

# **MSG-FRI PRODUKT LISTE, DER GØR DET NEMMERE FOR DIG AT HANDLE SUNDERE IND**

Her undgår du MSG ved at bruge  
listen

Her er listen over de reneste varer, som jeg anbefaler folket

Find hurtigt det du skal bruge og se hvilket supermarked du kan købe  
det i

Er du ældre? Så tag en lup med dig eller en lille øje lup med dig, hvis  
du ikke ser så godt du kan tjekke at der ikke er MSG i den mad du  
gerne vil købe og spise.

Her kan du se MSG navne listen i linket nedenfor, skal du gå udenom:

<https://msg-oplysning.wixsite.com/msgoplysning/msg-navne-liste>

## **MSG-FRI PRODUKTER:**

<b>MSG-FRI PRODUKT OVERSIGT</b>	<b>Mærke/producent</b>	<b>Supermarked</b>
<b>PASTA, RIS, NUDLER</b>		
<u>Øko</u> og ikke <u>øko</u> æggepasta	Forskellige	<u>Aldi</u> , <u>LIDL</u> , Superbrugsen fast vare
<u>Fettuicine</u> frisk pasta	<u>La Campagna</u>	Netto fast vare
Sort bønne pasta	<u>Tiny Kitchen</u>	Rema1000 fast vare
Økologiske nudler	<u>Inspiring food</u>	Rema1000
<u>Alm</u> nudler 6 <u>kr</u>	Asia	Netto fast vare
<u>Øko tagliolini</u>	<u>Anklamark</u>	Superbrugsen
<u>Øko</u> spaghetti	<u>COMBINO</u>	<u>LIDL</u>
<u>Øko</u> Lasagne plader	<u>ØGO</u>	Netto
Sushi <u>rice</u>	<u>Blue dragon</u>	<u>Meny</u>
Ris papir (til salat/grøntsagsfyld)	Asia	Superbrugsen
Ris nudler	Asia	Superbrugsen

<b>Rispapir</b>	<b>Inspiring food</b>	<b>Rema1000</b>
<b>Øko Basmati ris</b>	<b>Rlze House</b>	<b>Rema1000</b>
<b>Fuldkorns nudler</b>	<b>Inspiring food</b>	<b>Rema1000</b>
<b>Nudler til asiatisk wok og suppe (pink emballage)</b>	<b>Rema1000</b>	<b>Rema1000</b>
<b>Øko nudler</b>	<b>Bio Asia</b>	<b>Set i Netto</b>

<b>Tørret frugt</b>		
<b>Rosiner uden tilsat solsikkeolie</b>		
Øko rosiner	Anglamark	Kvickly
Rosiner	Regent, COOP	Netto, Føtex, Kvickly
Naturlige californiske rosiner	SUNMAID	Forskellige steder
Øko Tørret mango snack med øko sukker	Forest feast	Føtex fast vare
Ananas Mango Kokos snack	Heimling	Føtex
Øko Tørret mango	Anglamark	Kvickly

Tørret frugt rulle med figen	Castus	Netto (Spotvare)
Tørret frugt pålæg med nødder	Castus	Netto (Spotvare) og Føtex
Tørret frugt pålæg med figen	Castus	Aldi, Føtex
Tørret frugt stænger med nødder	Castus	Føtex
Medjool dadler 500g	La Palma	Netto
Tørrede figer (Træ kasse)	Green	Netto
Raw kugler	My raw joy	Føtex
Raw kugler hazelnut cream	My raw joy	Føtex
Raw kugler white deluxe	My raw joy	Føtex
Medjool dadler 500g fra jordan	Desert Delights	Superbrugsen (Fast vare)
Øko krystaliseret	Buywholefoods	Online buywholefoods

ingefær		
<b>Frosne bær (NY)</b>		
Hindbær	All seasons fruit	Aldi
Jordbær 750g	All seasons fruit	Aldi
Øko blåbær	Økolivet	Aldi
Øko hindbær	Økolivet	Aldi
Smoothie blanding jordbær, banan, blåbær	COOP	Superbrugsen
<b>GRØNTSAGER</b>		
Frosen broccoli	Green Grove	Netto
Øko frosen Grønlangkål	Vendsysselske	Netto

