

# Reningskost/Detoxkost

	Rekommenderad mat	Mat att undvika
<b>Frukt</b>	Osötad färsk, fryst frukt	Citrusfrukter; apelsiner, apelsinjuice
<b>Grönsaker</b>	Alla färska råa, ångade, sauterade, pressade, wokade, eller rostade grönsaker	Majs, stuvade grönsaker
<b>Säd</b>	Ris, havre, hirs, quinoa, amarant, tapioka, bovete	Vete, majs, korn, kamut, råg; alla produkter innehållande gluten
<b>Bröd/sädesprodukter</b>	Produkter gjorda av ris, havre, bovete, hirs, tapioka, arrowrot, amarant, quinoa	Produkter gjorda av vete, spelt, kamut, korn, råg; alla produkter innehållande gluten
<b>Baljväxter</b>	Alla bönor, ärtor och linser	Sojabönor <sup>1</sup> , tofu, tempeh, sojamjolk, övriga sojaprodukter
<b>Nötter och frön</b>	Mandlar, cashew, valnötter, sesam, solrosfrön och pumpafrön; smör gjorda av dessa nötter eller frön	Jordnötter, jordnötssmör
<b>Kött och fisk</b>	Fäsk fisk, kyckling, kalkon, vilt, lamm	Nötkött, fläskkött, kallskuret, korv, ägg, skaldjur
<b>Mjolkprodukter och mjölkersättning</b>	Mjölkersättning som rismjolk, mandelmjolk, havremjolk, kokonötsmjolk, annan nötmjolk	Mjolk, ost, keso, grädde, (smör), glass, fil, yoghurt, laktosfria mjolkprodukter
<b>Fetter</b>	Kallpressad olivolja, linfrö-, tistel-, raps-, solros-, valnöt-, pumpa-, eller mandelolja	Margarin, (smör), härdat fett, majonnäs, smältost
<b>Drycker</b>	Filtrerat eller destillerat vatten, källvatten, örtte, eller begränsad mängd av kolsyrat mineralvatten	Läskedrycker, alkoholhaltiga drycker, kaffe eller andra koffeinhaltiga drycker
<b>Kryddor</b>	Alla kryddor om inget annat rekommenderas. Använd t ex. kanel, kummin, dill, vitlök, ingefära, karob, oregano, persilja, rosmarin, dragon, timjan, gurkmeja, vinäger	Choklad <sup>2</sup> , ketchup, senap, relish, chutney, sojasås, glutamat, barbequesås, andra smaktillsatser
<b>Sötningemedel</b>	Brun rissirap, rörsockermelass, lakritsrot, stevia, strödadlar	Vitt eller brunt raffinerat socker, honung, lönnsirap, majssirap med hög fruktoshalt, desserter gjorda med dessa sötningemedel, godis, andra sötningemedel

<sup>1</sup> Notera att soja är en ingrediens i några av de rekommenderade näringsdryckerna. Därför rekommenderas dessa endast om din näringsterapeut har konstaterat att du inte har någon intolerans mot soja.

<sup>2</sup> Notera att choklad är en ingrediens i vissa av de rekommenderade näringsdryckerna. Därför rekommenderas dessa endast om du inte har någon intolerans mot choklad.