

Följande livsmedel rekommenderas. Välj helst ekologiskt odlade produkter Mat att välja ur de första 2-4 strikta veckorna:

GRÖNSAKER

Aubergine
Avokado
Bambuskott (se innehåll)
Broccoli, Blomkål
Betor (var försiktig de första veckorna)
Citron, Lime
Endivesallad
Gräslök, Dill
Gurka
Fänkål, Haricots verts
Ingefära
Jams
Jordärtskockor
Kronärtskockor
Kål i alla former (ångad, tillagad, ät ej rå)
Lök
Mangold, Nässlor, Nypon
Oliver, Opastöriserad tex Markattas
Paprika, palsternacka, pumpa
Persilja, persiljerot (bra mot njurarna)
Purjolök, Pepparrot, Rädisor
Sallad, alla sorter
Selleri
Sparris
Spenat (försiktig vid njur-problem)
Squash (försiktig om du är mkt dålig)
Svartrot
Sötpotatis (försiktig om du har svår infektion)
Tomat
Vattenkrasse
Vattenkastanj, se innehåll
Vitlök

ALGER

Dulce, Hiziki, Kombu, Misosoppa
Nori, Wakame, Sjögräs

FRUKT - BÄR

Ev blåbär, grönt äpple (granny smith)
grapefrukt, lingon, havtorn, granatäpple.
Vid svår infektion bör dessa undvikas
helt de första två veckorna.

Ev. Grön mat-banan i mat.

SÄDESSLAG - BALJVÄXTER

Vildris
Råris
Brunris
Brun Basmati
Svart pasta
Bönpasta
Bovete
Bönor alla slag
Havre, Hirs, Okra
Kikärter
Korn
Linsor; gröna, röda, bruna
Mungbönor

Var försiktig med sädeslag de första
veckorna om du har svår infektion, svåra
besvär, speciellt magproblem.

BRÖD

Frö-nötknäcke

FETT TILL BRÖD (ej vanligt bröd)

Bregott

Smör

Sesampasta

Mandelsmör

OLJOR / SÅS / VINÄGER

Kokosolja, kallpressad, virgin, eko

Linfröolja kallpressad

Mandelolja

Olivolja /sallad

Pumpakärnolja, Valnötsolja, Tamarisås

Äppelcidervinäger, opastöriserad Eko

Krossade tomater (utan tillsatser)

NÖTTER - FRÖN

Alla fröer

Amaranth

Cashewnötter, Cashewsmör

Chiafrön, Linfrön

Mandel, Mandelsmör

Pecannötter

Pinjenötter

Pumpakärnor

Quinoa

Sesamfrön, tahini

Solroskärnor

Valnötter

Överkonsumera inte nötter.

Popcorn, hemmapoppade är ok i måttlig
mängd. Har du svår candida bör det
undvikas.

VEG. PROTEINKÄLLOR

Tempeh

Hummus

Soyaprodukter - var mkt försiktig med
detta, speciellt om du är medel-svårt sjuk

FÅGEL - ÄGG

Anka

Kalkon

Kyckling

Vildfågel

Ägg

FISK - SKALDJUR

Vildfångad lax

Hälleflundra

Kattfisk

Kolja

Makrill, sardiner

Marulk

Sej

Tonfisk, Köp Skipjack

Torsk

Rökt, varmrökt - håll koll på tillsatser

KÖTT *Överkonsumera inte kött

Lamm

Vilt

Magert nötkött

MEJERI

Fåröst

Getost, parmesan är ok ibland

Mozzarella gjord på Buffelmjolk

Smör osaltad eller normalsaltat

Kefir - Naturell Yoghurt. Ev om du är
van vid att äta Kefir och naturell yoghurt,
fortsätt med det. Om inte, testa med
någon tesked och öka successivt om du
inte får några besvär.

Har du mkt svår infektion? Vänta ett par
veckor innan du försiktigt introducerar
Kefir, Yoghurt.

