

KÆRE KØKKENTEAM

Mange tak for at passe på mit helbred!

Ernæring ifølge Anthony William©

✓ HUAD JEG KAN TÅLE:

- Al slags grøntsager, undtagen majs
- Al slags frugt
- Alle rå bladsalater og spirer, undtagen hvede- og boghvedespirer
- Kartoffler, søde kartofler
- Græskar, kastanjer
- Al slags friske eller tørrede krydderurter
- Salt uden jod og fluor (havsalt)
- Rene krydderier såsom peber, chili, paprika
- Løg, hvidløg, ingefær
- Honning, ahornsirup, kokosblomstsukker
- Frisk citron- og appelsinjuice
- Hirse, quinoa, havre, brune ris
- Linser, bønner, kikærter

✗ HUAD JEG IKKE KAN TÅLE:

- Mejeriprodukter (mælk, fløde, ost, smør, yoghurt osv.)
- Svinekød og lam, opdrættet fisk, tun, skaldyr
- Soja, tofu, æg, majs, hvede
- boghvede, lupiner, spelt, urkorn, enkorn
- Gluten, dej, brød, rasp
- Krydderblandinger, bouillon, glutamat, sojasovs
- Smagsforstærkere, gær
- Kunstige og naturlige smagsstoffer
- Sukker, rårørsukker, sødestoffer
- Eddike, fermenterede fødevarer, rapsolie
- Citronsyre som konserveringsmiddel (frisk citron er ok).
- Alkohol, kaffe, sort og grøn te

Sparsomt brug af salt, nødder, frø, kerner og olier. Kun kokosolie med smag må opvarmes. Tak!



NAHRUNG FÜR KÖRPER, SEELE UND GEIST

mirjamhill.ch