<b>PÅLÆG</b>		
Øko bønnepostej	SPIR	Netto
Øko bønnepostej	Hanegal	Rema1000
Ristede løg	Bahncke	
Ristede løg	Lemar	Aldi
Øko kyllingeleverpostej	Rema1000	Rema1000
Parma Skinke	Ermes Fontana	Netto
Parma Skinke	Dulano	LIDL
Parma skinke	Vores	Føtex
Parma skinke		Rema1000
Øko kyllingeleverpostej	Økolivet	Føtex

<b>Kød/fjerkræ/pølser</b>		
Øko wienerpølser fjerkræ	Hanegal	Superbrugsen
Stor kylling ca. 1,5kg	Løgismose	Netto
Kalkunbryst stor 900-1000g	Forskellige	Netto, Aldi, Kvickly, LIDL, Føtex
Øko kyllingehaps (wienerpølser)	Hanegal	Superbrugsen
Øko okse krydder pølser	Hanegal	Superbrugsen
Oksekød hakket	Forskellige	Netto, Rema1000, Føtex

<b>Kød</b>		
Hakkebøffer 2 stk 200g	Velsmag	Rema1000
Øko bacon	Hanegal	Rema1000
Krondyrfilet 400-600g	Vildt på bordet	Superbrugsen
Fritgående fersk kyllingeoverlår 700g	Løgismose	Netto
Okse Burgerbøffer	Grillmester	LIDL
Okse hakkebøffer med bacon	Rema1000	Rema1000

<b>Fisk</b>		
Tun i vand	JohnWest	
Ekstra store grønlandske rejer	Seafood Denmark	Netto
<b>Sennepe</b> (lav din egen med disse pulver, citronsaft og olie)		
Sennepe smel fintmalet	BAHNCKE	Rema1000
Sennepe smel (gul dåse)	Colmans Mustard	Irma
Sennepe smel groftmalet	BAHNCKE	Rema1000

Øko chips (kartoffel el. rodfrugt)	ØGO	Netto
Øko rodfrugt chips med havsalt	Rema1000	Rema1000
Øko kartoffel chips med havssalt	Økolivet	Aldi
Øko rodfrugt chips	365 COOP	Fakta
Øko havsalt chips	365 COOP	Fakta
Salt gitter chips	Joe's	Aldi
Øko rodfrugt chips	Anglamark	Kvickly
Havsalt chips (Brun/blå pose) 12 kr	Vores	Føtex
FRUGT CHIPS med mango, vindrue, figen, løg eller fersken	Greenday	Kvickly (bliver nok fast vare forhørte jeg mig om)
<b>Småkager/kager</b>		
Raw cacao & white choc småkage	My Raw Joy	Føtex
Raw småkage salted caramel & pecan	My Raw Joy	Føtex
Raw banana bread småkage	My Raw Joy	Føtex
Drommekage (lav selv) Undgå at købe brun farin	MAIZENA	Netto

<b>IS</b>		
Lav selv pære/kokos is (opskriften er i bloggen herinde)		
<b>Mørk chokolade</b>		
<u>Øko</u> Mørk chokolade 85%	<u>Bjoernsted</u>	Netto, Føtex (fast vare)
<u>Øko</u> Mørk chokolade 70%		Netto, Føtex fast vare
<u>Øko</u> Kogechokolade	<u>Anglamark</u>	Dagli brugsen
<u>Øko</u> mørk chokolade	<u>XOKO</u>	Rema1000 fast vare
Mørk chokolade 80%	<u>COOP</u>	Dagli brugsen, Superbrugsen, <u>Kvickly</u>
<u>Øko</u> mørk chokolade	<u>Anglamark</u>	<u>Kvickly</u> , Dagli brugsen
<u>Øko</u> mørk chokolade 70%	Fair	<u>Aldi</u> fast vare
<u>Øko</u> mørk chokolade med <u>mynte</u>	Fair	<u>Aldi</u> spot vare

Mørk øko chokoladebar	Irmas Morrten Heiberg	Irma
Øko mørk 70% chokolade	Irmas Morten Heiberg	Irma
Øko mørk 85% chokolade	Irmas Moren Heiberg	Irma
Øko Amaro 72% mørk chokolade	Meybona	Rema1000 fast vare
Øko hasselnødde chokolade Vegansk	Veganz	Irma (Fas vare)
<b>Kakaopulver uden E-numre</b>		



