

Rekommendationer hur du drar ned på kolhydrater och sockerarter

Anledningen att dra ned extra på kolhydrater kan vara att du vill testa om magen blir bättre, att du vill gå ned i vikt eller för att du misstänker att du har överväxt av Candida.

Att dra ned på kolhydrater och sockerarter innebär att du ökar grönsaker, protein och fett. Du minskar på kolhydratsbaserade rätter/måltider som som gröt på gryn och flingor, bröd bakat på mjöl och ris och likn på tallriken.

Undvik (förutom listan i boken)

- Allt mjöl även av glutenfria sädesslag
- Torkad frukt
- All sötning, dvs undvik agave, honung osv.

Begränsa även (förutom listan i boken)

- Glutenfria sädesslag. Ät alltså dessa fortfarande (!) men en mindre mängd i form av hela korn t.ex. quinoa, råris, bovete (kokt hel, ej flingor eller mjöl alltså). Ät mindre ofta och lägg mindre på tallriken – ät mer av grönsaker istället.
- Ät inte mer än 2-3 frukter per dag, välj bär istället.
- Känn efter själv hur du reagerar på baljväxter. Betrakta som proteinrik kolhydratskälla, dvs ät en mindre mängd på tallriken.

Tips

- Ät oftast enligt principen Kött/fisk/kyckling/tofu (eller annan proteinkälla) + mycket grönsaker och något fett.
- Vänj dig vid att äta mer fett. Annars blir du trött och energilös. Se recept tillbehör, såser. Avokado, alla nötter och frön tex pumpakärnor och solrosfrön innehåller fett.
- Ät mycket grönsaker- begränsa aldrig mängden grönsaker.
- Ät gärna nötter, mandel, valnötter, fröer varje dag – det hjälper med sug och blodsockerbalans
- Ägg och annat proteinrikt är bra mellanmål
- Dessert: äpple/päron i skivor med nötsmör och kanel eller chiagröt med raw sylt, bananglass med nötsmör och choklad, choklad och jordnötsshake

Tips på rätter

- Alla äggrätter, välj gärna äggrätter till frukost. Omelett och stor sallad är en bra, snabb lunch.
- Rawfoodfrukost t.ex. avokadoyoghurt med bär, nötter/frön.
- Quinoagröt och bovetegröt på hela korn kan funka som gröt, undvik annan gröt (förbered flera port. I förväg)
- Chiagröt med bär och nötter
- Äggmjölk
- Chililax med ärt- och blomkålsmos
- Sallad Nicoise (lax kan bytas mot mer ägg, räkor eller kyckling).
- Mättande sallader med rejäl proteinkälla på olika sätt (kombinera själv)
- Middagssallad
- Kyckling med rotsaker och aioli
- Fröknäcke och andra paleobröd
- Raw jordnötscurry med kokosris
- Gröna smoothies
- Mellis: fröknäcke eller chiakex med avokado och groddar