



Här finns näringen – vanliga livsmedel i arabisk mat

Detta är ingen komplett lista utan förslag från kvinnorna vi intervjuat i migrationsprojektet

Kolhydrater

Bulgur
Ris (runt och basmai)
Libabröd/ Irakiskbröd
Yoghurt
Socker

Protein

Lamm, kalv, får och nöt
Bönor, ärtor, kikärtor, linser
Kyckling
Fisk
Ägg

Fett

Rapsolja
Ghee (djurkälla)
Olivolja

Mineraler Vitaminer Fibrer

Potatis
Lök
Vitlök
Rädisor
Paprika (färsk och torkat)
Frukt – säsong
Dadlar
Russin
Solrosfrön
Persilja
Torkad mynta
Paprikapuré
Tomatpuré
Granatäpplesås
Citronjuice
Vinäger (äpple, vindruvor)