

Grunderna i antiinflammatorisk kost enligt Linda Tigerstedt

- Ät mycket grönsaker och bär
- Välj fisk och baljväxter ofta
- Använd olivolja och nötter
- Minska på socker och (ultra) processad mat

Tips för en smidigare vardag

- Ät riktig, näringsrik mat
- Ät regelbundet: frukost kl. 7-8, lunch kl. 11-12 mellanmål kl. 14-16 middag kl. 18-19 + kvällsmål vid behov.
- Nattfasta 12 h.
- Börja morgonen med 4-6 dl vatten.
- Ge dig själv matro och tugga ordentligt.
- Lunch och middag kan bestå av samma saker.
- Varje måltid skall innehålla: proteiner, goda fetter samt fiber.
- Utgå från dina egna behov, vi är alla olika.
- Allt med måtta - 80:20 regeln.

Så väljer du smarta kolhydrater

- Satsa på havre, quinoa eller fullkornsris.
- Ät rotfrukter istället för vitt ris/pasta.
- Välj bär och frukt istället för godis.
- Prova baljväxter (linser, bönor eller kikärter) som kolhydratkälla.
- Minska på vitt bröd, kakor och läsk
- Rätt kolhydrater ger mer energi och jämnare humör.

Lista över några proteiner:

Protein från djurriket /100g

- kycklingfilé 26g
- tonfisk (på burk) 23g
- biff på nötkött 30g
- räkor 15g
- ägg 8g
- grekisk yoghurt 9g
- grynost 16g
- emmental ost 28g

Protein från växtriket /100g

- tofu 8g
- mandlar 24g
- edamame bönor 13g
- havregryn 14g
- jordnötssmör 25g
- kikärter 8.5g
- quinoa 5g

- linser 7,5g
- näringsjäst 48g

**Till sist ett par preparat som Linda rekommenderade som kan köpas från
"Ruohonjuuri" butiken**

- Dragon Almond Protein (Manteliproteiinijauhe)
- Puhdas + Magnesium (Magnesiumsitraattijauhe)