



# HÄLSOFLÖDETS

— Kostråd och recept —

Enkla råd som berättar hur och varför. Detta är en hjälp till att starta en hälsosammare livstil. Inspiration från funktions medicin och kinesiskt medicin.



MAGEN. VÅR ANDRA HJÄRNA.

# INNEHÅLL

## VÅRT KONCEPT 3

Kosten är en viktig hörnsten för vår hälsa. Lär dig även om de andra hörnstenarna.

## KOSTRÅD 5

Råd som förklarar hur och varför det kan vara bra med olika saker runt kosten.

## HUR MAGE OCH TARM PÅVERKAR VÅR HÄLSA 11

## BYT UT LISTAN 13

Tipslista på hur du kan byta ut vissa produkter till nyttigare alternativ.

## VAD INNEHÅLLER DITT KYLSKÅP? 14

## THE DIRTY DOZEN 16

En del grönsaker och frukter är det bra att vi köper ekologiskt

## TIPS PÅ MÅLTIDER 16

Tips hur vi kan tänka vid frukost, lunch och middag

## RECEPTSAMLING 19

Soppor  
Middagar  
Buljonger  
Morgonmix  
Bröd  
Desserter

## RETREAT I DALARNA 53

Vi använder många av recepten på vara retreat i Dalarna, vill du följa med?

*Saknar du någon  
som lyssnar?*

## VÅRT KONCEPT

Utifrån din berättelse, dina symptom och upplevelser prioriterar vi vilket eller vilka system vi fokuserar på.

Ex. lymfan, fascian, muskulära, neurologiska, emotionella mm. Ofta handlar det om en blandning av flera system.

Vi hittar samband mellan orsaker och symptom.

Ex ett ärr på magen som ger ryggvärk.

Med olika verktyg hittar vi det som fungerar bäst för dig just nu.

Hälsoflödet  
Christina och Yvonne

Kontakta gärna oss på **info@halsoflodet.se**

Läs mer om  
vårt koncept,  
egenvård,  
kurser och  
behandlingar  
på  
[halsoflodet.se](http://halsoflodet.se)



# HUR FÖDDES HÄLSOFLÖDET?



## Från många flöden till ett hälsoflöde

Tillsammans har vi lång och kompletterande erfarenhet inom hälsobranschen. Under drygt ett år har vi skapat ett koncept som vi även jobbat efter i våra behandlingar. Under 2022 har vi börjat utbilda andra i vårt koncept. Tidigare skickade vi under en längre tid kunder emellan Postural Rörelse och Hamaya beroende på vilken del i kroppen eller sinnet som behövts prioriteras just då. Vi har insett hur viktigt det är att jobba med alla flöden och att alternera emellan dem. Tillsammans kom vi fram till att ett eget koncept och ett gemensamt företag var bästa vägen fram. Här är tanken att terapeuten ska ha kunskap att jobba med och prioritera vad klienten behöver. Men även skicka klienter till terapeuter som är experter på andra delar som inte ingår i vårt koncept som tex kost.

Att ge tillbaka handlingskraften och kunskapen att påverka sin egen hälsa är en viktig del för oss. Genom att ge klienter och terapeuter tillgång till verktyg både on-line och fysiskt på plats vill vi sprida vårt koncept. Vi hjälper individen (både kund och terapeut) att förstå hur och varför vi behöver sammanbinda de fysiska kroppssystemen med det emotionella och mentala. I konceptet hjälper vi individen att prioritera vilket system de kan börja med för att sen kunna ta sig vidare. Vi vill ge en grund att utgå ifrån till de som inte har en. Sammanbinda och lyfta fram varje individs talang och kunskapsregister genom att använda den livserfarenhet, kunskap och intuition denne redan har. Med andra ord vill vi att vårt koncept ska binda samman all den kunskap som redan finns hos klienten och terapeuten.

# KOSTRÅD: HUR OCH VARFÖR

**Tips:** Ät ekologiska grönsaker och rotfrukter som bas, Lägg till protein ex. bönor, linser, kött från frigående djur, vildfångad fisk eller fågel.. Ät frukt och bär som är närodlat. Variera. Tänk regnbågens färger. Tugga noga och långsamt. Njut av maten och drick inte i samband med måltiden.  
. Näsandas och rör dig varje dag.

Vid antiinflammatoriska problem, långvarig sjukdom, inkl problem med mage/tarm och långvarig användning av mediciner rekommenderar vi att ta hjälp av en expert. Då får du råd anpassade efter dig.. Vi är olika och behöver olika saker, Vi kan behöva olika kost beroende på kroppstyp, årstid, obalanser, genetik, ålder mm. Vad som är nyttigt för en person kan vara onyttigt för en annan. Detta kostkompendium hjälper dig att komma i gång och för många kan det räcka långt.

## HUR DU ÄTER SPELAR ROLL

RÅD	HUR	VARFÖR
<b>Ät i ett avstressat tillstånd. Gör inget annat samtidigt som du äter.</b>	Ta 3 stycken lugna, tysta och djupa andetag andas ända ner till magen och andas in och ut genom näsan. Gör detta innan varje måltid passa på att känna lukten av maten.	Kroppen kan förbereda sig för att ta emot maten. Här fungerar matsmältningsprocessen mer optimalt, Vid stress omfördelas resurserna för att kunna hantera det nervsystemet uppfattar som "fara" och vi tar bla inte upp näring lika bra.
<b>Ät långsamt, tugga tills maten är finfördelad.</b>	Lägg ner besticken mellan varje tugga eller tugga bara när du andas ut.	Matsmältningen börjar i munnen, salivet bryter ner och ökar därmed näringsupptaget i kedjan ju mer vi tuggar. Dessutom förbereder vi resten av matsmältningssystemet.
<b>Ät tills du är lite mätt, inte proppmätt.</b>	Ät långsamt. Tips! Använd en mindre tallrik för att "lura" ögat om du tycker att portionen ser liten ut.	När du äter långsamt får kroppen chans att säga till när den är mätt. Vi äter oftast för fort och för mycket, Det ger ökad vikt, sämre matsmältning och närings upptag. Vid jämnare kosthållning undviks även blodsockerdippar som ger sötsug.
<b>Bli medveten av vad din kropp mår bra av. Du är expert på dig själv.</b>	Smaka och låt maten bli en upplevelse. Känn efter före och efter hur din kropp reagerar på olika mat. Notera hur du mår dagen efter, ofta påverkat av hur du åt dagen innan.	När du lyssnar på vad din kropp berättar för dig blir det enklare att reglera kosten och må bättre i din vardag. Din kropp är fantastisk och det finns mycket kvar att upptäcka, Så lyssna och känn in den, så du får lära dig mer om just din kropp..

# VAD ÄR BRA ATT TÄNKA PÅ NÄR DU SKA KÖPA MAT

## RÅD

**Bli näringsjägare. Tänk näring mer än hur många kalorier.**

## TIPS

Livsmedelsverket har en lista med alla livsmedel för att få reda på näring. Ta reda på vad du vanligtvis äter och vad det innehåller. Du lär dig fort, jag lovar.

## VARFÖR

Ju mer näringsrik mat desto bättre mår vi. Vi behöver näringen för att kroppen ska fungera. Kroppen kan skicka ut hungersignaler tills den fått den näring den vill ha. Näringsbrist kan upplevas osynligt då det kan ta lång tid innan symptom syns, vi märker ibland inte att det sker för det blir en ny normalitet i vårt mående.

**Tänk regnbågen. Ät mat i olika färger.**

Försök att äta minst 5 olika färger på en dag.

De olika färgerna indikerar olika antioxidanter, olika antioxidanter krävs för att bekämpa olika radikaler - sammanfattning -> vi behöver lite av varje för bäst balans i kroppen.

**Ät ekologiskt och närodlat.**

Ekologiskt kan vara dyrt, se då till att i alla fall handla de dirty dozen (enligt amerikansk studie vilka grönsaker, frukt och bär som innehåller mest gifter). Håll koll på bondens marknad.

Ekologiskt besprutas ej, vilket leder till mindre toxiner. Närodlat främjar miljön.

**Ät maten från din genetiska härkomst**

Tänk efter om du äter liknande mat från där du har dina gener. Vi mår oftast bättre att äta liknande mat som från vårt ursprungsland.

Beroende på var vi har vår genetik så har vi olika bakterieflora. Exempel är att vi i norden tål mjölkprodukter mycket bättre än någon som har rötter från södra Europa.

**Ät varierat och efter säsong.**

Testa att lista den mat du vanligtvis äter. Kanske blir den inte så lång? Prova att se över om det är andra grönsaker och frukter du tycker om som du kan lägga till på listan men bara av vana inte gjort. Variera gärna mellan 10 frukostar, 10 luncher och 10 middagar.

Vår kropp behöver olika näringsämnen och sammansättningar. Vi behöver en varierad kost för att må så bra som möjligt och undvika näringsbrister.

# VAD ÄR BRA ATT TÄNKA PÅ VID MATLAGNING

RÅD	TIPS	VARFÖR
<b>Blötlägg sädeslag och grönsaker innan tillagning</b>	Blötläggning av grönsaker en kvart innan måltid. Blötlägg sädeslag ett par timmar innan eller över natten (ex havregrynsgröt). Byt vatten på bönor och linser innan kokning.	Blötläggning av grönsaker tar bort eventuella kemikalierester, jord och fräschar även upp grönsakerna. Blötläggning av sädeslag inaktiverar fytinsyran som annars binder mineraler och för dem ur kroppen. Även råris - startar groddning vilket gör det mer lättsmält och näringsämnen tas bättre upp.
<b>Krydda rikligt med ekologiska örter.</b>	Detta är naturens apotek. Use it! Örter som timjan, basilika, koriander, rosmarin är fantastiska örter och kryddor för ditt immunförsvar.	Förr använde vi oss av örter för att bli friska. Dessa örter kan vara känsliga så viktigt att vi köper dom som är ekologiskt odlade och inte snålar med de billiga i hyllan. Om du är intresserad av detta så är det fullt av örter gratis i vår natur och är även för den som är mindre bevandrad på ämnet inte jättejobbigt att få till. Krydda gärna som smaksättning men ibland kan det vara bra att lägga till i efterhand om man kokar maten så de inte förstörs i processen.
<b>Gör egen fisk och benbuljong och ha i frysen.</b>	Gör själv helst, se recept eller köp liknande Nordic Kings Beef bone broth.	Den buljong vi köper innehåller inte alltid näring i någon större mån. Däremot så har vi massor att vinna genom att göra vår egen buljong. Här får vi chansen att få i oss höga doser med mineraler naturlig väg och väldigt enkelt att göra.
<b>Laga maten varsamt.</b>	Prova att laga under 80 grader i ugnen, känns det konstigt? Maten och magen kommer att tacka dig. Koka varsamt, ångkoka är fördelaktigt. Vid stekning, undvik hög värme och brända ytor.	Kommer du ihåg kemin? När något utsätts för värme förändras det, det är samma med mat. Det blir nya kemiska bildningar. Vid över 100 grader kan det bildas cancerframkallande ämnen. Olika mat reagerar olika på värme, allt är inte dåligt att värma, varm mat kan vara bra för oss och underlätta matsmältningen. Generellt försök bara att vara varsam.