Kakaopulver (Jeg kan ikke finde den mere)	VAN BOTTA	Aldi
Kakaopulver (Jeg kan ikke finde den mere)	Rema1000	Rema1000
Øko kakao drik pulver	Anglamark	Kvickly
Øko kakaopulver	Urtekram	Føtex (fast vare i glas)
<b>Marcipan</b>		
Øko maricpan	Mols organic	LIDL eller bestilling via molsorganic.com
<b>Nougat</b>		
Øko mørk nougat	Mols organic	LIDL eller bestilling via molsorganic.com
Øko mørk nougat	Anglamark	Kvickly

<b>Nødder</b>		
Valnødder, Mandler	<u>Trader ioes</u>	<u>Aldi</u>
Valnødder, Mandler, Hasselnød 12kr pr 100g		Rema1000 fast vare
Valnødder	<u>Alesto</u>	<u>LIDL</u>
<u>Nødde mix</u>	<u>Alesto</u>	<u>LIDL</u>
<b>NYTILFØJET MEL OG PULVER</b>		
<u>Durum mel</u>	Valsemøllen	Set i Netto
Havre klid	Valsemøllen	Set i Netto
Speltmel fuldkorn	Valsemøllen	Set i Netto
<u>Øko hvedemel</u>	<u>Belbake</u>	<u>LIDL</u>
Hvedemel 7 <u>kr</u>	<u>Belbake</u>	<u>LIDL</u>
<u>Øko Manitoba hvedemel</u>	<u>YY</u>	<u>LIDL</u>
<u>Øko fuldkornsrugmel</u>	<u>YY</u>	<u>LIDL</u>
<u>Øko fintsigtet speltmel</u>	<u>YY</u>	<u>LIDL</u>
<b>Natron</b>	Dr. <u>Oetker</u>	<u>LIDL</u>

<b>Natron</b>	Dr. Oetker	LIDL
<b>Bagepulver</b> (Der er 2 slags bagepulver, husk at købe den med kartoffelstivelse og ikke majsstivelse, da majsstivelse er MSG).	Belbake	LIDL
<b>Øko mandelmel</b>	ØGO	Netto
<b>Øko groft kokosmel</b>	Urtekram	Føtex
Øko mandel mel	Svansø	Føtex

<b>Kokosmel</b>		Rema1000, Netto, <u>Aldi</u>
<b>Pizzamel Tipo 00</b>	<u>Cucina</u>	Rema1000
Økologisk mel Hvedemel Speltmel <u>Ølandshvede</u> Rugmel	Gram Slot	Rema1000, fast vare
Økologisk mel Hvedemel Rugmel Speltmel	<u>Løgismose</u>	Netto, faste varer
<b>Protein Bar</b>		
<u>Øko frugt/nødde</u> bar med kokos el <u>cashew</u>	<u>Raw Bite</u>	Føtex, <u>Helsemin</u> , Superbrugsen
<b>Havregryn</b>		
<u>Øko glutenfri finvalsedede</u> havregryn 1 kg		Rema1000, Fast vare
<u>Øko glutenfri finvalsedede</u> havregryn 750g	<u>ØGO</u>	Netto, fast vare
<b><u>Muesli</u></b>		
<u>Muesli Fruit &amp; Nuts</u>	<u>Urtekram</u>	Føtex og Netto (spotvare)
<b>Frugt og grønt</b>		
Økologisk ananas		Superbrugsen, <u>Meny</u>
Økologisk bladselleri		Superbrugsen, <u>Meny</u> , Netto
Økologiske krydderurter	Forskellige	<u>Meny</u> , Netto
Økologisk sød kartoffel ( <u>mega sundt</u> )	Forskellige	Netto, Føtex, <u>Aldi</u>
<u>Øko</u> hvidløg	<u>ØGO</u>	Netto, fast vare
<u>Øko</u> citronjuice/citronsaft i glas flaske (til rensning af frugt/grønt og <u>evt</u> madlavning og marinader)	<u>Anglamark</u>	<u>Meny</u> , Føtex

