

# Kosten är viktig - hur du äter och vad du äter

## Hälsosamma fetter

Linfrölja, linfrön, olivolja, rapsolja, lax, flundra, ishavstorsk, sardiner ...

## Helkornsprodukter

Fullkorns och surdegsbröd, knäckebröd, bovete, hirs, råris mm.  
Undvik vitt bröd!

## Råkost

Ät råkost för att tillgodogöra dig värdefulla enzymer.

## Nyttiga kryddor

Många av antioxidanderna finns i kryddor t ex vitlök, oregano, anis, fänkål, ingefära, curry, cayennepeppar...  
Försök hålla ner saltintaget.

## Fil och yoghurt

Helst sockerfri naturell yoghurt eller hälsofil (dessa är baserade på mjölksyrade kulturer).

## Ät mindre av:

Socker (sylt, godis, läsk ...)

Vete och mjölk

Spagetti, makaroner och pizza

Vitt bröd

Griskött (ät i stället fisk, kalkon, kyckling, lamm, vilt)

Kaffe och kaffebröd

Raffinerade livsmedel (färska råvaror i stället för halvfabrikat)

Vanligt salt (använd i stället örtsalt, havssalt)

Sötningemedel t ex aspartam, saccarin och candarin

Kontrollera din näringsstatus med HÅRMINERALANALYS