# VAD ÄR BRA ATT UNDVIKA

RÅD	TIPS	VARFÖR
<b>Undvik vitt socker och dra ner på snabba kolhydrater.</b>	Det kan finnas upp till 50 olika namn på socker i innehållsförteckningar. så var uppmärksam när du handlar. ..	Socker stagnerar kroppen och försämrar näringsupptaget, matar svamp och inflammationer. Vi får en snabb kick av socker men den går fort över och blodsockret sjunker lägre än det var innan. Vi får akut sockersug och vi är inne i socker Berg och Dalbanan. Mål: Att hålla en så jämn blodsockernivå som möjligt.
<b>Undvik processad mat och långa innehållsförteckningar.</b>	Enkelt motto: Om du inte vet vad ingredienserna på innehållsförteckningen är, kolla upp annars undvik. Vanliga tillägg i produkter att undvika: Citronsyra Gluten Socker med andra namn och sötningsmedel som aspartam	När maten blir processad förlorar den både näring och kvalitet, Dessutom läggs i många fall ämnen till för att göra konsistens, färg, hållbarhet och smakupplevelse tilldragande för kunden. Dessa ämnen är syntetiskt framställda och kan påverka oss negativt. Vitt socker är många gånger boven i dramat, det tär på vår munhygien, vilket kan påverka hela kroppen och är kopplat till många välfärdssjukdomar.
<b>Undvik gluten</b>	Enkelt: Undvik gluten	De flesta mår mycket bättre utan gluten oavsett om man är allergisk eller inte. Återkommande är resultat som att man blir av med allergier, blir piggare, lättare och har mindre ont i kroppen. Idag överkonsumerar gluten och finns i många produkter som man inte tänker på såsom soja.
<b>Undvik laktos och mjölkprodukter.</b>	Undvik	Mjölksocker kan trigga sötsug genom sitt mjölksocker. Mjölk ökar slemproduktionen och kan vara varför många upplever att de blir av med magproblem, snuva, nästäppa och allergi när de slutar med mjölkprodukter. Lymfan brukar flöda bättre vid uteslutande av mjölkprodukter.



# VÅRT BASALA OCH ÖVRIGT ATT TÄNKA PÅ

## RÅD

### Andas med näsan.

Lär dig andas in och ut med näsan. IN OCH UT. Om yttlig andning jobba med att förlänga andningen. Humma kan hjälpa att släppa spänningar och underlätta en lägre bukandning. Det ska kittla i bäckenet när du andas – du ska även ha funktionen att andas ända från buken upp till halsen utan att det tar stopp – testa. Det kan låta otäckt men man kan tejpa munnen på natten för djupare sömn. 8 timmars gratis andningsträning.

## TIPS

## VARFÖR

Vad har detta med kost att göra? Om vi munandas påverkar det kroppens PH värde. Vi kan bli mer uttorkade och få ett ökat sockersug. Om du vaknar med torr mun, snuvig och väldigt törstig, sover du troligtvis med öppen mun. Det kan bland annat orsaka snarkningar och sömnapné. Vi kan använda andningen som verktyg för att hantera stress och få en bättre matsmältning, magandning masserar tarmarna. Andningen är även lymfens pump som ser till att rensa kroppen med hjälp av lever och njure på allt som kroppen måste få bort. Det blir ofta problem när "pumpen"(andning och rörelse) lägger av.

### Drick ca 2 liter vatten om dagen.

### Drick mellan måltider inte under.

Ha alltid en vattenflaska med dig, köp en du gillar. Filtrera eller koka vattnet innan för att ta bort onödiga toxiner. Om du dricker mycket vatten för att återställa vattenbalansen, lägg ett par havssaltbitar på tungan och låt smälta, saltet binder vattnet och främjar bättre upptag.

Vi består av ca 70% vatten, vi behöver vatten av 100 olika anledningar. Ibland kan vi bli hungriga när vi egentligen behöver vatten. Ibland kan vi uppleva oss som sjuka när vi egentligen har vattenbrist. Någon gång tagit ett glas vatten och känt att huvudet direkt klarnat till?

Vattenbrist är kopplat till huvudvärk, låg energi, dålig sömn, inflammation, dålig koncentration, sämre återhämtning, dålig hy, ökat sockersug och även magont. Så det kan vara motivation nog att ta en titt på sitt vattenintag.

### Sov när du är trött.

### Var noga med din djupsömn

Lägg dig på regelbundna tider, kroppen uppskattar regelbundenhet. Bästa sovtid är 21 - 06 (Vintertid). Om trött på dagen, ta en powernap på eftermiddagen helst, max 30 minuter. Alternativt meditation. Tejpa munnen är ett billigt sätt att få en djupare sömn och en bra andning på natten.

När du är trött så blir du hungrig för kroppen behöver energi för att hålla sig vaken, du behöver då egentligen inte mat utan sömn. Tillåt dig att vila eller ta det lugnt en stund efter maten, kroppen är då i full gång med matsmältningsprocessen. Meditation ger energi, det är ett alternativ för powernap vid trötthet, en del kan dock uppleva att de blir tröttare av meditation, detta kan då bero på att de har överansträngt sina energinivåer.

# TILLSKOTT, SUPERFOODS OCH ÖRTER

## RÅD

### Använd tillskott vid behov

Vi kan under perioder behöva tillskott. Som generell regel ät i max 3 månader och ta sen ett uppehåll. Bäst är att du kollar med en expert vad just du behöver. Generellt brukar vi ha brist på Omega 3, D-vitamin (bör tas med K2 och magnesium vid vintertid), Magnesium och andra mineraler och B-vitamin. Multivitamin och multimineral tillskott kan vara bra som tillägg. Rekommenderade märken: Holistic, Thorne, Alpha plus, närhälsan. Gå till en hälsobutik för mer hjälp. Stressad – KSM, GABA och cortex kan vara av godo samt extra C och B vitamin. Förkyld ofta: C, D och Omega 3 viktigast. Vegan och vegetarian: ät B12.

## TIPS

## VARFÖR

Om du har haft eller har mycket stress på något sätt i ditt liv kan du under en tid behöva en sammansättning av kosttillskott som är just för dig. Detta kan vara en viktig del i att återhämta sig och må bra igen. Mineraler är delvis för att kroppen ska bekämpa alla toxiner vi får i oss genom mat, kläder, vatten, rengöringsprodukter, smink etc. När vi saknar vissa vitaminer och mineraler kan det göra att vår kropp inte kan bli balanserad. Vi kan även känna att vi får spänningar och att viss muskulatur inte funkar som den ska hur mycket vi än tränar. Vi kan bli trötta, få svårt att sova, problem med magen, dålig hy, hormonella obalanser och lätt att bli sur och grinig. Ja listan kan göras lång. Mat är den bästa medicinen men tillskott kan behövas som hjälp. Förutom vitaminer och mineraler kan det behövas annat som aminosyror, matsmältningstabletter, alger och probiotika.

### Investera i superfoods

Ibland kan det vara bra att läsa på lite. Om man vill välja ämne så kan detta vara ett bra och relativt enkelt. För det är egentligen bara mat som innehåller väldigt mycket näring. Exempel är - chia, honung, kokos, inca (gyllenbär), blåbär, maca (gul (för män oftast), röd (för kvinnor oftast), svart, spirulina, kakao, brännässlor, hampafrön, acai, achwaganda, gurkmeja (ät med svartpeppar), ingefära, chaga (ört).

Näringstätare mat får man leta efter. Och enligt vissa har vi allt svårare att få i oss allt vi behöver med dagens mat. Då kan vi lägga till superfoods. Tänk på att inte överäta superfood, ät lite av det varje dag, men när du ätit det i 3 veckor i sträck, ta 1 vecka paus. Variera gärna från listan. Om du gillar sötsaker så kan du skatta dig lycklig; välkommen till himlen där du nu kan baka med superfoods – många är nämligen söta eller är bra att ha i. Chia binder, honung ger sötma, kakao ger choklads smak, hampa smälter in. Ingefära ger sting.

### Börja drick örter

I vår natur har vi en fantastisk tillgång till våra lokala örter som växer vilt och är helt gratis. Något som kan vara värt att läsa på om och köpa eller plocka är maskros, nässla, älgört, fläder, svarta vinbärsblad, pepparmint. mm

Det som är bra med örter är att de är väldigt kraftfulla och är lätt att ta upp för kroppen. Tillskott är oftast syntetiska. Och då får levern jobba mer för att bryta ner. Levern och njurarna är våra utrensningsorgan och uppskattar mycket örter för att boosta dem. Glutation i form av örten shisandra stöder exempelvis leverns alla tre faser samt hjälper att reparera hjärnan.

Alla system påverkar varandra

# HUR PÅVERKAR MAGE OCH TARM LYMFAN, FASCIAN, NERVSYSTEMET OCH MUSKLERNA?

## MAGKÄNSLA

### Tarm - immunförsvar - välbefinnande

En tarm som fungerar ger oss just det. En känsla av välbefinnande och lugn. När det inte fungerar kan nervsystemet bli stressat med sämre näringsupptag och lägre energinivå till följd. Ett problem kan vara en grund andning. Magen och diafragman ska röra utåt vid inandning och falla inåt vid utandning. Då masseras organ och tarmar för att jobba optimalt och denna typ av andning är även lymfsystems pump tillsammans med rörelse. När detta inte fungerar får vi stagnation, inflammation och stel fascia. Lymfsystemet får en större belastning kan inte transportera bort allt avfall och blodet får svårare att transportera ut syre och näring till cellerna.

Detta sammantaget gör att det inte blir en ideal miljö för muskler, nerver, organ och celler att bo i. Tänk dig att ingen tar ut soporna städar eller handlar mat där du bor.

När det är stelt och stagnation blir det mindre plats för musklerna att jobba i ytterlägen och det finns en risk att musklerna inte jobbar alls eller ligger i en ständig spänning.

Även nervsignalerna får svårare att ta sig fram i en miljö som inte är syresatt och ren.





