E 965) Mannitol (E 421) Polydextrose (E 1200) Sorbitol (E 420) Xylitol (E 967)

*Sirup: Fruktose og high fructose corn sirup (HFCS) er begge høyFODMAPs og skal unngås i restriksjonsfasen

* Fruktose: Matvarer som er markert "naturlig lett" og "naturlig søtet" inneholder ofte fruktose.

*Maissirup: Vanlig maissirup (cornsyrop) er LAV, men ikke high-fructose corn syrup.

I forhold til snacks og godteri vil følgende være høy FODMAP:

- Alt med høyt laktoseinnhold (når melk kommer høyt opp i ingredienslisten).
- Alt med kunstig søtning som ender på -ol
- Alt som inneholder høy-FODMAP frukt og bær

DIVERSE SAUSER OG KRYDDER

LAV	MODERAT (ok opp til i per porsjon)	HØY
<p>Capers Chili Eddik Fiskesaus* Pesto (Helios) Ketchup*, idun Rene krydder uten løk eller hvitløk* Maggi fondcups okse og kylling Majones Riseddik Sambal oelek (chilipure) Sennep Soyasaus Sursøt saus Sylteagurk, Teriyakisaus Touch of taste kyllingfond Tomatpure Tomat på boks (hermetisk) Toro glutenfri hvit og brun saus Urter, friske og tørkede Worcestershiresaus* Østerssaus*</p>	<p>Balsamicoeddik (2ss) Pesto(1,5 ts)</p>	<p>Buljong m løk/ hvitløk Mange dressinger Ferdigsaus med innhold av løk, hvitløk, hvete Hummus Hvitløkspulver Krydderblandinger med løk- eller hvitløkspulver Løkpulver Ketchup*, heinz Mangochutney Tahini (sesampasta)</p>
<p>*Sjekk at sauser og krydder er uten løk/hvitløk og hvete. I forhold til krydder er rene krydder ok, mens blandingskrydder inneholder veldig ofte løk/hvitløk. Chili og cayennepepper er lavFODMAP, men noen kan reagere fordi dette er sterkt for magen. *En del ketchup inneholder løkpulver - sjekk ingredienslisten hos ulike produsenter.</p>		

SNOP OG SNACKS

LAV (ok opp til i per porsjon)	HØY (ok opp til i per porsjon)
<p><i>Chips:</i> Baconsvor (Maarud) Bakon krisp (Kims) Popcorn Potetgull, salt Tortillachips, salt</p>	<p>Chips og potetgull med løk/hvitløk*</p>
<p><i>Is (pinne):</i> Friskis*(1 stk) Solo (1 stk) Lollipop (1 stk)</p> <p><i>Is (kule):</i> Laktosefri vaniljeis (Diplomis) Laktosefri vaniljeis m/sjokoladebiter (Diplomis) Sorbet av frukt og bær som er lavFODMAP (2 kuler)</p>	<p><i>Is (pinne):</i> saftis* Fløteis</p> <p><i>Is (kule):</i> Fløteis Easy vaniljeis (Hennig Olsen) Sorbet av frukt og bær som er høyFODMAP</p>
<p>Sjokolade: ≥70 % mørk sjokolade 90g Dronning kokesjokolade Non stop Melkefri sjokolade</p>	<p>Hvit sjokolade (3 ruter) Melkesjokolade (3 ruter)</p>
<p>Sukkerholdige drops og tyggegummi Doc Halslinser original og mint (m sukker) IFA (m sukker) Knott Repsils Double Action Tictac Wrigleys spearmint/ juicy fruit</p>	<p>Sukkefri tyggegummi, pastiller/halspastiller/drops</p>
<p>Vingummi: Biler (Ahlgrens)* Haribo vingummi Lakrisbåter (Nidar) Stupedama</p>	<p>Smågodt/ vingummi*</p>
<p>*Kan ofte være søtet med fruktose, fruktkonsentrat og/eller sukkeralkoholer. Les ingredienslisten dersom du er usikker</p> <p>* Alle typer med unntak av Ahlgrens biler Fruktkombi</p> <p>* Vær oppmerksom på at en del chips er smakssatt med løk/hvitløk selv om det ikke står på som smak. F.eks potetgull med salt og pepper, paprika, holyday. Les ingredienslisten dersom du er usikker.</p>	

