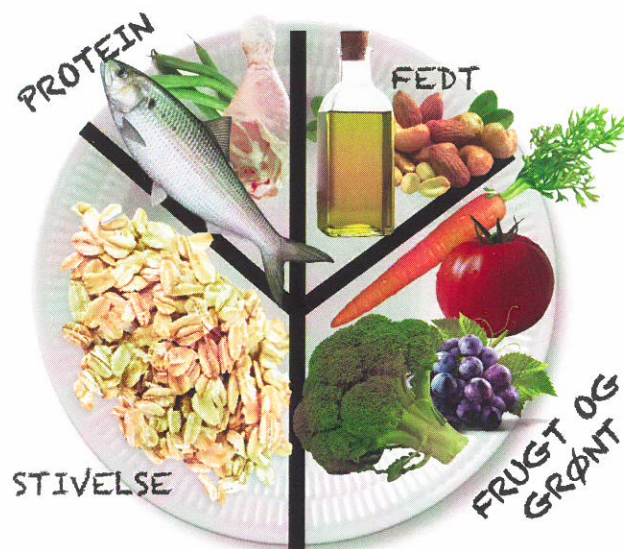


SÅDAN SKAL
TALLERKENEN SE UD
TIL ALLE MÅLTIDER

K-TALLERKEN (større børn)



Y-TALLERKEN (små børn)



DE 4 KATEGORIER

STIVELSE: Prøv at undgå gluten. Brug brune ris, hirse, quinoa, boghvede, havre, amaranth, majs, kartoffel

FEDT: Nødder, frø, kold-pressede olier, kerner, avocado, oliven, jordnødde-smør, sesamsmør, oliventapanade, pesto

PROTEIN: Kød - prøv at undgå svin og okse. Brug fjerkræ, vildt, fisk, æg, bønner, linser, ærter, soja

FRUGT OG GRØNT: Alle grøntsager, svampe, tang, frugter og bær

TILBEREDNING:

- Damp, kog, blancher, brug ovn, ikke microovn
- Brug bouillon til lynstegning i wok
- Brug kun oliven- og kokosolie til opvarmning
- Brug friske krydderurter

DET SKAL DU UNDGÅ

- Fastfood
- Sukker
- Forarbejdede fedtstoffer
- Stærkt opvarmet fedt som i grillmad/stegt mad/branket mad
- Mælkeprodukter af alle slags
- Fiberfattig mad
- Mad du ikke tåler

DET SKAL DU HUSKE

- Varier din mad
- Spis altid morgenmad
- Spis surt til maden
- Tyg din mad grundigt
- Drik 1-2 liter vand dgl.
- Hyg dig når du spiser

DIN FORDØJELSE ELSKER

- Fibre
- Rucola-, jule-, radicchiosalat
- Grapefrugt
- Artiskok
- Ananas
- Vand med citron
- Økologiske råvarer

HVAD KAN DIN SØHEST LI'?

Anti-inflammatorisk

- Fiskeolier, hørfrøolie, kokosolie
- Løg/hvidløg
- Gurkemeje
- Ingefær
- Oregano, cayenne peber
- Ikke opvarmet honning

Anti-oxidanter

- Friske krydderurter
- Kapers
- Farvede bær
- Æbler, druer
- Kakao
- Løg/hvidløg

Stabilt blodsukker

- K- eller Y-tallerken også til morgenmad
- 2 mellemmåltider
- Kanel, nødder, mandler
- Ingen tilsat sukker