VEG MJÖLK

Kokosmjolk

Mandelmjolk

Rismjolk

Havremjolk, Hasselnötsmjolk

** Var mkt noga med innehållet, köp
utan tillsatser, utan socker eller gör din
egna.

VATTEN - DRICKER

Citronvatten

Källvatten

Mineralvatten

Smaksatt vatten, tex med gurka.

Grönt Té

Ört té

Pau d'arco Té

Kvällsro té, till kvällen

SÖTNINGSMEDEL (inte att rek)

Om du måste i ngt, Stevia, men försök
att avstå helt. Candida lever på allt
socker oavsett var det kommer ifrån.

KRYDDOR - ÖRTER

Kryddor, färska eller malda,
ej färdiga kryddblandningar såsom tex
den vanliga grillkryddan, aromat etc.
Köp kryddor utan tillsatser.

Alla örter, gärna färska.

Lakritsrot.

FRÅN FRYSDISKEN

Fisk, kyckling, lamm, Vilt

Grönsaker, Bär (titta efter socker)

ÄT GÄRNA

Fermenterade grönsaker såsom tex
surkål, kimchi etc (dock inte kombucha)

**Inta gärna om du inte köpt Canxida
kosttillskott:**

Äppelcidervinäger (ofiltrerad)
oreganoolja, mkt vitlök, örter, valnötter,
pumpakärnor, grapefruktkärneextrakt,
gurkmeja etc. samt tillskott av enzymer.

Efter X antal strikta veckor (generellt 2-4v) kan du försiktig i små mängder testa att tillföra:

Mer frukt - bär

- jordgubbar, vinbär
- krusbär, björnbär, boysenbär, hallon
- kiwi
- papaya
- passionsfrukt
- Blodapelsin, men var försiktig under hela programmet
- Banan ibland, ät isåfall gärna mer åt det gröna hållet, försök undvika gula bananer helt

Tänk på hur ”söta” dom är och ät helst inte mycket av de sötaste. Helst inte mer än en frukt om dagen. Banan helst inte mer än max någon gång/v.

Bröd

- mjukt surdegsbröd
- hårt rågbröd
- surdegsknäcke
- tortilla, wrap, köp helst laktosfritt, glutenfritt eller baka gärna själv (ej med vetemjöl)
- baka gärna eget bröd med surdeg, bikarbonat

Kött - Potatis

- rött kött, helst inte mer än en gång per vecka.
- bakpotatis, mandelpotatis, finpotatis, gärna inte mer än max 2 ggr/v. Att tillaga potatis i ugn är att föredra. Pröva dig fram vad som känns bäst för ditt mående.

Mejeri - Fortsätt med naturlig yoghurt, kefir eller börja tillsätt. Introducera i mkt små mängder.

- creme fraiche
- gräddfil,
- smetana
- syrade mejeriprodukter
- finare ostar tex parmesan, lagrade ostar, chevre, dock gärna inte mögelost
- och/eller veg såsom kokosgrädde, havregrädde etc

Obs! Var försiktig med ovanstående mejeri om du fortfarande vill tappa i vikt

Skaldjur

Se till att det är inte är några konstigheter

Drycker - Smoothie

- Smaksätt vattnet med andra frukter, bär
- Smaksätt din smoothie med andra frukter, bär (helst inte de sötaste)

Jag känner mig fullt frisk

När du känner dig helt fri om x antal månader kan du försiktigt introducera pasta, potatis, annat bröd, helst mörkt, baka gärna eget och/eller fortsätt med surdegsbröd.

Söta dina bakverk med Stevia eller Björksocker (xylitol), manukka-honung, agave sirap. Söta dock helst med naturliga frukter, bär. Tex äppelpaj, hallon-rabarberpaj. Överkonsumera inte det söta (gärna inget varje dag-intag)

Tänk på att inte heller överkonsumera jäst, svamp, läsk, kaffe, alkohol, hel-, halvfabrikat, tillsatser, citronsyra (E330)

Med Sunt förnuft kommer kroppen älska dig!