## Vår fantastiska mage och tarm

### Lite intressanta fakta:

- **Serotonin**, vårt må bra hormon, tillverkas **95% i magen**. Så dålig matsmältning kan påverka ditt mentala tillstånd. Serotonin är viktig för vår sömncykel så vid bättre kost så kan du därför få bättre sömn, bli piggare och gladare.
- **Vagus nerven** går från hjärnan hela vägen ner till magen. Den ansvarar för kommunikationen mellan mag-tarmkanalen, hjärtat och andra organ samt reglerar vårt lugn och ro system, det parasympatiska. Den **reglerar matsmältningen, immunförsvaret och inflammationer** och till och med humöret. Den kan du hjälpa genom att stryka på halsen nedåt. Du kan alltså vara stressad och svårt att komma ner i varv på grund av att magen påverkat vagusnerven.
- Vår bakterieflora. Vi blir vad vi äter. Den kan påverka vårt humör och välmående samt såklart hur väl vi smälter maten. Den kan styra vår hjärna och våra tankar kan påverka bakteriefloran. Vi har ungefär 1 kg bakterier i tarmarna. **Du består av mer bakterier än mänskliga celler, så mycket som 90% mer.** Coolt eller läskigt?
- Hippokrates, den moderna medicinens fader sa redan för 2500 år sedan att "All sjukdom startar i magen". **En obalanserad tarmflora kan idag kopplas till en mängd olika sjukdomstillstånd,**
- Antibiotika stör tarmbalansen så då är det bra att äta pro- och prebiotika för att återbalansera tarmfloran vid en antibiotikakur.
- **Dåliga kostvanor kan skapa hållningsproblematik** då hållningsmuskelaturen jobbar nära alla flöden i vår kropp och blir direkt påverkad av överbelastat lymfsystem och en hårt jobbande lever.
- Vår magsyra kopplas ofta ihop med halsbränna och man tror att man har för mycket magsyra. Men för **lite magsyra, kan ge halsbränna.** Magsyran är viktigt både för vår matsmältning men också som skydd mot bakterier och parasiter i maten. Vid brist på magsyra ökar risken att maten inte bryts ner och jäser i tarmen vilket kan ge magbesvär.
- När vi sitter på huk när vi ska på toa så placeras tarmen i optimal position för att tömmas, såsom vi alltid gjorde innan den moderna toan. **Vanligt "toasittande" försvårar tömningen och kan bidra till besvär och hemorrojder.** Tips: Köp en pall och sätt fötterna på.



# BYT UT LISTAN

En lista av vanliga produkter i hemmet och dess alternativ, för att göra det enkelt för dig att hitta nyttigare lösningar i din vardagliga kost.

Smör	Avokado, hummus, nöt smör, ghee smör, skirat smör, kokossmör, pesto.
Matolja	Kallpressad kokos- eller olivolja. Köp ekologisk.
Mjök	Mandelmjök, nötmjök, havremjök. Kokosmjök eller kokosgrädde kan vara det bästa alternativet ofta. Dessa är alla laktosfria.
Grädde	Kokosmjök, Kokosgrädde, havregrädde. Dessa är alla laktosfria.
Flingor	Osötad musli (ex Paulins), gör din egen med nötter, torkad frukt måttligt, kokosflingor och olika frön (undvik sesam och var försiktig med linfrö). Att ha i som sötning kan även vara olika bär, torkade, frysta eller färska. Tänk på att nötter, frön och torkad frukt ska ätas måttligt.
Isbergssallad	Spenat, grönkål, rucola, mangold, romansallad, finns även svensk vildvuxen sallad i naturen som kirsål.
Köpt juice:	Hemmagjord smoothies. Ha i allt du har i grönsak och fruktväg. Smaka av. Smakar det illa? Balansera smaken med exempelvis bär, banan, avokado och banan (bra mix om man vill ha mer yoghurt liknande konsistens), kokosmjök, honung. Glöm inte att tillsätta vatten beroende på hur tjock du vill ha din smoothies.
Pasta:	Bönpasta, linspasta, svarvade morötter eller zucchini, kelpnudlar, risnudlar.
Ris:	Durra, quinoa, bovete, svart ris
Strösocker:	Frukt, bär, honung, stevia (men gör ditt eget - många i affären innehåller bara lite stevia och mest socker), dadlar, russin.
Choklad:	Ät över 70%. Alternativt gör choklad av 1-2 avocado, 0,5-1 dl kakao, 1 msk kokosolja, 1 msk honung. Kör med stavmix och ställ i kyl/frys.
Glass	Sorbetliknande glass med frusna 2 dl jordgubbar, mango och valfria bär med 1-2 msk kokosgrädde, 1-2msk honung. Kör med stavmix. Banan + kakao om du vill ha choklasglass.
Chips:	Sötpotatis med kokosolja, havssalt och dill i ugn, skiva med osthyvel. Grönkålschips i ugn.
Mjöl:	Cassavamjöl, Grönt bananmjöl, Jordmandelmjöl(kallad överlevnadsrot i Egypten, alternativ för nötallergiker då ej en nöt, mycket näringstät), Kokosmjöl, Bovetemjöl, Mandelmjöl, teffmjöl Finns många fler idag att välja på. Dessa är alla glutenfria.
Bröd	Bästa är att göra ditt eget bröd och frysa in. Det finns många bra recept, tyvärr finns det knappt nyttigt bröd i butiker utan gluten, socker, majs och med naturliga produkter. Alternativt finns det på glutenfritt bageri eller bageri som använder mjöl sorter som är lokalproducerade. Fröknäcke istället för knäckebröd (undvik sesamfrön). Som alternativ så fungerar surdegsbröd, men igen köp på ett bra bageri, innehåller gluten men kan vara bra.



# VAD INNEHÅLLER DIN KYL, FRYS OCH SKAFFERI?

Det kan vara en bra idé vid en kostförändring att gå igenom vad man har därhemma och se det med nya ögon. Vad innehåller de saker du alltid äter egentligen? Kanske blir du förvånad.

Många är idag sockerjägare och om det finns något hemma som innehåller just det har man det väl förvarat i reservhörnet i hyllan. Kanske döljer det sig i form av "nyttiga" kex, "hälsosamma bars", eller energidrycker som marknadsförs som topp noch för vår hälsa.

Syna dina skåp och dig själv. Om det är något du vill bortse ifrån så kolla då lite extra på det.

## UNDVIK

---

- Matfett som margarin, solrosolja, palmoja.
- Gluten.
- Socker. Socker heter inte alltid socker utan kan namnges på 30 andra sätt så undvik namn du inte känner igen.
- Mjolkprodukter
- Processad mat. Se upp med hälsoprodukter och olika proteintillskott.
- Dryck som inte är vatten. Men främst energidrycker, läsk, alkohol. Även bubbelvatten därför den ökar koldioxiden (är kolsyra) vilken gör att vi andas mer för att göra av oss överskottet.
- Se upp med färdig mat och även hälsoprodukter, det är ofta socker, mjölkpulver eller majs mjöl i innehållet. Majs (oftast förstört i odling), citronsyra (många rapporterar att de får problem av ämnet, ingen vet än konsekvenserna) och mjölkpulver (finns i mycket idag).
- Läs vad som står på innehållsförteckningen om du vill köpa färdiga produkter och undvik namn du inte vet vad det är, naturliga ingredienser är alltid det säkrast valet.

# BASVAROR

---

- kallpressad olivolja, kallpressad kokosolja, smör (ghee), vinäger. Variera med hasselnötsolja, avokadoolja, hampfröolja och mandelolja. Dock försiktig med nötprodukter om känslig.
- råris, svart ris, avorioris, qinoa, bovete eller glutenfri pasta utan tillsatser (undvik majs mjöl),
- gröt: havregryn, bovetekross
- mjöl: bovete, mandelmjöl, kokosmjöl, potatismjöl, teffmjöl mm
- bönor och linser
- kryddor (ekologiska för de sprutas mkt)
- buljongtärningar eller benbuljong och fiskbuljong (hemmagjord är bästa alternativet).
- miso, torkade alger
- kakao, stevia (kolla dock att det är det, finns mycket fusk nu med bara lite i och resten socker), honung.

# FÄRSKVAROR

---

- grönsaker och legymer, sallad, groddar. Ät hur mycket du vill! Ät helst ekologiskt och närodlat. Välj de med mycket färg och ät helst av alla färgerna varje dag och viktigt att variera. Lök av alla slag, vitlök, chilipeppar, spenat, gröna grönsaker, sötpotatis (jams), morötter, linser. Undvik majs och ät måttligt med tomater och potatis (nattväxter).
- fisk och skaldjur vildfångat - odlad lax och tonfisk innehåller mycket toxiner – gör mer skada än nytta.
- frukt. Ät måttligt med frukt; köp helst ekologiskt.
- Bär. Bär tål de flesta väldigt bra och är fantastiskt bra näring. Plocka helst själv på hösten och frys in, billigt, nyttigt och gratis.
- kött (helst ekologisk från frigående djur och vilt)
- Bröd: Bästa är att göra ditt eget bröd, det finns många bra recept. Tyvärr finns det sällan bröd i våra butiker gjorda utan tillsatser som socker eller tillsatser. Större lycka finns hos bagerierna, kolla gärna efter bra surdegsbröd, även om det innehåller gluten så är det fermenterat vilket gör att det faktiskt kan vara bra för oss, dessutom så är det stor skillnad på vad för mjöl brödet har gjorts av. Det vi köper i butik är oftast processat på ett sätt som inte alltid är bra för oss. Innan du köper surdegsbröd kolla att det inte är gjort på jäst, det är ett sätt att "fuska" och är inte äkta surdegsbröd. Testa fröknäcke istället för knäckebröd (undvik sesamfrön). Fullkornsbröd eller surdegsbröd – om man tål gluten.
- rotfrukter – variera med allt som finns i butiken som morot, palsternacka, rödbeta, persiljerot, jordärtskocka och olika potatissorter.
- kryddor: ingefära, chili, vitlök, basilika, timjan, rosmarin, oregano
- Smör: ekologiskt smör, bregott
- Alternativ till smör: jordnöts- eller mandelsmör, hummus, pesto eller alternativa röror
- fetaost (helst från får eller getmjölk), mozzarellaost
- tomatpuré, krossade tomater
- vitkål, surkål, syrade grönsaker, kimchu
- kokosmjölk (fet), kokosflingor
- nötter (som mandlar, valnötter, pecan- och pistagenöt. Ät måttligt, många kan vara känsliga mot nötter idag.



- Äpplen
- Selleri
- Tomater
- Gurka
- Vindruvor
- Nektariner
- Persikor
- Potatis
- Spenat
- Jordgubbar
- Odlade blåbär
- Paprika
- Bananer
- Kaffe
- Kryddor

# THE DIRTY DOZEN

## KÖP EKOLOGISKT

Då det kan vara lite dyrt att köpa ekologiskt hela tiden har det tagit fram en lista som kallas dirty dozen, dessa har uppvisat högst besprutning bland frukter och grönsaker och rekommenderas i första hand att köpas ekologiskt.

