

Ät & drick gärna

Följande mat och dryck ingår i Clean Reset. Men den här listan är inte på något sätt komplett, utan mer tänkt som inspiration för att du ska se hur mycket god och näringsrik mat det faktiskt finns kvar att äta. Om du saknar ett visst livsmedel på listan nedan, och heller ej hittar det på Ät inte-listan, så är det fritt fram att äta. Det är alltså Ät inte-listan som är viktig att du har koll på och följer.

Kom ihåg att under Steg 1 (de två första dagarna på flytande föda) äter du endast fina färska råvaror från växtriket med ett undantag: hemkokt benbuljong.

Alger: arame, dulse, hijiki, kombu, nori.

Böner: adzuki-, garbanzo-, lima-, mung-, pintoböner, svarta böner, vita böner.

Fisk, helst vildfångad: ansjovis, lax, makrill, sardiner, sill, torsk.

Frukt och bär: ananas, aprikos, banan, blåbär, dadel, fikon, granatäpple, hallon, jordgubbe, körsbär, lingon, melon, nektarin, papaya, passionsfrukt, persika, plommon, päron, smultron, tranbär, vinbär, vindruva (med flera, som inte utesluts i Ät/druck inte-listan).


Frön: chiafrö, hampafrö, linfrö, pinjenötter, pumpafrö, solrosfrö.

Gryner: råris, rårismjöl, quinoa, quinoamjöl, vildris. Var noga med att blötlägga ris och quinoa över natten innan tillagning, så är de snällare mot magen och matsmältningen.

Grönsaker: avokado, blomkål, bok choy, broccoli, brysselkål, fänkål, gröna blad/sallad, grönkål, gurka, gurkmeja, haricots verts, ingefära, jordärtskocka, kronärtskocka, kålrabbi, lök, morötter, palsternacka, pepparrot, pumpa, purjolök, rotsaker, rädisa, rödbetor, rödkål, selleri, sparris, spenat, sugar snaps, svamp, sötpotatis, vitkål, vitlök, zucchini, ärtor (med flera, som inte utesluts i Ät/druck inte-listan).

CLEAN RESET

3 effektiva steg till *din* läkande kost



Kryddor, färska: basilika, dill, gräslök, koriander, krasse, mynta, oregano, persilja, rosmarin, salvia, timjan, vattenkrasse (med fler, som inte utesluts i Ät/drick inte-listan).

Kryddor, torkade: anis, basilika, dill, gurkmeja, ingefära, kanel, kardemumma, koriander, kummin, lagerblad, lakrits, mejram, muskot, nejlika, oregano, peppar (svart-, vit-, röd-), saffran, timjan (med fler, som inte utesluts i Ät/drick inte-listan).

Alla kryddor kan du äta som både färska och torkade.

Kött: anka, kalkon, kyckling, lamm och vilt.

Oljor, kallpressade: kokosolja, olivolja och rapsolja.

Sötning: kokossocker, lönnsirap och raw honung. (Obs! minimera intaget av socker överhuvudtaget.)

Vatten, gärna filtrerat: Drick generöst med vatten. Världens bästa törstsläckare!

Örtéer utan koffein. (Obs! Grönt te m.fl. innehåller koffein.)

Övriga ingredienser: arrowrotspulver (från en glutenfri fabrik), kokosmjölk (på burk), kokosvatten, kokosvinäger (raw), salt (oraffinerat), vaniljpulver (raw), äppelcidervinäger (raw).

Allt ekologiskt såklart och helst raw när möjlighet finns.



Kom gärna med i vår
Facebook-grupp:
"Vi som gör en Clean Reset"!

CLEAN RESET

3 effektiva steg till *din* läkande kost