

Steg 1 Detox: Ät/Drick inte

Ät/drick inte

Här får du listan över maten du ska undvika när du gör Clean Reset - Steg 1 Detox. Enkelt sagt ska du eliminera precis samma livsmedel som i Steg 2 och därtill dessutom **allt** kött, förutom benbuljong som du får använda som bas i soppor.

Grundregeln är att maten du äter ska vara ekologisk och oprocessad.

ALKOHOL

- Alkoholhaltiga drycker
- Öl innehåller inte bara alkohol utan också gluten. Även vodka, gin och whisky innehåller ofta glutenrester

CITRUS

- Apelsin
- Citron
- Clementin/satsuma
- Grapefrukt
- Lime

GLUTEN & VETE

- Dinkel
- Kamut
- Korn
- Råg
- Vete

Dessutom utesluter vi följande under programmet:

- Bovete
- Durra
- Havre (även ren eller "glutenfri")
- Hirs
- Linser

CLEAN RESET

3 effektiva steg till *din* läkande kost

JÄST

- Bakjäst
- Näringsjäst (Bjäst)
- Vinäger (alla förutom raw äppelcidervinäger och kokosvinäger)
- Öljäst

Många människor är känsliga mot jäst och många som reagerar på gluten korsreagerar med jäst.

KOFFEIN

- Koffein
- Kaffe
- Svart te
- Grönt te

KÖTT

- Allt kött

MAJS

- Bakpulver
- Dextros
- Glukos-fruktossirap, fruktos-glukossirap, isoglukos. (På engelska: high fructose corn syrup)
- Majskolv
- Majsmjöl
- Majsstärkelse
- Maltodextrin
- Polenta
- Sorbitol
- Tortillabröd
- Xantangummi

MJÖLKPRODUKTER

Alla produkter som innehåller mjölk från animalisk källa. Till exempel:

- Glass
- Grädde
- Gräddfil
- Helmjölkspulver
- Mjök
- Ost

CLEAN RESET

3 effektiva steg till *din* läkande kost

MJÖLKPRODUKTER forts.

- Skummjölkspulver
- Smör och ghee (klarnat smör)
- Vassle
- Yoghurt och fil

NATTSKATTEVÄXTER

- Aubergine
- Cayennepeppar (men vit- och svartpeppar går bra)
- Chili
- Chilipulver
- Currypulver
- Gojibär
- Paprika
- Potatis
- Tacokrydda
- Tomater

NÖTTER

- Cashewnötter
- Hasselnötter
- Hela nötter och nötsmör
- Jordnötter
- Macadamianötter
- Mandlar
- Paranötter
- Pecannötter
- Pistagenötter
- Valnötter

OLJOR, RAFFINERADE VEGETABILISKA

- Majsolja
- Rapsolja (förutom svensk ekologisk kallpressad rapsolja)
- Solrosolja
- Vegetabilisk olja, matolja och så vidare

SESAMFRÖ

- Sesamfrö
- Sesamolja
- Tahini (sesampasta)

CLEAN RESET

3 effektiva steg till *din* läkande kost

SKALDJUR

- Blötdjur (t.ex. bläckfisk, musslor, ostron, pilgrimsmusslor, snäckor)
- Kräftdjur (t.ex. hummer, krabba, kräftor, räkor)

SOCKER

- Agave
- Artificiella, processade sötningsmedel
- Råsocker
- Vitt socker

SOJA


- Sojalecitin
- Sojamjök
- Sojaproteinisolat
- Sojaproteinpulver
- Tamari- och sojasås
- Tempeh
- Tofu

TOBAK

- Cigaretter
- Snus
- Övriga tobaksprodukter

ÄGG

- Lysozym (E 1105)
- Ägg (från alla fåglar)
- Äggpulver



Flera av livsmedlen
som utesluts under
Clean Reset kan försås
vara nyttiga - förutsatt
att DU tål dem!

CLEAN RESET

3 effektiva steg till *din* läkande kost