Bananer, kaffe och kryddor är inte med på denna lista men har i andra undersökningar rekommenderats att köpas ekologiskt.

*Källa - Amrikanska Environmental Working Group (EWG) (banan, kryddor och kaffe från annan källa)*

## TIPS PÅ MÅLTIDER

Vi kan ibland ha svårt att ändra vanor. Frukost är ett klassiskt exempel där vi kan ifrågasätta vår nuvarande kultur och se tillbaka på hur det var förr. Åt vi verkligen som vi gjorde nu. Eller innehöll frukost mer mat än gröt, bröd, yoghurt. Vad mår du bra av?

Variera mellan minst 10 rätter, variera ingredienserna. Tips är att köpa 5–10 andra grönsaker än sist du handla, våga pröva nya saker. Köp valfritt från alla grönsaker och om du äter kött, fisk och fågel, toppa med det. Gör det inte svårare än det är.





# FRUKOST

---

- Olika **gröt** – qinoua, bovete, chia och havregröt. Koka med vatten och/eller kokosmjölk. Håll i valfria bär som blåbär, hallon, jordgubbar, svarta och röda vinbär. Om du gillar torkad frukt och nötter var sparsam med toppning och variera - känslig mage undvik det.
- **Omelett** med kokosmjölk eller havremjölk med valfritt innehåll. Champinjoner, lök, avokado, spenat etc.
- **Overnight oats**, Ta 1,5 dl kokosmjölk och 2 msk chia, addera frusna hallon eller valfria bär för sötma och rör om. Ställ i kylen på kvällen – klart på morgonen.
- **Smoothies**: Gör det enkelt – ta vilka grönsaker du vill (morötter, rödbetor, broccoli, spenat, selleri, avokado etc). Addera vatten så det går att mixa och inte blir för tjockt. För att sedan få den smak du vill ha lägg till bär och frukt. Apelsin och äpple om sötare, citron om du vill ha med syrligt. Ingefära och chili om mer sting. Hallon är det som ger mest sötma. Bär generellt ger mer sötma och är dessutom oftast att föredra mot frukt. Om det fortfarande inte känns sött nog addera ekologisk närodlad honung. Honung och bär brukar kunna rädda de flesta smoothies. Var försiktig med avokado i smoothies – då avokado ändrar smak och konsistens ganska mycket – om för mycket avokadosmak brukar banan neutralisera. Så generell regel – glöm alla recept – variera mixa och smaka. Du kan även ha i lite kokosfett och valfria tillskott som collagen (om du behöver mera protein), alger (för naturliga mineraler), gurkmeja (då även svartpeppar för upptag) etc.
- **Yoghurt** – om du gillar yoghurt så är turkisk och grekisk yoghurt ofta helt ok om du tål laktos. Alternativ till detta är att göra egen yoghurt med 1–2 bananer, 1 avokado och frusta bär. Det blir som fruktyoghurt och fantastisk god.
- **Smörgåsar** – Se receptsamlingen och ta dig någon timme att bunkra upp med hembakat bröd som passar dina smaklökar. Gör även röror att ha som pålägg istället för smör och vanlig ost. Pålägg kan även vara valfria grönsaker, får eller getost, mozzarella, makrill, gräsbetande kött och fågel.
- **Ät vanlig mat**. Vi är vana i vår kultur att frukost ska se ut på ett visst sätt men detta är bara vanor. I andra kulturer är det vanligt att äta samma mat som vi äter till lunch och middag till frukost. Detta är oftast ett bättre alternativ för oss. Det gäller bara att vänja om och frukostalternativen är plötsligt oändliga.
- Lyxfrukost med **pannkaka**. Kanske vill du ha lite godare ibland. Gör olika varianter av pannkakor. Ägg och banan är allt som behövs. Alternativ till ägg (som rekommenderas) finns i receptsamlingen.



# LUNCH OCH MIDDAG

---

- **Wok:** Blanda valda grönsaker – ofta godast med grönsaker ovan jord som spenat, broccoli, sparris, champinjoner, lök etc. – som bas använd exempelvis kokosmjölk. Var kreativ i kryddandet – färska kryddor kan vara extra gott och bra.
- **Gryta:** Använd gärna mer rotgrönsaker. Använd gärna egengjord buljong – se recept. Bas: Tomatkross och/eller kokosmjölk eller vatten och buljong. Lägg gärna i valfritt kött, fisk eller fågel.
- **Soppa:** Se receptsamling för tips. Tänk valfria grönsaker – vatten – buljong – och sen för olika konsistens använd stavmixer för att soppan ska gå från gryta till soppa.
- Ugnsbakad: Var inte blyg – in med valfria grönsaker i ugnen. Sallad till med olika rörer (se recept). Lägg till valfri fågel, kött, fisk.
- **Kokt:** Koka gärna maten lätt. Inte för länge för näringens skull. Ångkokta grönsaker är att föredra. Du kan koka alla typer av grönsaker du gillar.
- **Mos:** Koka valfria rotgrönsaker. Mosa allt. Krydda med färska kryddor. Gott är att lätt steka ex champinjoner, lök etc. och blanda i moset.
- **Stekt:** Stek alltid lätt, att föredra är att steka i kokossmör då det tål hög värme alternativt ghee smör.
- **Raw/Sallader.** Glöm tomat, gurka och isbergssallad och kolla i listan på olika bladväxter, kålsorter, rotgrönsaker. Variera och testa oändliga variationer.
- **Konsistens:** Att ändra från att riva något till att skära något i bitar eller mosa kan ge 3 olika smakupplevelser. Tips är att svarva zucchini och morötter så får du pastaliknande sallad. Koka eller rosta i ugnen rotgrönsaker och blanda kall och varm salad.
- **Frukt:** Var inte rädd att blanda i lite frukt som granatäpple, äpple, mango etc för en sötare sallad.
- **Matigt:** Blanda i ris, qinoua, kokta, mosade eller ugnsbakade grönsaker för en matigare sallad.
- **Protein:** Lägg till valfritt protein – fisk, skaldjur, fågel eller kött.
- **Dressing:** Tips: olja, vinäger, citron och massa kryddor med tillägg av alger eller annat tillskott som har mycket näring. Annan bas är kokosgrädde med kryddor. Hummus, rödbetshummus, avocadogröna eller andra rörer fungerar bra som alternativ till dressing.

# EFTERÄTT, SNACKS OCH FIKA

---

- **Choklad:** avokado, kakao, kokossmör och honung – mixa till helt slät. Då har du en fantastiskt god choklad. Se olika recept längre ner.
- **Glass:** Frusna bär och mixa. Kokosmjölk för smak och konsistens. Mango och banan är bra för att göra det mer likt glass. Bara banan, honung och kakao ger en grym chokladglass.
- **Bullar och Kakor:** Gå till byt ut listan och välj valfria mjöler. Använd honung eller kokossocker istället för socker. Använd kokossmör eller ghee istället för smör. Fiberhusk, chiafrön, banan eller äppelmos är bindande och kan användas istället för ägg. Kokosmjölk istället för mjölk. Så ta ett vanligt recept och börja byta ut bara.
- **Chips och snacks:** Gör egna chips i ugn. Svartkål med salt i ugn, skiva sötpotatis och krydda. Alternativt köp men kolla att de bara innehåller potatis, olja och salt. Göra grönsaksstavar och doppa i rörer.



# RECEPTSAMLING

Det finns idag massor med bra kokböcker, detta är en del recept som vi använt mycket under våra sommar retreats genom åren. Vi håller det då socker, gluten och laktosfritt. Under retreaten har vi även uteslutit kött, fisk och fågel. Det betyder dock inte att vi inte rekommenderar detta utan ni får ta del av det som vi har använt och som varit mycket uppskattat.

Bröd, smoothies, Röror som pålägg mm till frukostbuffen

Sopplunch med matiga sallader brukar finnas till lunch.

Vegetariska middagar som grytor och wok

Olika goda efterätter

Om ni är intresserad att vara med på vårt sommarretreat så kolla på Hälsoflödets hemsida.

[www.halsoflodet.se](http://www.halsoflodet.se)

## LÄNKAR OCH TIPS PÅ SAJTER

---

- [nillaskitchen.se](http://nillaskitchen.se) har många fantastiska recept
- Om du känner att det är för övermäktigt att börja denna kost resa själv så har nillas kitchen en 21 dagars kostförändring man kan göra. Flera av våra kunder har fått väldigt bra resultat av det.



# Nässelsoppa



**Portioner**  
20



**Tid**  
30 Mins

## Ingredienser

1 kg	nässlor hackade
1,5 dl	olivolja
8	vitlösklyftor
6 l	buljong
4 tsk	torkad timjan
4 tsk	salt
4 krm	peppar
(1 dl kokade potatisar)	potatismjöl alt. ett par

## Hur

1. Sjud nässlorna i lite vatten, fräs vitlöken i oljan, blanda och mixa allt samman.
2. Tillsätt buljongen och låt sjuda upp. Tillsätt kryddorna.
3. Om soppan är för tunn, tillsätt mer nässlor eller ett par kokta, mjöliga potatisar eller gör en redning.
4. Servera med kokta ägg som tillbehör.

### Bra för:

Nässlor finns gratis i vår natur och är bra för att basa upp kroppen. Bland annat innehåller nässlan karotin, vitamin A, C och de flesta viktiga mineraler. Nässla innehåller även mycket järn. Inom örtmedicin används nässlan för att motverka tarmsjukdomar. Den fungerar även vätskedrivande, är bra mot problem i urinvägarna och verkar renande för blodet för den som har allergier eller läckande tarm.



# Pumpasoppa



**Portioner**  
20



**Tid**  
30 Mins

## Ingredienser

3,5 kg	pumpa, förberedd från ugn och mixad
5	gula lökar
6	vitlösklyftor
4	spansk peppar/chili
6 msk	smör/olivolja
5	äpplen
3	buljongtärningar
5 dl	grädde
4 msk	äppelcidervinäger
3msk	salt
2tsk	peppar

Tillbehör: Färska örter

## Hur

1. (Hel pumpa delas o lägges på plåt, med snittytan ner, in i ugn 150° i 1 timme. Skrapas ur och sparas till mos, soppa e dy.)
2. Lök och chili fräses i smör eller olja. Tillsätt äpple och mixa slät.
3. Tillsätt pumpa och övriga ingredienser, rör om. Späd med vatten efter behov.