Lyngby **Osteopati-** og
Ernæringssklinik

Lyngbyosteopati@hotmail.com

www.lyngbyosteopati.dk

45 80 80 54

Gl. Lundtoftevej 1 D, 2 sal

2800 Lyngby

Trine Thomsen

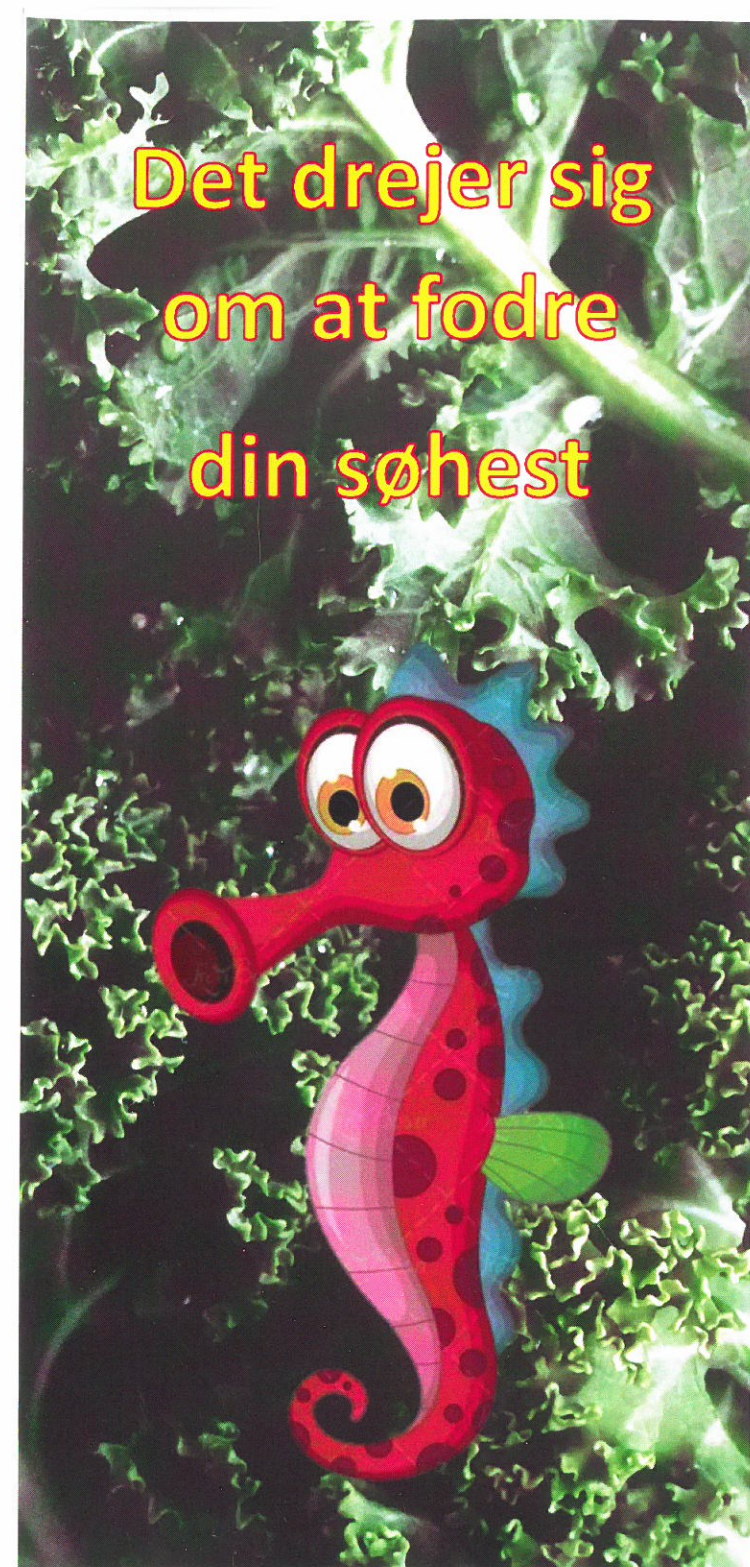
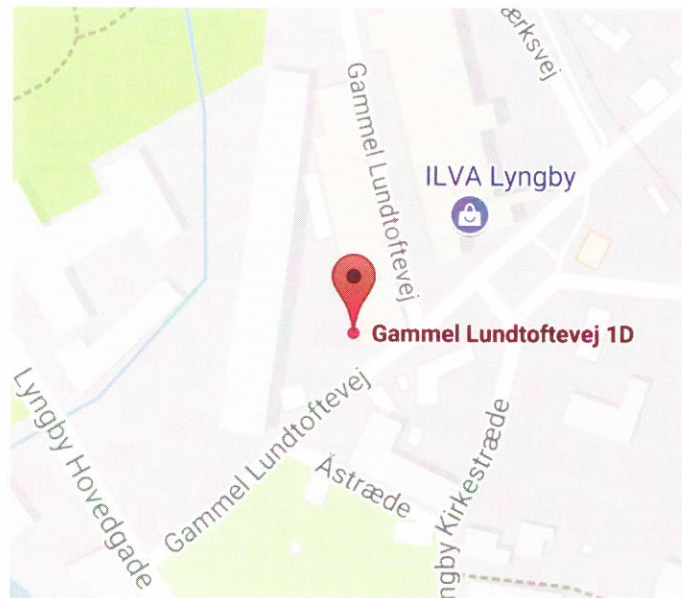
Fysioterapeut

Osteopat

Ernæringsterapeut



Registrerede
Osteopater
Danmark



Det drejer sig
om at fodre
din søhest