



Återintroduktionslista

- 1 - Citrus** Ta lite färsk citronjuice i ett glas vatten på morgonen första dagen. Drick ett par glas till under loppet av dagen. Dag två och framåt kan du addera flera citrusfrukter.
- 2 - Nattskatteväxter** Vissa människor klarar av en typ av nattskatteväxt men inte en annan. Om du tidigare har märkt en koppling mellan ditt mående och nattskatteväxtgruppen är det klokt att återintroducera en sort i taget. I annat fall kan du återintroducera dem som en grupp. Du får vara redo att backa tillbaka ett steg om du upplever en negativ reaktion. Då behöver du återgå till att återintroducera en sort i taget för att ta reda på vilken nattskatteväxt du reagerade på.
- 3 - Nötkött** Gör till exempel burgare av ekologisk nötfärs.
- 4 - Fläskkött** Tillaga till exempel fläskkotletter eller pulled pork med kött av fin och ekologisk kvalitet. Undvik bacon, korv och andra charkprodukter.
- 5 - Sesamfrö** Strö sesamfrön på din sallad, i wok och så vidare eller laga till exempel en salladsdressing med tahini.
- 6 - Nötter** Ät dem precis som de är, i form av nötsmör eller blötlägg dem och gör nötmjölk. Om du har anledning att misstänka att du har problem med nötter rekommenderar vi att du återintroducerar en nötsort i taget. I annat fall kan du förkorta processen och återintroducera enligt nedan gruppering och ordningsföljd. Du får vara redo att backa tillbaka ett steg om du upplever en negativ reaktion. Då behöver du återgå till att återintroducera en sort i taget för att ta reda på vilken nötsort du reagerade på.
 1. Valnötter, mandel, pekan- och cashewnötter
 2. Jordnötter
 3. Hasselnötter, pistage-, para- och macadamianötter



Återintroduktionslista

7 – Skaldjur Vilket skaldjur äter du oftast? Välj din favorit, kanske blir det en räksallad eller en god musselgryta? Om du vill; återintroducera blötdjur respektive kräftdjur var för sig. Om du däremot väljer att återintroducera dem som en grupp, får du vara redo att backa tillbaka ett steg om du upplever en negativ reaktion. Då behöver du återgå till att återintroducera en sort i taget för att ta reda på vilket skaldjur du reagerade på.

8 – Socker Rör till exempel i lite vanligt vitt socker i en kopp te.

9 – Choklad Rör ner lite raw kakaopulver i en smoothie eller ta några bitar mörk choklad med hög kakaohalt. Var noga med att kolla innehållsförteckning så chokladen inte innehåller mjölk, sojalecitin eller andra otillåtna ingredienser.

10 – Majs Ekologisk majs i form av till exempel frysta korn eller hel majskolv.

11 – Soja Använd ren soja i form av till exempel sojabönor, tamari (sojasås, glutenfri), tofu eller edamamebönor.

12 – Jäst Sprinkla B-jäst på maten eller använd bakjäst i ett recept med tillåtna mjölsorter till exempel chiamjöl och rismjöl.

13 – Ägg Koka ett eko-ägg eller gör en äggröra. Om du får en reaktion från ägg, backa då ett steg och prova att återintroducera vitan respektive gulan separat. Det är möjligt att man tål det ena, men inte det andra. I det fall du misstänker att ägg kan vara problematiskt för dig, kan det vara en god idé att redan från början återintroducera vitan och gulan separat.

Återintroduktionslista


14 – Mjölksprodukter Prova med ekologisk yoghurt med hög fetthalt eller ekologisk vispgrädde.

15 – Gluten Vissa människor reagerar på vete och inte gluten. Därför testar vi känsligheten för gluten först genom till exempel surdegsbröd på rågmjöl. Om du inte får någon negativ reaktion när du återintroducerar gluten kan du även återinföra bovete, durra, havre, hirs och linser i din kost igen. Du behöver inte återintroducera enligt konstens alla regler utan kan helt enkelt bara börja äta dem igen. Om du däremot märker en negativ reaktion av gluten, behöver du vara extra uppmärksam på dessa livsmedel för även om de inte naturligt innehåller gluten så kan de vara kontaminerade med gluten i hanteringen. Då blir det extra viktigt att till exempel köpa glutenfri eller så kallad ren havre.

16 – Vete Ät till exempel ett surdegsbröd bakat på vetemjöl. Om du däremot reagerade på gluten behöver du i det här steget testa om du tål vetestärkelse. Vetestärkelse består av de kolhydra- ter som är kvar, när protein, fett och ber har tagits bort från vete- mjölet. Vetestärkelse används till exempel i många glutenfria specialprodukter och mjölmixer för att förbättra smak och konsistens. Men var uppmärksam, för många av dessa produkter är starkt processade och innehåller dessutom era tillsatser, E-ämnen etc. Glutenfria specialprodukter kan vara en smidig lösning att ta till i undantagsfall, till exempel om du äter på en restaurang. Då kan det vara värdefullt att veta om du tål vetestärkelse. Men dessa specialprodukter är ingenting vi rekommenderar dig att konsumera dagligen.

17 – Koffein Brygg en kopp kaffe av ekologiska bönor av så god kvalitet som möjligt. Om du normalt inte är en kaffedrickare, bryg- ger du en kopp svart te.

18 – Alkohol Ta till exempel ett glas ekologiskt rödvin.



Var din egen
matdetektiv
&
lyssna lyhört till din
kropp's signaler.

CLEAN RESET

3 effektiva steg till *din* läkande kost