### Bra för:

Pumpa är kalori och fettsnål, bra för ämnesomsättningen. Innehåller mycket vitamin A och C som hjälper immunförsvaret att fungera som det ska samt kan ge bättre syn. Antioxidanterna i pumpor är också av det slaget att de kan motverka katarakter och "gula fläcken". Pumpa innehåller vitaminet folsyra som är extra viktigt när du är gravid. Folsyra spelar även en viktig roll i bildandet av röda och vita blodkroppar och krävs också för kroppens läkningsprocesser. Mineralrik: koppar, mangan, järn, zink och magnesium, med flera. Håller blodsockret i balans



# Svampsoppa



**Portioner**  
20



**Tid**  
30 Mins

22

## Ingredienser

2,5 kg      stekt svamp  
5 st        gula lökar  
5          vitlöksklyftor  
4 msk      smör  
2 dl        vetemjöl  
1 l         grädde  
6 l         buljong  
1,5 dl      torkad höstkantarell  
torkad timjan  
s&p svart  
Tillbehör: Färsk timjan, 2 dl gräslök

## Hur

1. Mortla/mixa den torkade svampen och lägg den i blöt.
2. Fräs löken i smöret, tillsätt redning och buljong.
3. Häll i merparten av svampen (valfri svamp) samt kryddor, värm och mixa.
4. Tillsätt resten av svampen.

### Bra för:

Kantareller innehåller sparsamt med energi men desto mer protein: ungefär 25 procent av torrvikten, vilket är mer än de flesta grönsaker. Kantarellen är också en bra D-vitamin- och selenkälla. Dessutom innehåller svamparna A-vitaminers och C-vitaminers förstadier, nämligen karoten och kostfiber.



# Tomatsoppa med sötpotatis



**Portioner**  
20



**Tid**  
30 Mins

## Ingredienser

2,5 kg	tomater alt. tomatkross
1 kg	sötpotatis, skalad och skuren i bitar
1 kg	blandade grönsaker (ex: morot, rödbeta, ingefära, svarta vinbär)
2 dl	röda linser
5	gula lökar
1	vitlök
2	röd chili
olja/smör	
5 l	buljong
3 msk	salt
5 km	peppar
2 msk	honung
Tillbehör: Fetaost och basilika	

## Hur

1. Stek löken i olja eller smör och sedan chilin.
2. Sötpotatis och grönsaker sjudes i en del av buljongen tills de mjuknat.
3. Tillsätt röda linser, tomater och resten av buljongen och låt puttra tills de mjuknat.
4. Krydda och mixa.

### Tomater är bra för:

- innehåller vitaminer (A, C, K, B6, folsyra, tiamin), Mineraler (kalium, mangan, magnesium, fosfor, koppar), Vegetabiliskt protein.
- Kalium är till exempel perfekt för att reglera blodtryck.
- Tomater innehåller även lykopen, som reglerar nivåerna av dåligt kolesterol (LDL) och minskar mängden farliga triglycerider i blodet.



# Kikärtsoppa



Portioner  
20



Tid  
30 Mins

## Ingredienser

2,5 l	kokta kikärter
1 l	kokta röda linser
7 hg	förkokta morötter
5	gula lökar
1	vitlök
3	spansk peppar
5 msk	riven ingefära
4 krm	spiskummin
5 msk	olivolja
5 l	buljong
Salt & svart peppar (lite honung)	

Tillbehör: Persilja

## Hur

1. Fräs lök och peppar i olivoljan. Tillsätt ingefäran och spiskumminen. Fräs och mixa.
2. Tillsätt morötter, linser och merparten av kikärterna och mixa.
3. Tillsätt resten av kikärterna.

### Bra för:

Kikärtor innehåller bland annat antioxidanten mangan som är viktig för ett friskt skelett och folsyra som bidrar till ett normalt nervsystem och är nödvändig för cellernas ämnesomsättning. Genom att äta kikärter får du också i dig mycket fytonutrier, som hjälper till att skydda våra celler från skador av gifter, kemikalier och stress. Kikärtor är också en bra källa till protein.





# Rödbetsoppa



20  
Portioner



40 Mins  
Tid

## Ingredienser

1,5 kg	rödbetor
6	gula lökar
7 hg	morötter
½ kg	vitkål
300 g	potatis
300 g	rotselleri
1	vitlök
smör eller olivolja	
4,5 l	buljong
3 krm	svartpeppar
3 krm	salt
timjan	
6	lagerblad
3 msk	vinäger
Tillbehör: Pepparrotssmetana, yoghurt eller gräddfil, hackad bladpersilja	

## Hur

1. Skala och skär grönsakerna i grova strimlor. Fräs allt i olja eller smör.
2. Tillsätt buljong och kryddor och koka upp.
3. Koka 20-30 minuter. Smaka av med vinäger och s&p.
4. Servera med smetana eller liknande.

### Bra för:

Rödbetor hjälper oss att rena kroppen från gifter och främjar en god leverhälsa, samt hjälper till att avlägsna skadliga metaller från kroppen. Rödbetor är välkända i hela världen för sin smak och olika tillagningssätt samt dess fördelar för hälsan. De är rika på vitaminer som A och C, samt järn och andra mineraler, karotenoider och kostfiber.



# Broccolisoppa



**Portioner**  
20



**Tid**  
30 Mins

## Ingredienser

1,5 kg	broccoli
0,5 kg	grönkål
5	potatisar
2,5	gul lök
½	vitlök
8 msk	smör/olivolja
2,5 l	buljong
7 dl	grädde/kokosgrädde
5 krm	salt
3 krm	peppar
timjan	
3 msk	citronsaft

Tillbehör:

10 kvistar	oregano
1 dl riven	parmesan

## Hur

1. Fräs lök och vitlök i smör eller olivolja. Tillsätt broccolibuketter och skuren grönkål och potatis. Slå på buljong.
2. Koka 10 min.
3. Mixa.
4. Tillsätt grädde o värm.
5. Smaka av med s&p samt citronsaft.

### Bra för:

Broccoli är väldigt rik på vitamin C men även K och B-vitaminkomplex, järn, zink och andra viktiga näringsämnen. Broccoli innehåller en hög nivå av antioxidanter och viktiga mineraler, Broccoli är bra för väldigt mycket som antiinflammatorisk, blodsockersänkande, förbättrar matsmältningen, stärker immunförsvaret, bra för tänder och skelett och för vår hjärna med mera.



# Överbos örtsoppa



**Portioner**  
20



**Tid**  
30 Mins

## Ingredienser

- 2 l spansk körvel
- ½ l kirskaål
- 1 kvist libbsticka
- 1 dl olivolja
- 2 röda lökar
- 2 gula lökar
- 4 buljongtärningar
- vatten
- 4 potatisar

Diverse örter från trädgården såsom oregano, timjan, basilika, rosmarin etc.

- 1½ l buljong
- s&svart peppar
- lite riven muskot

Tillbehör: Gräslök/purjolök, yoghurt  
ägg, gräslök

## Hur

1. Förväll körvelbladen. Mixa. Hacka och smält löken i olivolja. Skär kirskaål, libbsticka och potatis i mindre bitar.
2. Krydda med salt, riven muskot och nymald svartpeppar.
3. Låt allt småputtra tills mjukt, mixa.
4. Servera med klippt gräslök och eventuellt kokta ägg eller yoghurt.

### Bra för:

Varje ört har en lång lista med hälsofördelar. I vår trädgård växer mycket vilt vi kan använda i vår matlagning helt gratis. Naturen är så smart att vi även har de örter vi har för att hjälpa vår kropp att självlåka utanför dörren, förutsatt att vi inte bor i storstaden såklart. Läs gärna på lite om de olika örterna, idag finns massor med gratis information på nätet.



# Sötpotatissockpa



**Portioner**  
20



**Tid**  
30 Mins

## Ingredienser

2,5 kg	sötpotatis
1 l	grönkål
3	broccolihuvuden
5 dl	kokosmjölk
3	buljongtärningar
2 dl	nässlör torkade
3	chili
3 msk	gurkmeja
½ dl	hackad vitlök
1 dl	pesto

## Hur

1. Skala och skär sötpotatisen i mindre bitar.
2. Koka en stund.
3. Skär grönkål o broccoli och låt dem puttra med.
4. Tillsätt det övriga utom peston och låt puttra tills allt är mjukt. Rör ner peston.

### Bra för:

Sötpotatisen är en stärkelsesrik rotfrukt, där stärkelsen (fibrerna) är bra mat till våra nyttobakterier i tarmen. Sötpotatis är även en bra källa till långsamma kolhydrater vilket hjälper till att hålla blodsockret på en jämn nivå samt ge en långvarig mättnadskänsla. Sötpotatisen innehåller även gott om mineraler, däribland magnesium och kalium som bland annat gör nytta för kroppens nerv- och muskelfunktioner, celldelningen och uppbyggandet av skelettet. Sötpotatis innehåller vitaminer som B6 och C-vitamin men även bekakaroten som är ett förstadium till A-vitamin. Äter du enligt autoimmun kost såsom AIP så utgår den vanliga potatisen under läkningsfasen av mage och tarm då det är en nattväxt, och då är sötpotatisen ett bra alternativ.



# Bön och linsgryta



**Portioner**  
10



**Tid**  
30 Mins

## Ingredienser

### Alternativ 1:

1 kg morötter, lätt förkokta  
800 g vita bönor  
250 g svarta bönor  
800 g gröna linser  
2 röd chili  
5 gula lökar  
1 vitlök  
1,5 kg tomatkross  
olivolja  
1 l vatten  
2 msk honung  
lagerblad  
Koriander  
s&p

### Alternativ 2:

1 kg morötter  
400 g sojabönor  
500 g limabönor  
500g gröna linser  
500g adukibönor  
2 röda chili  
3 gula lökar  
2 röda lökar  
1 vitlök  
1,5 kg tomatkross  
1 l vatten  
kryddor  
  
Lägg gärna till gurkmeja och  
2 dl kokosgrädde för  
mustigare gryta

## Hur

1. Lök och chili hackas och fräses i oljan.
2. Koka bönor och linser.
3. Tillsätt resten och låt småputtra.

### Bra för:

Linser och bönor innehåller mycket protein.



# Currygryta



**Portioner**  
10



**Tid**  
30 Mins

## Ingredienser

- 1 gul lök
- 2 klyftor vitlök
- 2 msk smör/olja
- 3 tsk curry ev. 3 msk beroende på styrka
- 1 krm cayennepeppar
- 1 tsk paprikapulver
- 3 dl vispgrädde/kokosgrädde
- 1 dl vatten
- 2 grön och röd paprika
- 1 kg blomkål
- 200 g spenat
- 2 dl ananas skuret i bitar
- 2 bananer skurna i skivor
- S&p och lite citronsaft
- Eventuellt körsbärstomater

Tillbehör: Råris eller quinoa

## Hur

1. Småstek lökarna, tillsätt kryddorna och efter en stund vätskor, paprikor och blomkål.
2. Låt småputtra en stund innan spenat, ananas och bananer försiktigt röres ner.
3. Värm och servera.



