

## CANDIDA RECEPT FRUKOSTTIPS



### GRÖN SMOOTHIE

<http://lesscarbs.se/lchf-frukost/recept-gron-avokadolimeingefarssmoothie/>

<http://www.ica.se/recept/gron-drink-kale-aid-716032/>

<http://www.ica.se/recept/energismoothie-716598/> (Ta bort bananen här om du är på de strikta veckorna)

### FRUKOST - MELLANMÅL

#### Kokosgröt

<http://lesscarbs.se/lchf-frukost/kokosgrot/>

<http://www.paleoskafferiet.se/paleokokosgrot/>

#### Nyttig gröt - förutom havregryn

<http://www.ica.se/recept/ugnsbakad-quinoa-med-apple-kokos-och-kanel-719522/>

<http://www.ica.se/recept/bovetegrot-gluten-och-mjolkfri-716042/>

<http://www.paleoskafferiet.se/ingefarsgrot/>

<http://lantmannen.se/recept/rester/fibergrot-med-linfron-och-apple/>

<http://www.annaskipper.se/bovetegrot-med-blabar---passar-bra-for-dem-med-kanslig-mage.html>

#### Mixa din egna favoritgröt

<http://www.ica.se/recept/grotmix-713473/>

<http://hanna.metromode.se/tag/glutenfri-grot/>

#### Proteingröt

<http://56kilo.se/annas-proteingrot/>

#### Omelett

<http://ceciliafolkesson.se/2014/11/05/omelett-med-avokado-fetaost-och-granatapple/>

<http://www.annaskipper.se/mediterraneanomelett.html>

<http://www.annaskipper.se/omelett-med-spenat-och-fetaost.html>

#### Eget fröknäcke & bröd

<http://hanna.metromode.se/2013/09/24/jordens-enklaste-godaste-fro-brod-utan-gluten-socker-jast-agg-mjolk-kan-enkelt-goras-notfritt/>

<http://www.itrim.se/froknacke>

<http://www.kokaihop.se/recept/stenaldersbrod>

#### Chiapudding

<http://www.chic.se/bloggarnas-10-basta-recept-pa-chiapudding/>

**Enklare frukost:** Ägg, avokado, tomater, gurka, grönsaker. (Naturell yoghurt samt Kefir = probiotika om du är van vid att inta det i din kost. Om inte, vänta till efter de strikta X antal veckorna och introducera väldigt försiktigt)

## EXTRA RECEPT TIPS!

### Förrätt

<http://www.annaskipper.se/turkeywraps2.html>

<http://www.annaskipper.se/levande-zucchini-rullar-raw-food.html>

<http://www.annaskipper.se/surkalssallad.html>

### Lunch - Middag

<https://matdaxmederika.wordpress.com/2015/04/08/ortiga-honsfarsbiffar-med-rostade-gronsaker-och-tzatziki/> (Ta bort den vanliga potatisen samt morötterna här om du har svår infektion)

[http://www.tasteline.com/Recept/GI-lammfarsgratang\\_med\\_getost](http://www.tasteline.com/Recept/GI-lammfarsgratang_med_getost)  
(om du är i fas 1, ta bort crème fraîche)

<http://www.annaskipper.se/sesampanerad-lax.html>

<http://www.allergimat.com/recept.asp?id=1512&namn=Laxsallad-med-glasnudlar>

<http://www.allergimat.com/recept.asp?id=1285&namn=Citronfylld-kyckling>

<http://www.annaskipper.se/adukibongryta.html>

<http://www.annaskipper.se/broccoli och jordartskock.html>

<http://www.annaskipper.se/sida41.html>

### Dessert

<http://nillaskitchen.com/2012/10/07/varldens-godaste-pannkakor-recept-glutenfria-mjolkfria-sockerfria/>

<http://nillaskitchen.com/2012/07/21/amerikanska-pannkakor-blabarspannkakor-glutenfria-mandelmjol-lCHF-paleo-recept/> (byt här gärna ut bakpulvret mot bikarbonat, tänk på att halvera mängden bikarbonat)

<http://blogg.amelia.se/lindalomelino/2013/04/02/nyttiga-glutfria-kokospannkakor/>

### Vår favvodessert idag

Skalade äppelklyftor

Turkisk yoghurt

Blanda samman och tillsätt kanel, kardemumma eller vaniljpulver, ev nötter.

### Lyxvariant 2 port

Två skalade äpplen, skär i klyftor

Blanda samman äppelklyftorna med 1/2 dl havregryn, kokosflingor, kanel, rör runt

Lägg allt i en ugnssäker plåt,

Hyvla över smör, in i ugnen i ca 10 min på 175gr

Servera med Turkisk yoghurt med vaniljpulver