

## Preservatives / Konserveringsmedel

### ■ **Avoid / Undvik**

Sodium benzoate (E211) / Natriumbensoat (E211)  
Calcium propionate (E282) / Kalciumpropionat (E282)  
Sodium erythorbate (E316) / Natriumerytorbat (E316)  
Sodium nitrite (E250) / Natriumnitrit (E250)  
Calcium sorbate (E203) / Kalciumsorbit (E203)  
Potassium sorbate (E202) / Kaliumsorbit (E202)  
BHA (E320) / BHA (E320)  
BHT (E321) / BHT (E321)  
TBHQ (E319) / TBHQ (E319)  
EDTA (E385) / EDTA (E385)

### ■ ■ **Lower risk / Lägre risk**

Citric acid (E330) / Citronsyra (E330)  
Ascorbic acid (E300) / Askorbinsyra (E300)  
Tocopherols (E306–E309) / Tokoferoler (E306–E309)

## Sweeteners / Sötningsmedel

### ■ **Avoid / Undvik**

Artificial: Saccharin (E954) / Sackarin (E954)  
Aspartame (E951) / Aspartam (E951)  
Sucralose (E955) / Sukralos (E955)  
Acesulfame K (E950) / Acesulfam K (E950)  
Neotame (E961) / Neotam (E961)  
Advantame (E969) / Advantam (E969)

### ■ ■ **Lower risk / Lägre risk**

Sucrose (Sugar) / Sackaros (Socker)  
Glucose / Glukos  
Fructose / Fruktos  
Sorbitol (E420) / Sorbitol (E420)  
Mannitol (E421) / Mannitol (E421)  
Corn syrup / Majssirap  
High fructose corn syrup / Majssirap med hög fruktoshalt  
Honey / Honung  
Agave nectar / Agavenektar  
Maltose / Maltos  
Maple sugar / Lönnsöcker  
Molasses / Melass  
Stevia (E960) / Stevia (E960)  
Monk fruit / Monkfukt  
Invert sugar / Invertsocker  
Lactose / Laktos  
Trehalose / Trehalos  
Malt syrup / Maltsirap

Turbinado sugar / Råsocker

## Colour additives / Färgämnen

### ■ **Avoid / Undvik**

Blue 1 (E133) / Blå 1 (E133)  
Blue 2 (E132) / Blå 2 (E132)  
Green 3 (E143) / Grön 3 (E143)  
Red 3 (E127) / Röd 3 (E127)  
Red 40 (E129) / Röd 40 (E129)  
Yellow 5 (E102) / Gul 5 (E102)  
Yellow 6 (E110) / Gul 6 (E110)  
Orange B / Orange B (ej EU-tillåten)  
Citrus red 2 / Citrusröd 2 (ej EU-tillåten)

### ■ ■ **Lower risk / Lägre risk**

Annatto (E160b) / Annatto (E160b)  
Beta-carotene (E160a) / Betakaroten (E160a)  
Grape skin extract / Druvskalsextrakt  
Cochineal (E120) / Karmin (E120)  
Paprika oleoresin (E160c) / Paprikaoleoresin (E160c)  
Caramel colour (E150a–d) / Karamellfärg (E150a–d)  
Fruit & vegetable juices / Fukt- och grönsaksjuicer  
Saffron / Saffran  
Turmeric (E100) / Gurkmeja (E100)  
Spirulina / Spirulina

## Flavour enhancers / Smakförstärkare

### ■ **Avoid / Undvik**

Monosodium glutamate (E621) / Mononatriumglutamat (E621)  
Hydrolyzed soy protein / Hydrolyserat sojaprotein  
Autolyzed yeast extract / Autolyserat jästextrakt  
Disodium guanylate (E627) / Dinatriumguanylat (E627)  
Disodium inosinate (E631) / Dinatriuminosinat (E631)

## Fat replacers / Fettersättningsmedel

### ■ **Avoid / Undvik**

Cellulose gel (E460) / Cellulosagel (E460)  
Carrageenan (E407) / Karrageenan (E407)  
Polydextrose (E1200) / Polydextros (E1200)  
Modified food starch (E1404–E1452) / Modifierad stärkelse (E1404–E1452)  
Microparticulated egg white protein / Mikropartikulerat äggviteprotein

### ■ ■ **Lower risk / Lägre risk**

Guar gum (E412) / Guarkärnmjöl (E412)  
Xanthan gum (E415) / Xantangummi (E415)  
Whey protein concentrate / Vasslekoncentrat

## **Emulsifiers / Emulgeringsmedel**

### ■ **Avoid / Undvik**

Soy lecithin (E322) / Sojalecitin (E322)  
Mono- and diglycerides of fatty acids (E471) / Mono- och diglycerider av fettsyror (E471)  
Polysorbates (E432–E436) / Polysorbater (E432–E436)  
Sorbitan monostearate (E491) / Sorbitanmonostearat (E491)

## **Stabilisers & Thickeners / Stabiliserings- och förtjockningsmedel**

### ■ **Avoid / Undvik**

Carrageenan (E407) / Karrageenan (E407)  
Xanthan gum (E415) / Xantangummi (E415)  
Guar gum (E412) / Guarkärnmjöl (E412)

## **Binders, Texturisers, Anti-caking agents / Bindemedel, Texturmedel, Klumpförebyggande medel**

### ■ **Avoid / Undvik**

Calcium silicate (E552) / Kalciumsilikat (E552)  
Ammonium iron(III) citrate (E381) / Ammoniumjärncitrat (E381)  
Silicon dioxide (E551) / Kiseldioxid (E551)

## **Dough strengtheners & Conditioners / Degförstärkare och konditioneringsmedel**

### ■ **Avoid / Undvik**

L-cysteine (E920) / L-cystein (E920)  
Azodicarbonamide (E927a) / Azodikarbonamid (E927a) [ej tillåtet i EU]

## **Nitrates & Nitrites / Nitrater och nitriter**

### ■ **Avoid / Undvik**

Sodium nitrite (E250) / Natriumnitrit (E250)

Potassium nitrite (E249) / Kaliumnitrit (E249)  
Sodium nitrate (E251) / Natriumnitrat (E251)  
Potassium nitrate (E252) / Kaliumnitrat (E252)