# Lasagne



**Portioner**  
10



**Tid**  
30 Mins

## Ingredienser

1 kg morötter  
1 kg blandade rotsaker (t.ex. potatis, kålrot, rödbeta, palsternacka)  
4 st zucchini  
1 kg lök  
1 vitlök  
2 spansk peppar  
1 dl olivolja  
1 kg krossade tomater  
2 burkar dolmio  
1 kg keso  
2 l buljong  
2 msk salt  
4,5 pkt = 40 st lasagneplattor glutenfria  
ev. kokosmjölk

Toppa med fetaost eller mozzarella

Tillbehör: Sallad med äpple och granatäpple

## Hur

1. Lök och peppar fräses. Rotsaker och zucchini skalas, rives och får småputtra med löken.
2. Resten tillsättes och blandningen varvas sedan med lasagneplattor i ugnform.
3. Häll över mjölk/kokismjök om för torrt. Strö över osten.
4. 200° i c:a 20 minuter.



# Falafel med sötpotatismos



**Portioner**  
10



**Tid**  
30 Mins

## Ingredienser och hur

### Falafel:

1500 g kikärtor, blötlagda 10 tim  
15 gula lökar  
6 hela vitlökar  
3 knippen persilja  
3 knippen färsk koriander  
6 chilifrukter  
2 tsk svartpeppar  
10 msk spiskummin  
3 msk torkad koriander  
3 msk salt  
vatten  
3 tsk bikarbonat  
Kokossmör

### Löksås 2,5 l:

200 g smör (alt. kokosfett,  
ghee)  
10 st gula lökar  
1 vitlök  
2,5 tsk soya kinesisk (glutenfri)  
2 st buljongtärningar  
s&p  
1,5 dl durrarnmjöl  
0,5 l kokosmjölk/havremjöl

Lökarna stekes. Kryddor och  
mjöl röres ner samt mjölk. Får  
puttra till lagom tjocklek.

### Sötpotatismos:

1 kg sötpotatis  
½ kg potatis, mjölig  
2 dl ärter  
S&p och muskot

1. Sötpotatis och potatis  
skalas, skäres i bitar och  
kokas. Håll av men behåll  
en del av spadet för att få  
rätt konsistens.
2. Mosa, krydda och rör ner  
ärterna.

1. Skala och hacka lök, vitlök, chili, persilja och koriander och mixa slätt.
2. Koka och mixa kikärtorna lite i taget och tillsätt lite vatten då och då. Det ska bli gryntigt. Rör ner lökblandningen. Tillsätt kryddor och bikarbonat .....
3. Hetta upp oljan/kokossmör till 185° och lägg i bollar eller stek i stekpanna.





# Thaiwok



**Portioner**  
10



**Tid**  
30 Mins

## Ingredienser

4 burkar kokosmjölk  
1 paket stora groddar  
400 gr bambuskott  
woksås

(Alternativ: 3 burkar green/red curry  
grytbas med bambu + kryddor + 1 burk  
kokosmjölk)

3 stora gula lökar  
3 stora paprikor  
2 spansk peppar  
1 kg broccoli/blomkål/sockerärt  
1 kg förstekt svamp  
kokosolja eller ghee till stekning

### Woksås

3 msk fisksås  
3 msk ostronsås  
3 msk svampsoja  
3 tsk honung/ananas saft  
litet vatten

Kan blandas i förväg eller hällas direkt i  
grytan

### Tillbehör:

6 dl jasminris/svart ris/quinoa  
Ev. 600 g räkor eller valfritt protein

## Hur

1. Bryn löken,
2. Tillsätt woksås, kokosmjölk och grönsaker.
3. Låt småputtra tills broccolin är lätt mjuknad.



# Wok special



**Portioner**  
10



**Tid**  
30 Mins

## Ingredienser

4 st	lökar
800 g	broccoli
400 g	spenat
200 g	grönkål
500 g	stekt svamp
4 msk	gurkmeja
	svartpeppar
	salt
5 dl	kokosmjölk
2 dl	kokos riven
Örtkryddor: Basilika, timjan, rosmarin, spansk peppar, salt, peppar mm	

### Pesto:

5 dl	hackad grönkål
5 st	vitlösklyftor
1-2 dl	nötter (alt solroskärnor)
1-2 dl	riven ost (valfritt)
2-3 dl	olivolja

### Pasta

Zucchini och morot strimlas/rives till spagetti. Grönkålspeston röres ner i spagettin.

## Hur

1. Hacka och stek löken, tillsätt sedan kryddorna och rör om.
2. Tillsätt broccoli, spenat, grönkål, svamp och småstek.
3. Tillsätt kokosmjölk och låt småputtra. Rör ner den rivna kokosen.
4. Tillsätt örtkryddorna
5. Lägg alla pesto ingredienser i en en mixer och mixa till slät.
6. Riv zucchini eller morot och rör sedan ner peston.



# Varm rotfruktssallad



**Portioner**  
10



**Tid**  
30 Mins

## Ingredienser

3-4	morötter
15	jordärtskockor
15	småpotatisar
2	sötpotatisar
	kokosolja
	s&p
	mycket örtekryddor
	knippe sparrisar
150 g	getost/fetaost
75 g	spenat
20	körsbärstomater
½ dl	pesto

### **Pesto:**

5 dl	hackad grönkål/basilika
5 st	vitlösklyftor
1-2 dl	nötter (alt solroskärnor)
1-2 dl	riven ost (valfritt)
2-3 dl	olivolja

## Hur

1. Skär rotfrukterna i bitar och lägg dem i en skål, häll över kokosolja, kryddor o rör om och häll allt på en plåt.
2. In i ugnen, 175°, 20-30 minuter.
3. Stek sparrisen i stekpanna.
4. Blanda ner fetaost/getost, spenat, tomater och pesto och servera direkt

# Benmärgsbuljong nöt



Receptet är baserat på totalt 7 kg ben. Man delar upp benen och börjar först koka märgbenen.

## Benmärgsbuljong nöt

### DEL 1

- 3,5 kg märgben av nöt
- 2 msk Himalayasalt
- 1,5 msk Hela svartpepparkorn EJ AIP
- Ca 5 liter Vatten
- 2 st Saften av Citron

### DEL 2

- 3,5 kg köttben/revben/benknotor av nöt
- 6 st Gul lök
- 1 st Ingefära ca 15-20 cm
- 10 st Vitlöksklyftor
- 6 st Morötter
- 4 st Palsternackor
- 0,5 st Rotselleri
- 1 msk Himalayasalt
- 8 st Lagerblad
- 1 st Kruka färsk persilja
- Vatten

### Instruktioner

1. **DEL 1:**Lägg märgbenen (de andra läggs i under steg 2) i en stor gryta och fyll på med vatten så att benen täcks.
2. Lägg i salt, peppar och pressa citron och håll över benen.Låt koka upp under lock.
3. När vattnet kokat upp skumma av med en hålslev. Se till att du inte får med för många pepparkorn. Sila i så fall av skummet och håll tillbaka pepparkornen.

4. Sänk värmen och låt sjuda försiktigt i ca 10 timmar. Titta till grytan varannan timme eller så och fyll på med lite vatten om benen börjar sticka upp. Skumma av om du vill, buljongen blir klarare då.

1. **DEL 2:**Lägg i köttben/revben/benknotorna som är kvar och fyll på med vatten så alla benen täcks. Koka upp och skumma av, vrid ner plattan så det sjuder.
2. Skala och hacka lök, ingefära, rotfrukter och lägg i grytan. Lägg i salt, lagerblad och persilja. Se till att det finns tillräckligt med vatten så allt täcks.Låt sjuda ytterligare 10 timmar.
3. Dags att sila av buljongen! Det kan vara enklast att plocka upp alla ben först, med en hålslev och tång.
4. Sila därefter resten i en vanlig sil över en bunke.
5. Låt den färdiga buljongen svalna, gärna över natten. När den är tillräckligt sval kan man ställa in den i kylan.
6. När buljongen kallnat blir det ett lock av fett som lägger sig ovanpå buljongen. Ta bort "locket" av fett. (Fettet kan man spara och använda tex till stekning om man vill)
7. Under locket är där den färdiga buljongen som gelé pga gelatinet.
8. Sleva upp i glasburkar och frys in!

**Orkar du inte göra din egen?** Tips: Köp torkad buljong som Nordic Kings Beef bone broth

# Fiskbuljong



## Ingredienser

## Hur

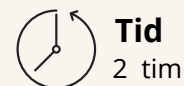
### Fiskbuljong 2,5 l

- 500 gram fiskskrov eller huvud från ex. plattfisk, gös, torsk eller lax
- 3 liter vatten
- 1 gul lök
- 1 bit rotselleri, 100 gram
- 0,5 purjolök
- 1/2 fänkål (valfritt)
- 1 lagerblad
- 2 kvistar timjan eller 1 krm torkad timjan
- 1 tsk salt
- 5 vitpepparkorn

*Recept från [receptfavoriter.se](http://receptfavoriter.se)*

1. Skölj fiskbenen i vatten tills vattnet inte grumlar sig längre. Lägg i en stor kastrull och täck med vatten, i detta fall ca 3 liter. Koka upp och dra sedan ner värmen. Skumma - ta bort det mesta skummet med en slev.
2. Förbered och hacka under tiden gul lök, rotselleri, purjolök och fänkål. I den franska köksskolan kallas grönsaker till en buljong för mire pois - då är de skurna i cirka 1x1x1 cm små bitar. Allt för att få ut så mycket smak som möjligt. Men man kan också hacka lite som man vill, det ska ändå silas bort sedan.
3. Tillsätt tillsammans med lagerblad, timjan, salt och vitpeppar.
4. Från att buljongen/fonden kokat upp ska den koka i tjugo minuter på medelvärme och skummas med en slev.
5. Ta av från värmen och låt buljongen stå och dra i minst 20 minuter innan du silar upp den.
6. Vill du koncentrera fisksmaken ytterligare kan du sila av i en ny kastrull och koka ner den till cirka 2 liter. Eller till när du tycker den smakar fylligt av fisk.
7. Frys in buljong som inte går åt.

