

# Steg 2 Eliminering: Ät/Drick inte

## Ät/drick inte

Här får du listan över maten du ska undvika när du gör Clean Reset - Steg 2 Eliminering. 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



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

**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 processat kött (oavsett ursprung) som t.ex. charkprodukter
- Fläskkött
- Nötkött

## 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

## 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