

BRA RÅVAROR

Kolhydrater för dig som tränar eller har normal vikt

Quinoa
Råris
Havre
Bovete
Bönpasta

Grönsaker, rotfrukter och svamp

Kål, alla förekommande sorter
Sallat och alla andra gröna bladgrönsaker
Lök, alla förekommande sorter
Vitlök
Tomat, alla förekommande sorter
Paprika, alla förekommande sorter
Broccoli
Svamp, alla sorter
Sötpotatis
Potatis (men inte för viktninskning och annars i mindre mängd då och då)
Zucchini
Gurka
Pumpa
Morot
Rädisa
Rödbeta
Palsternacka
Aubergine
Rotselleri
Selleri
Rättika
Kronärtskocka
Jordärtskocka
Sparris
Oliver

Kött

Vilt (älg, rådjur, hjort, vildsvin, hare, o.s.v.)
Nöt, kalv
Fläsk Får, lamm
Get
Fågel
Kyckling
Kalkon
Gås
Anka
Struts
Vaktel
Vildand

Fisk

Alla viltfångade förekommande ”mat” fiskar. Undvik dock odlade då de nästan uteslutande får en kost som ska hålla dem friska, färgade i köttet och snabbväxande. Det är så långt ifrån en naturlig miljö som man kan komma.

Lax
Abborre
Gädda
Sill/strömming
Ansjovis
Sardiner
Hälleflundra
Torsk
Makrill
Rödspätta
Tonfisk
Öring
Kolja
Sik
Ål
Fiskrom
Skaldjur
Räka
Kräfta
Hummer
Krabba
Mussla
Ostron
Snigel
Ägg
Hönsägg
Vaktelägg
Strutsägg

Inälvsmat

Lever
Blod
Tunga
Hjärta
Njure
Fjälster (tarm till att göra egen korv)
Märgben

Fett och oljor

Animaliskt fett
Kokosolja/-fett
Ghee
Macadamianötter
Macadamiaolja (även andra nötter)
Avokado
Avokadoolja
Oliver

Olivolja

Frukt

Alla sorters frukter, använd gärna de som är i säsong, ekologiska och lokalproducerade. Frukt räknas som ett tillbehör till kosten och skall därmed ätas med måtta. Tänk också så att du inte äter det som godis. De mesta av den frukt vi äter idag är framodlad för att passa våra smaker och är därmed betydligt sötare (och innehåller också en betydande högre grad fruktsocker) än sina "förfäder" (gäller många av de vanligaste frukterna). Av denna anledning bör man vara något försiktig med intaget av frukt.

Kokosnöt är ingen nöt utan en stenfrukt, det är därför den presenteras under rubriken "Frukt".

Även Avokado är en stenfrukt och ligger alltså även den under denna rubrik. Dock räknas Kokosnöten som en basvara och dess mättade fett som till stor del består av medellånga fettsyror är oerhört nyttigt för kroppen och alla dess funktioner!

Banan

Äpple

Päron

Kokosnöt (och produkter från denna, så som Kokoskött, kokosvatten, kokosolja, kokosmjölk, kokosflingor, kokosmjöl, o.s.v.)

Avokado

Granatäpple

Apelsin

Blodapelsin

Grapefrukt

Clementin

Citron

Lime

Kiwi

Dadlar

Plommon

Vindruva

Persika

Aprikos

Ananas

Mango

Sharonfrukt

Passionsfrukt

Fikon

Vattenmelon

Honungsmelon

Bär

Alla sorters bär, använd gärna de som är i säsong och plockade från naturen, ekologiska och/eller lokalproducerade.

Blåbär

Lingon

Hjortron

Havtorn

Hallon

Björnbär

Smultron

Jordgubbar
R
öda
vinbär
S
varta
vinbär

Krusbär
Nypon
Körsbär
Tranbär
Physalis
Gojibär

Nötter och fröer

Nötter och fröer är, precis som frukt, klassat som ett tillbehör i kosten och bör därmed ätas i begränsad mängd, en till några "nävar" per dag. Som ett mellanmål, en smakförhöjare, eller som mjölbaser i t.ex. en pajdeg eller ett bröd.

Macadamianöt (Macadamiaolja)

Valnöt

Mandel (Mandelmjöl)

Hasselnöt (Hasselnötsmjöl)

Cashewnöt

Paranöt

Pistagenöt

Pekannöt

Pinjenöt

Solrosfrö

Linfrö

Pumpufrö

Chiafrön

Sesamfrö (svart och vit)

Mejerier

Alltid naturella produkter. De smaksatta har alltid tillsatser i sig och i många fall också sötningsmedel. Grädde Turkisk yoghurt
kvarg

Drycker

Vatten (gärna med citron i)

Kaffe

Te

Örter och kryddor

Alla förekommande kryddor, färska och torkade. OBS de ska vara "rena och naturliga" och inte i någon mix där massa andra kemiska tillsatser finns med!

Basilika

Rosmarin

Dill

Persilja

Havssalt (med jod), örtsalt och Himalayasalt

Timjan
Koriander
Kanel
Kardemumma
Äkta vanilj
Peppar (svart och vit)
Cayennepeppar
Anis
Oregano
Dragon
Chili
Curry
Ingefära
Raw kakao
Senapsfrö
Gurkmeja
Lagerblad
Kummin

Glöm inte att tänka på ditt fiberintag

Vattenlösliga fibrer

Linser
Kikärter
Fikon
Solrosfrön
Bönor
Råris
Linfrö
Sesamfrö
Alfalfafrön

Olösliga fibrer

Kakaopulver
Morot
Kokos
Bönor: bruna och vita
Vetegroddar
Fiberrika grönsaker

De flesta grönsaker innehåller mycket fibrer. Här är de med flest, både lösliga och olösliga:

Ärtor
Bär
Brysselkål
Palsternacka
Svartrot

Blomkål
Broccoli
Rotselleri
Morot
Vitkål
Rödbeta
Kålrot