# Kycklingbuljong



## Ingredienser

- 1 - 1,5 kg kyckling eller höna; eller ett kycklingskrov eller kycklingdelar med ben
- 6,2 liter vatten
- 1 morot
- 1/2 gul lök
- 2 tsk salt
- KLASSISK SMAK: 0,5 purjolök
- 1 dl grovhackad rotselleri
- 5 vitpepparkorn
- 2 lagerblad
- 3 persiljestjälkar
- ASIATISK SMAK: 1 stjärnanis
- 1 stång kanel
- 2 torkade röda chilis eller 2 röda färska chilis
- 0,5 dl hackad stjälk av färsk koriander (valfritt)
- 2 klyftor vitlök

## Recept från [receptfavoriter.se](http://receptfavoriter.se)

1. Du kan dela kycklingen i halvkor eller delar. Har du en stor gryta på 10 liter kan du koka den hel. Annars dela upp i två mindre grytor på förslagsvis 4-5 liter styck. Slå på vatten.
2. Skala morot och hacka grovt samt lägg i. Skala lök och klyfta den. Lägg i kryddorna.
3. Koka upp och låt koka på låg värme - med eller utan lock.
4. KLASSISK SMAK: Du kan även ha sköljd och strimlad purjolök, skalad och tärnad rotselleri, vitpepparkorn, lagerblad och persiljestjälkar.
5. ASIATISK SMAK: Tillsätt stjärnanis, kanelstång, grovt delade chilis, grovt skalad och hackad chili samt grovt hackade stjälkar av färsk koriander.
6. Koka på medelvärme i 1 timme för en kyckling och kycklingskrov samt 1,5-2 timmar för höns.
7. Ta av från värmen och låt stå och svalna något. Sila av buljongen i en annan kastrull, skål eller behållare.
8. När du silat av buljongen kan du smaka av den med salt om du önskar.
9. Du kan också hälla tillbaka den silade buljongen i kastrullen/kastrullerna och koka ner - reducera - till önskad smak och koncentration. Detta passar om du vill ha mer smak till exempelvis en sås. Förslagsvis från 6 liter till 4 liter. Smaka sedan av med salt.
10. Kycklingfonden eller hönsfonden håller sig i kylan några dagar. Du kan också frysa in den.
11. Låt kycklingben och skrov svalna innan du plockar av skinn och kött. Skär eller dela i grova bitar. Använd till valfri kycklingrätt eller spara i kyl eller frys till senare.
12. Vill du ej ha så fet buljong så kan du låta den svalna och kallna i kylan så flyter fettets upp till ytan och stelnar - det är då lätt att ta bort när det är kallt och stelnat.



# Grönsaksbuljong



## Ingredienser

- 2 st
- gul lök(ar)
- 1 st
- morot
- 1 bit
- selleri
- 1 msk
- olja
- 2 l
- vatten, cirka
- 1 st
- lagerblad
- 5 st
- vitpepparkorn
- salt

## Hur

1. Skala lök och morot.
2. Skölj sellerin.
3. Hacka upp grönsakerna grovt.
4. Hetta upp en stor kastrull och tillsätt olja.
5. Fräs grönsakerna till de fått lite färg.
6. Slå på vatten så att det täcker grönsakerna.
7. Tillsätt lagerblad och vitpepparkorn.
8. Låt sjuda 20-30 minuter.
9. Sila av genom finmaskig sil eller en silduk och koka ner till önskad mängd.
10. Salta fonden.

*Recept från [tasteline.se](http://tasteline.se)*



# Röror

## **Fetaosröra 4 portioner**

200-250 g fetaost  
2 dl saltorkade marinerade -  
cocktailtomater  
2 msk olivolja eller oljan som  
tomaterna ligger i  
1-2 vitlöksklyftor  
1 tsk färskpressad citronsaft

salt, peppar  
5-6 kärnfria, hackade oliver  
3 msk finstrimlad persilja eller  
koriander

Till servering och garnering:  
2 dl oliver

## **Guacamole 10 portioner**

6 avocado  
6 pressade vitlöksklyftor  
6 msk pressad citron  
Salt och svartpeppar

## **Hummus**

5 dl kikärter/gröna ärter  
½ dl sesampasta (tahini)  
5 vitlöksklyftor  
½ dl olivolja  
1 msk citronsaft  
s & sv.p

## **Bönröra**

800 g bönor kidney  
3 vitlöksklyftor  
1 citron, pressad  
4 msk olivolja  
chili  
2 tsk spiskummin

## **Auberginröra**

2 auberginer i ugn 200° 30 min  
3 vitlöksklyftor  
4 msk citronjuice  
2 tsk tahini  
4 msk olivolja  
1 tsk salt 2 krm peppar

## **Majonäs 10 portioner**

3 äggulor, rumsvarma (vispa  
först)  
ca 1 msk senap  
2-3 dl rapsolja/olivolja  
Salt och ca 1 msk citronsaft

## **Turkisk yoghurt +**

Citron, honung, basilika, s & sv.p  
eller  
Riven ingefära, vitlök, s & sv.p





# Röror

## Tomatchutney

250 gr tomater  
1 gul lök  
2 vitlöksklyftor  
1 röd chilifrukt  
1 msk olja  
2 msk rödvinsvinäger  
1/2 dl farinsocker

1. Skär tomaterna i småbitar.
2. Hacka löken och chilifrukten fint.
3. Fräs tomter, lök och chili i oljan under några minuter.
4. Tillsätt vinäger och socker och låt sjuda tills konsistensen känns bra, 20-25 minuter.

## Äppelchutney

3 äpplen, syrliga  
2 schalottenlökar  
1/2 röd chili  
1 msk olja  
1/2 dl äppelcidervinäger  
1 tsk kanel  
1 tsk riven färsk ingefära  
2 1/2 dl rörsocker/honung

1. Skala äpplena och kärna ur, skär i bitar. Hacka lök och chili. Fräs i oljan någon minut.
2. Tillsätt vinäger, kanel och ingefära och låt småputtra c:a 10 minuter.
3. Häll i sockret och låt puttra ytterligare 40 minuter under omrörning.

## Grönkålspesto

5 dl hackad grönkål  
5 st vitlöksklyftor  
1-2 dl nötter/frön  
1-2 dl riven ost  
2-3 dl olivolja

## Nässelpesto

5 dl hackade nässlor  
5 st vitlöksklyftor  
1-2 dl nötter/frön  
1-2 dl riven ost  
2-3 dl olivolja

Mixa allt till en pesto. Skippa eventuellt osten. Tillsätt ev. vatten.



# Raw chokladkaka



**Portioner**  
10



**Tid**  
20 Min

## Ingredienser

### Ingredienser botten:

12 st torkade dadlar  
1 dl riven kokos  
0,5 dl solrosfrön  
0,5 dl pumpakärnor  
1 tsk lakritspulver

### Ingredienser fyllning:

4 st mogna avokados  
knappt 1 dl kokosolja  
5 msk honung  
1,5 dl raw kakao  
2 krm vaniljpulver

## Hur

### Botten:

Lägg urkärnade dadlar i blöt en stund (för en kletigare botten), blötlägg gärna solrosfrön och pumpakärnor också. Lägg allt samt kokos och lakritspulver i en matberedare. Mixa till kladdig deg. Tryck ut degen jämnt i en form. Ställ in i frysen.

### Fyllning:

Dela, ta bort kärnan och gröp ur avokadosarna. Lägg dem i en bunke. Tillsätt kokosolja, honung, kakao och vaniljpulver. Mixa allt noga till en jämn smet. Ta ut tårtbotten ur frysen. Bred på chokladfyllningen. Ställ in den i frysen minst en timme.

### Servering:

Ta fram tårtan ur frysen en stund innan servering. Servera med syrliga bär t.ex. hallon eller vinbär och vispad grädde. Eller strö bara över lite kokosflingor.



# Raw kladdkaka



**Portioner**  
10



**Tid**  
10 Min

## Ingredienser

450 g Dadelmassa (ett paket är ca 900 g, räcker till 1, 5 kakform, finns ofta i utländska närbutiker)

Kokosmjölk 200 gr

Kakao 3 dl (efter smak)

1 tsk salt

1 tsk chiliflan

Garnering kokosflarn

Tillbehör: Grädde eller kokosgrädde och hallon.

## Hur

Blanda alla ingredienser i en bunke och mixa. Om du vill ha mer kraftig choklad smak så ta mer kakao, mer sting ta mer chili.



# Äpple i ugn



**Portioner**  
10



**Tid**  
30 Min

## Ingredienser

10 äpplen

kanel

honung

## Hur

Kärna ur äpplena och skär dem i skivor knappt en cm tjocka. Lägg i smord form och ringla över honung samt ganska mycket kanel. Alternativt skala och kärna ur äpplena, ställ dem hela på plåt och fyll med honung och kanel. Variera kanelen med kardemumma, mandelspån, hackade nötter.

I ugnen 200° c:a 20 min.

Servera med kokos grädde.



# Rabarber och äppelpaj



**Portioner**  
10



**Tid**  
30 Min

## Ingredienser

10 rabarberstjälkar  
3 dl röda vinbär  
8 st äpplen  
kanel  
honung / ströråsocker\*kokossocker  
300 g smör / kokosolja

## Hur

1. 6-7 dl mjöl av exempelvis mandel, durra, cassava, bovete, havre och / eller jordmandel.
2. Kärna ur äpplena och skär dem i bitar. Skär rabarbern i centimeterstora bitar eller tag röda vinbär i stället.
3. Förväll rabarbern i lite vatten.
4. Hacka ihop pajdegen.
5. Lägg rabarber-äppel-blandningen i formen. Strö över kanel. Smula över pajdegen och ringla över honung, eller socker.
6. I ugnen 200° c:a 20 min.
7. Servera med vispad grädde eller glass.



# Mandelkaka



**Portioner**

20-30 st



**Tid**

30 Min

## Ingredienser

- 1 kokta vita bönor (à 380 g)
- 50 g smör
- 200 g kall kokt potatis
- 1 1/2 dl mandelmjöl
- 1 tsk bakpulver
- 1 krm vaniljpulver
- 1 - 2 finrivna bittermandlar
- 3 ägg
- 2 dl kokossocker
- 2 dl frysta hallon
- 1 tsk potatismjöl
- 2 msk hackad sötmandel
- vispad grädde till servering

## Hur

1. Häll av, skölj och låt bönorna rinna av. Smält smöret, låt det svalna något. Riv potatisen fint.
2. Mixa de vita bönorna slätt tillsammans med smöret. Rör ner potatisen.
3. Blanda mandelmjölet med bakpulver, vaniljpulver och bittermandel.
4. Vispa ägg och socker fluffigt.
5. Blanda ner mjölblandningen och bönsnöret i äggvispet. Rör till en jämn smet.
6. Häll smeten i en bakpappersklädd form med löstagbar botten, ca 24 cm i diameter (för 12 bitar).
7. Blanda bären med potatismjölet. Strö över bär och hackad mandel.
8. Grädda i 200°C. i mitten av ugnen 30–35 minuter eller tills kakan stannat i mitten. Låt svalna.