<u>Muesli</u>		
<u>Muesli Fruit &amp; Nuts</u>	Urtekram	Føtex og Netto (spotvare)
Instant porridge (muesli agtig)	Grød Copenhagen	Set i Kvickly
Chiafrø	Svansø	Fakta

<u>Granola</u>		
----------------	--	--

<u>Granola med frugt og nødder</u>	<u>CROWNFIELD</u>	<u>LIDL</u>
<u>Øko Granola berry</u>	<u>VERIVAL</u>	Netto spotvare
<u>Øko Granola spelt</u>	<u>VERIVAL</u>	Netto spotvare

DRIKKEVARER		
Øko hyldeblomst drik (drikkeklar)	Bornholms mosteri	Rema1000, Superbrugsen
Øko tranebærdrik (drikkeklar)	Bornholms mosteri	Rema1000, Superbrugsen
Øko hyldeblomst saft	Fynbo	Rema1000
Øko solbær saft	Fynbo	Rema1000
Øko appelsin sodavand på glas flaske	Naturfrisk	Meny
Øko æble sodavand på glas flaske	Naturfrisk	Meny
Øko pærebrus	Naturfrisk	Netto når den er på spot vare
Øko rose brus	Naturfrisk	Netto når den er på spot vare
Øko risdrik	Spir	Netto
Øko mørk drikkechokolade (kakaopulver)	Fair	Aldi
Øko kakao pulver med kokossukker	Beharom	LIDL
Øko risdrik	Spir	Netto
Øko mørk drikkechokolade (kakaopulver)	Fair	Aldi
Øko kakao pulver med kokossukker	Beharom	LIDL

Øko æble ingefær shot	Irmas	Irma
Øko citronsaft	Bio Voelkel	Online
Øko Pink grapefruit saft	Bio Voelkel	Online
Brusende vand (dansk vand)	Mols Organic	LIDL (Fast vare)

Øko risdrik	Spir	Netto
Øko mørk drikkechokolade (kakaopulver)	Fair	Aldi
Øko kakao pulver med kokossukker	Beharom	LIDL
<b>Kaffe</b>		
Karat instant	Karat	Netto
Øko instant kaffe arabica	ØGO	Netto
Classic instant kaffe	Amaro	Netto
Espresso classic hele kaffebønner	Løgismose	Netto
Espresso hele bønner	Amora	Netto
Sauce		
Fiskesauce	Blue Dragon	Netto
Chili peber sauce	Kigourmet	Meny
Lav selv saucer derhjemme		

<b>TE</b>		
Øko Ginger te	Yogi Tea	Kvickly
Green tea matcha lemon	Yogi Tea	Kvickly
Øko Pebermynte urt	Natur drogeriet	Helsemin
Øko Pebermynte urt 50g	Sonnentor	Nogle helsekoster
Baldrian (Valerian root) 125/250/500gram & 1 kg	Buywholefoods	Online buywholefoods
Mynthe urt pesticid-fri	Buywholefoods	Online buywholefoods
Dandelion leaf (mælkebøtte)	Buywholefoods	Online buywholefoods

<b>KRYDDERIER</b>		
Øko oregano	Buywholefoods	Online buywholefoods
Øko timian	Buywholefoods	Online buywholefoods
Koriander blade	Buywholefoods	Online buywholefoods
Øko basilikum	Buywholefoods	Online buywholefoods
<b>Man kan få en hel masse godt på buywholefoods, billigt og godt, så kig rundt :)</b>		
Øko sort peber korn (stor pose)	Country Garden	Netto
Krydderi havsalt med friske grøntsager	A. Vogel	Superbrugsen
Fint og groft himmalayasalt		Flying tiger
Atlanterhavssalt	Forskellige	Helsemin, Superbrugsen og ind imellem som spotvare i Netto
Øko knust spidskommen	Urtekram	Føtex, Kvickly
Øko stødt koriander	Urtekram	Føtex, Kvickly
Øko timian	Urtekram	Føtex, Kvickly
Øko stærk paprika	Urtekram	Føtex, Kvickly
Rosmarin	Buywholefoods	Online buywholefoods
Øko ceylon ægte kanel (bedre og sundere end kassia kanel)	Buywholefoods	Online buywholefoods

