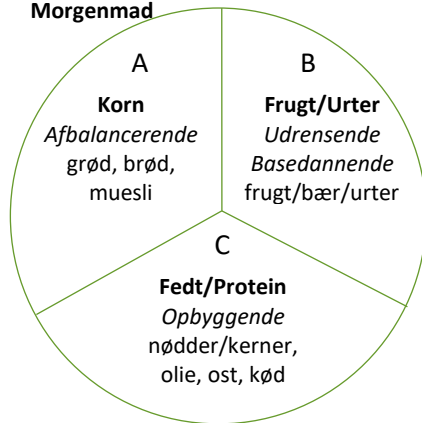


## Hvad skal jeg spise?

Se nedenstående forslag og drik 1½ - 2 liter vand, grøn te og urtete, rød drue- og blåbærssaft. Aminosyren tryptofan omdannes til vores lykkehormon serotonin, som også er forstadiet til melatonin, der regulerer vores døgnrytme. De foreslåede fødevarer markeret med \* indeholder tryptofan eller melatonin ☺

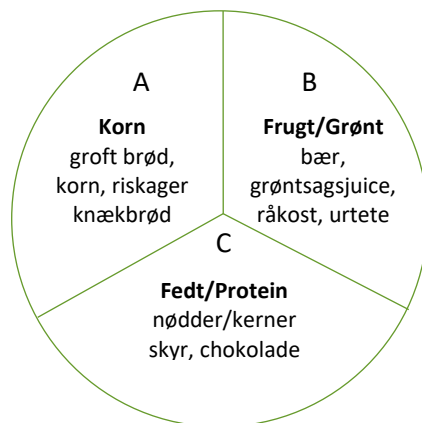
### Morgenmad



### Dagen starter med et glas vand med saft af ½ citron (evt oingefær\* og gurkemeje)

- A1: Grød af økologiske korn fx havre\*, boghvede, ris\*, rug (øllebrød), hirse med B3/C1  
A2: Rugbrød eller groft brød  
A3: Muesli med havregryn\*, mandler\*, phytoguf, HUSK og syrnede mælkeprodukter
- B1: Frisk frugt og bær, fx appelsin, banan\*, kiwi, ananas eller tørret frugt  
B2: Smoothies med bær (jord-/hind-/blåbær, banan\*, appelsinsaft, lidt vaniljesukker, en håndfuld mandler\*, evt. mørk chokolade og proteinpulver)  
B3: Urtepulver af fx brændenælde, gyldenris, gurkemeje, hyben og tangmel
- C1: Phytoguf, 3 spsk (solsikke- og græskarkerner, hør- og sesamfrø, chia- og hampefrø samt HUSK), en håndfuld mandler\* og 1 tsk kanel til A1/A3 eller B2  
C2: Pålæg fx hytteost\*, kyllingebryst\*, kalkun\*, laks\*, æg, tofu\* til A2 og B1 eller B2  
C3: Hørfrø-/Kokosolie i smoothies eller økokærnet smør i grød eller på brød

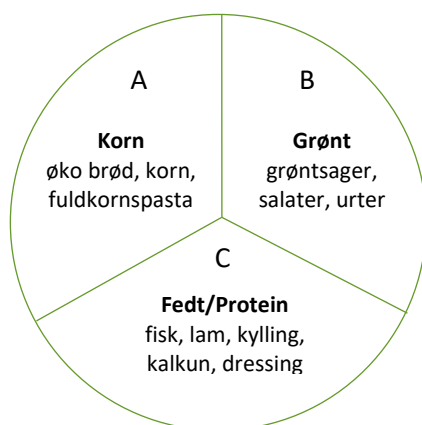
### Mellemmåltid 2-3 om dagen



### Prøv nogle af nedenstående kombinationer fx A2, B3 og C3

- A1: Groft brød, små rugbrød evt med mørk chokolade  
A2: Knækbrød, riskager  
A3: Vafler, pandekager, klatkager
- B1: Frugt, blåbær-/druesaft  
B2: Grøntsagsstave, grøntsagsjuice, råkost  
B3: Smoothies med bær (jord-/hind-/blåbær, banan\*, appelsinsaft, lidt vaniljesukker, en håndfuld mandler\*, evt. mørk chokolade og proteinpulver)
- C1: Økokærnet smør, guacamole på brød  
C2: Proteinpulver i smoothies, skyr med bær og C3  
C3: Mørk chokolade, nødder, mandler\*, kerner evt i smoothies

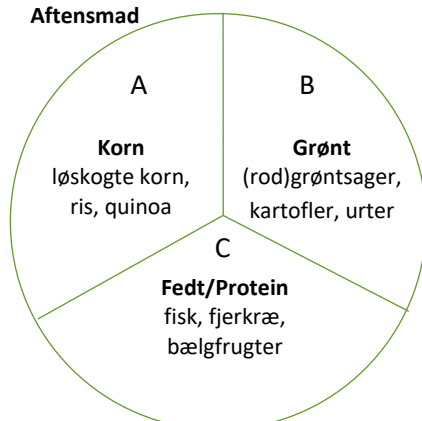
### Frokost



### Frokosten kan fx være en rest fra middagen i går og en råkost- eller grøntsagssalat

- A1: Fuldkornspasta\*  
A2: Rugbrød, fiberbrød eller andet grovbrød  
A3: Løskogte korn fx speltkerner
- B1: Årstidens grøntsager fx broccoli, gulerødder, tomat\*, agurk, salater, råkost  
B2: Kolde, kogte kartofler  
B3: Grønt drys fx purlløg, persille, dild, andre krydderurter, tang, urtete
- C1: Fisk, gerne laks\*, tun\*, makrel, sild fanget i det åbne hav  
C2: Skiver af lam, kalkun\*, kylling\* eller andet stegt/kogt kød, frikadeller, paté  
C3: Bælgfrugter, humus, urtefrikadeller, æg, nødder, kerner, avocado, dressing med gode olier (oliven-, sesam-, valnødde- og hørfrøolie)

### Aftensmad



### Spis gerne to gange fisk, to gange kød og tre gange vegetarmad på en uge

- A1: Løskogte korn af spelt, boghvede, hirse, quinoa\*, havre\*, evt bulgur, cous-cous  
A2: Fuldkornspasta\* kogt med lidt tang, brændenælde eller spirulina\*  
A3: Fuldkornsrís\* med urter
- B1: Årstidens grøntsager krydret med hvidløg, gurkemeje, rosmarin, salvie, timian  
B2: Kartofler med urtesalt  
B3: Grønt drys, urtete, tang
- C1: Bønner, linser\* ærter, humus  
C2: Lam, kalkun\*, kylling\*, ged, struds, æg, fisk, tofu\*  
C3: Dressing af øko koldpresset olivenolie/valnøddeolie/sesamolie, lidt citronsaft, urtesalt, lidt honning. Opvarmning i olivenolie, kokosolie eller økokærnet smør