Servering: Servera med vispad grädde eller kokosgrädde



# Raw kärleksmums



**Portioner**  
10



**Tid**  
30 Min

## Ingredienser

### Ingredienser botten:

3 dl valnötter  
30 st torkade dadlar  
3 dl riven kokos  
3 msk kakaopulver  
3 msk carobpulver  
En nypa salt

### Ingredienser fyllning:

5 msk kokosolja  
3 msk kokossmör  
6 msk raw kakao  
4 msk kokossocker  
2 krm vaniljextrakt  
1 dl kallt vatten  
En nypa salt

## Hur

### Botten:

1. Lägg valnötterna i blöt 6-8 timmar eller under natten. Skölj av dem efteråt. Lägg urkärnade dadlar i blöt en stund. Lägg valnötter och kokos i matberedaren och mixa tills finmalt. Tillsätt allt utom dadlarna och kör igen, sen lägg till dadlarna och mixa till en kladdig deg. Tryck ut degen jämnt i en form. (1 sats för ca 18\*18 cm form. 3 satser till en ugnsplåt)

### Fyllning:

1. Mixa allt noga till en jämn smet.  
2. Smaka av, kan ibland behöva justera sötning och kakaopulver.  
3. Häll smeten över botten. Strö över kokos.  
4. Ställ in den i kylan.

### Servering:

1. Servera med bär (ex. hallon) och vispad grädde eller kokosgrädde (Garant är tjock och bra).



# Ganache

ej laktosfri



**Portioner**  
4



**Tid**  
15 Min

## Ingredienser

100 g vispgädde  
50 g choklad, 70%  
50 g kokosfett, ekologiskt utan  
kokossmak  
1 äggula  
flingsalt

## Hur

1. Mät upp grädde, choklad och kokosfett i en kastrull och låt chokladen smälta.
2. Tag kastrullen från värmen och vispa ner en äggula i chokladsmeten.
3. Häll över smeten i små portionsformar eller glas (snapsglasstorlek).
4. Låt ganachen stå i kylan för att stelna i 1-2 timmar.
5. Garnera med flingsalt.





# Superstingbollar



**Portioner**  
20-30 st



**Tid**  
30 Min

## Ingredienser

½ dl	hampafrö
½ dl	chiafrö
3 dl	kokosflingor
½ dl	pumpafrö
25	dadlar
5 msk	kokossocker
½ dl	havregryn glutenfria
3 dl	kakao
1 msk	kokosolja
1 tsk	chiliflarn
1 tsk	salt

## Hur

1. Lägg hampa- och chiafrön i blöt några timmar.
2. Blanda allt och mixa mycket väl. Smeten är lös.
3. Gör bollar och rulla i kokosflingor alternativt blandat med kokossocker.
4. Ställ kallt, de stelnar.



# Mangubbbglass



**Portioner**  
20-30 st



**Tid**  
30 Min

## Ingredienser

2	mangor
1 l	jordgubbar
2 dl	kokosmjölk
1 msk	honung
Ev.	andra bär, ex. hallon

## Hur

1. Skala mangorna och skär i bitar. Mixa allt och ställ i frysen.
2. Alternativt köp frysta mangos och jordgubbar, då är rätten redo att serveras direkt.
3. Serveras med grädde o hallon.



# Morgon mix



**Tid**  
10 Min

## Bäryoghurt

1	avocado
1	banan
½ dl	hallon
½ dl	röda vinbär
½ dl	svarta vinbär
½ dl	kokosmjölk

Svarta och röda vinbär kan bytas till blåbär eller valfritt.

Bra alternativ om man vill äta laktosfri yoghurt.

## Morgondrink: Grönt o bär

1 morot  
1 rödbeta  
1 grönkålsblad  
1 selleristjälk  
2 cm ingefära  
1-2 dl bär  
1 tsk chiafrön  
ev. honung  
Vatten

## Morgondrink: Supermix

2 bladselleristjälkar  
¼ gurka, ekologisk  
1½ dl melon  
2 mandariner  
1 dl blåbär  
1 tsk chiafrön  
Vatten



# Grovt formbröd

med chiafrön och bär

GLUTENFRITT



**Portioner**

20-30 st



**Tid**

120 Min

## Ingredienser

50 g jäst  
5 dl fingervarmt vatten  
0,5 dl rapsolja  
0,5 dl mörk sirap/agavesirap/honung  
1 dl sesamfrön  
1 dl solrosfrön  
1 dl pumpafrön  
1 dl krossade linfrön – eller hela  
0,5 dl chiafrön  
1 dl grovhackade valnötter  
1 dl gojibär/russin/tranbär eller vad  
man tycker är gott.  
5 dl  
durrämjöl/cassavamjöl/kokosmjöl/glu  
tenfritt havremjöl /bovetemjöl  
1 tsk salt  
1 msk fiberhusk  
Smör eller kokosolja till formen

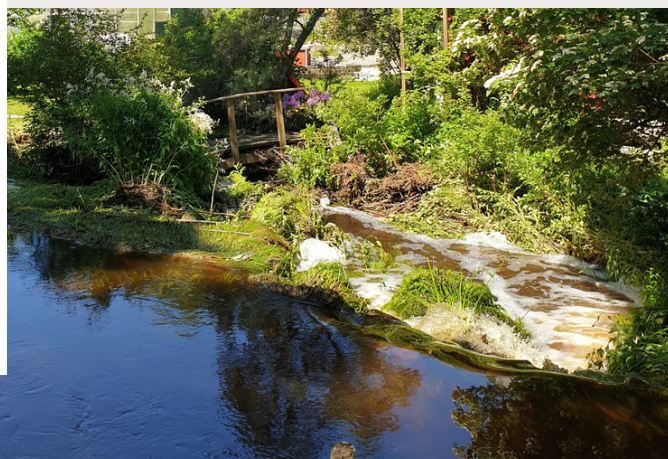
## Hur

1. Lös jästen i lite ljummet vatten och tillsätt sen resten av vattnet. Häll i olja och sirap och kör i köksassistenten med degkrok.
2. Tillsätt frön, nötter och torkade bär. Blanda mjöl, salt, fiberhusk och tillsätt blandningen lite i taget.
3. Arbeta degen ca 12 minuter och häll sedan upp den i en smord brödform. (1,5 liter). För 3 st brödformar gör 2,5 sats.
4. Täck över och låt jäsa i 1 timme på dragfri plats. Sätt ugnen på 225 grader.
5. Ställ in brödet och sänk värmen till 175 grader. Grädda i 1,5 timme. Låt det eftergrädda med ugnen avstängd i ytterligare 15 minuter.
6. Stjälp upp och låt svalna på galler under bakduk.

# Sommar Retreat

## Dalarna

### 28-30 juli



Följ med oss på ett sommar retreat på Överbo Gård. Mitt ute i skogen nära en källsjö finns denna lugna oas i Södra Dalarna.



## VAD INGÅR?

- Andning och avslappning
- Mediyoga & Meditation
- Lär dig känna dina egna och andras energier.
- Postural träning/Rörelseträning
- Workshops lära känna
- Meditativ rörelseträning i skogen
- Egenbehandling att lugna nervsystemet.
- Mat. Gluten, socker och laktosfritt finns
- Boende
- Bad i källsjö
- Kanot & roddbåt finns att låna.

Pris: 6 500 kr ink moms

VILL DU BOKA ELLER VILL DU VETA MER?  
MAILA [INFO@HALSOFLODET.SE](mailto:INFO@HALSOFLODET.SE)

# Lite mer info...

Har du svårt att få tid att fokusera bara på dig? Vill du äta hälsosam mat, yoga, meditera och lära känna in dig själv bättre? Då är detta något för dig.

Du får lära dig mer om hur din hållning och ditt lymfsystem påverkar ditt mående och hur du kan göra små förändringar för att bli av med svullnad, smärta och energilöshet.

Under 3 dagar äter vi god gluten-, laktosfritt och sockerfri mat. Vi mediterar, yogar, postural tränar, pratar, har meditatív rörelseträning i skogen och får lära oss egenvård av lymfsystemet. Vi har även en workshop i "Lära känna". Här får du tillfälle att på ett enkelt och okomplicerat sätt lära dig att känna in din egen kropp och ditt eget sinne. Överbo Gård ligger nära en källsjö där du kan låna kanot och roddbåt eller varför inte bara ta dig en härlig simtur.

**Extra natt:** Om ni har långt att resa och vill komma kvällen innan så går det att ordna, vi tar 500 kr för en extra natt. Frukost ingår naturligtvis då. Om ni har allergier meddela gärna, vi har hund och katt på gården.

**Hitta hit:** Tåg går till Avesta/Krylbo, vi hämtar. Bil, så kör till: Överbo 15, 77497 Fors. Det ligger 3 km upp för en grusväg, sväng in från Bondarvet. Överbo Gård ligger i skogen, med 7 km till närmaste affär.



## SCHEMA

### Fredag

9.00 - 10.00 Frukost (om kommer tidigt)  
10.00 -12.00 Introduktion och workshop  
12.30 Lunch  
14.00 - 17.00 Meditatív rörelseträning i skogen  
18.30 Middag  
20.00 Meditation

### Lördag

7.30-09.00 Mediyoga och meditation  
09.00-10.00 Frukost  
10.00 - 12.30 Workshop lära känna  
13.00 Lunch  
15.00 - 17.00 Workshop  
18.30 Middag

### Söndag

7.30-09.00 Andning och avspänning  
09.00-10.00 Frukost  
10.00 - 12.30 Postural träning  
13.00 Lunch  
14.00 - 16.00 Överraskning och Avslut

Ändringar kan ske på schemat.

# Boende

Enkelt, mysigt & nära naturen.

Överbo Gård har flera mindre stugor. Vid bäcken kan du sitta i lusthuset och meditera eller varför inte testa uteduschen under pilen.



Stora Loftet



Skogsstugan

Vilken stuga passar dig? Det går bra att önska boende innan. Först till kvarn gäller men det går naturligtvis bra att ändra på plats.

## VÅRA STUGOR

- Bäckstugan. Dusch, pentry med diskho och kokplatta, utedass bredvid, el, 2 Personer
- Skogsstugan. Ingen el. 1 Person
- Lillstugan. El. 1 Person.
- Stora loftet (Övervåning med snetak). El. 3 Personer. Delat boende. 2 minirum med dörr. 1 i öppet rum.
- Gäststugan. Dusch, separettoa, kök med kyl och frys, terrass. Delat öppet boende. 2 sängar nedervåning. 2 loft, 1 med trappa och 1 med stege.. 5 personer.



Gäststugan



Skogsstugan



Bäckstugan

Tidigare hade vi hästar på gården, idag är stallet ombyggt till träningslokal på undervåningen och stora loftet på övervåningen. I huvudhuset finns wc, 2 duschar (för de som inte vill använda dass eller uteduschen), kök och inglasad varanda. Där serveras all mat och dryck. 2 katter och 1 hund finns på gården. Om allergisk rekommenderas Bäckstugan.