Link til buywholefoods:



<b>OLIER</b>		
Øko koldpresset kokosolie ca. 1000ml	Levevis	Føtex
Øko koldpresset kokosolie 200g	Omhu	Meny
Øko koldpresset kokosolie 200g	Vitadór	LIDL
Øko koldpresset kokosolie 400g el. 1000ml	Levøekologisk	De har den ofte i Netto
Øko koldpresset kokosolie 400g/200g	GreenChoice	Føtex, 200g kan købes i Normal
Øko koldpresset olivenolie	ØGO, Cucina	Netto, Rema1000, Netto

### **Kokosmælk uden E- numre/MSG**

Kokosmælk	Inspiring food	Rema1000 fast vare
Kokosmælk light (mindre fedt)	Inspiring food	Rema1000 fast vare
Kokosmælk pap emballage	Santa Maria	Meny
Øko kokosmælk blå dåse BPA fri dåse	Urtekram	Føtex
Øko kokosmælk lille dåse	Amaizin	Meny

### **Frugt på dåse**

Ananas på dåse	X-tra	Kvickly
Ananas på dåse	COOP	Kvickly

<b>Knækbrød</b>		
WASA <u>delikatess</u>	WASA	<u>Meny</u> , Netto (spotvare), Dagli brugsen,
Rug knækbrød	Jean Pierre	<u>LIDL</u> , fast vare
Rug knækbrød	<u>Trader joes</u>	<u>Aldi</u> <u>Faat</u> vare

Øko seasam knækbrød	Madame Butterfly	Irma
Øko spelt knækbrød	Urtekram	Irma
Knækbrød med havsalt og urter	Sigdal	Fakta
<b>RISKAGER</b>		
Riskager	Coop	Fakta
Øko riskager	COOP 365 ØKOLOGI	Fakta

<b>Naturlige sødemidler</b>		
<b>Øko Ahornssirup</b>	<b>VERMONT</b>	<b>Netto</b>
<b>Øko Ahornssirup (Skal stå på køl efter åbning)</b>		<b>LIDL</b>
<b>Øko Ahornssirup</b>	<b>Urtekram</b>	<b>Set i Netto spotvare</b>
<b>Øko uraffineret rørsukker</b>	<b>Forskellige</b>	<b>Stort set alle supermarkeder</b>
<b>Kokossukker</b>	<b>Urtekram</b>	<b>Superbrugsen, Føtex</b>
<b>Dansk Honning</b>	<b>Svansø</b>	<b>Meny fast vare</b>
<b>Dansk honning (Den mest lækre af honning)</b>	<b>Biavlerforening</b>	<b>LIDL fast vare</b>
<b>Akacie honning</b>	<b>Jakobsen</b>	<b>Føtex, Netto</b>
<b>Dansk honning</b>	<b>Jakobsen</b>	<b>Føtex</b>
<b>Øko Agave sirup</b>	<b>Jakobsen</b>	<b>Føtex</b>
<b>Flormelis</b>	<b>Dansukker</b>	<b>Stort set alle supermarkeder</b>
<b>Ahornssirup</b>	<b>Raffine</b>	<b>Fakta</b>
<b>Øko rørsukker</b>	<b>COOP 365 økologi</b>	<b>Fakta</b>

<b>Vitaminer</b>		
<b>Zink</b>	<b>Biorto</b>	<b>Helsebixen.dk</b>
<b>Biorto min multivitaminer</b>	<b>Biorto</b>	<b>Matas og Helsemin og online</b>
<b>C-vitamin m. calcium 750 mg</b>	<b>Pharma Nord</b>	<b>Matas og Helsemin</b>
<b>C-vitamin 500 mg</b>	<b>Naturdrogeriet</b>	<b>Helsemin fast vare og online</b>
Fiberkost	CrispyFood	Rema1000
Øko æble kompot	Frisk fejø Frugt	Irma

<b>Plejeprodukter</b>		
Detox sæbe bar m. rosmarin/lime	Friendly soap	Online og i Normal
Peppermint/birkes sæbe bar	Friendly soap	Online
Lavendel geranium sæbe bar	Friendly soap	Online
Neutral sæbe bar	Friendly soap	Normal og online
Lavendel sæbe bar	Friendly soap	Normal og online
Aloevera sæbe bar	Friendly soap	Online
Patchouli og sandeltræ sæbe bar	Friendly soap	Online
Øko Lavendel shea creme	Organic Essence	Online
Øko grapefrugt shea creme	Organic Essence	Online
Øko grapefrugt læbepomade	Organic Essence	Online
Øko deodorant med citron-tea tree mynthe	Organic Essence	Online
Hydrophil Fast sæbe citrongræs 100g		Helsebixen.dk
Krystal Deodorant	Sante	Helsemin

**Her kan du bestille de ovennævnte sæber fra Friendly soap, undgå de flydende sæber, da de er med MSG:**

**Aloevera sæbe bar:**

<https://dk.suztain.com/da/saeber-og-geler/friendly-saebebar-med-aloe-vera-95-gram-149.html>

**Lavendel sæbe bar:**

<https://dk.suztain.com/da/saeber-og-geler/friendly-saebebar-med-lavendel-95-gram-150.html>

**Detox sæbe bar:**

<https://dk.suztain.com/da/ansigtspleje/friendly-detox-bar-med-rosmarin-lime-95-gram-556.html>

**Patchouli og sandeltræ sæbe bar:**

<https://dk.suztain.com/da/saeber-og-geler/friendly-patchouli-sandalwood-100-naturlig-og-vegansk-747.html>

**Pebermynte/birkes sæbe bar:**

<https://dk.suztain.com/da/saeber-og-geler/friendly-saebebar-med-pebermynte-birkes-95-gram-153.html>

**Øko lavendel shea creme:**

<https://dk.suztain.com/da/kropspleje/organic-essence-okologisk-shea-creme-med-lavendel-114-gram-351.html>

**Øko grapefrugt shea creme:**

<https://dk.suztain.com/da/kropspleje/organic-essence-okologisk-shea-creme-med-grape-114-gram-350.html>

**Øko grapefrugt læbepomade:**

<https://dk.suztain.com/da/ansigtspleje/organic-essence-okologisk-laebepomade-med-grapefrugt-6-gram-361.html>

**Øko deodorant med citron-tea tree mynte:**

<https://dk.suztain.com/da/kropspleje/organic-essence-okologisk-deostick-med-lemon-tea-tree-mint-62-gram-357.html>

#### Vaskepulver:

<https://dk.suztain.com/da/tojvask/bio-d-miljoenligt-vaskepulver-uden-parfume-1-kg-63.html>

<b>Opvaskemiddel</b>		
Opvaskemiddel original og den med æble duft	<u>Fairy</u>	Netto spotvare, kig dig omkring
<b>Vaskepulver</b>		
Vaskepulver	Bio D	Online
<b><u>Øko cremer</u></b>		
Grapefrugt creme	<u>Organic Essence</u>	Online
Lavendel creme	<u>Organic Essence</u>	Online
<b><u>Øko deodorant</u></b>		
<u>Øko Deodorant med tea tree-citron/mynte</u>	<u>Organic Essence</u>	Online
<b><u>Øko læbepomade</u></b>		
<u>Øko Grapefrugt læbepomade</u>	<u>Organic Essence</u>	Online

**Denne MSG-FRI produkt liste er opdateret d. 29 marts 2020 og nogle produkter er fjernet på listen og andre er tilføjet af nye.**

## **Vh Oplysning om MSG, Nina.**

### **Mere info om MSG:**

<https://msg-oplysning.wixsite.com/msgoplysning>

### **Følg også gerne min oplysning på de sociale medier:**

#### **Facebook side:**

<https://www.facebook.com/OplysningomMSGE621smagsforstaerker/>

#### **Instagram:**

[https://www.instagram.com/oplysning\\_om\\_msg/](https://www.instagram.com/oplysning_om_msg/)

#### **Twitter:**

<https://twitter.com/MOplysning>

#### **Youtube:**

[https://www.youtube.com/channel/UCqYU7ywYbjowmkpo1Z\\_vcPQ](https://www.youtube.com/channel/UCqYU7ywYbjowmkpo1Z_vcPQ)

#MSGFRI #MSGFRIProduktliste #OplysningomMSG



