

# Att kombinera mat för maximal matsmältning och näringsupptag

Mat som har streckad linje mellan sig passar bäst ihop.

## PROTEINER

Torkade Bönor, Linser och Ärtor och dessas groddade form. Tofu, Tempeh, Miso, Nötter, Frön, Ost, Fil, Egg, Fisk, Fågel, Kött.

Ätföljd:  
Proteiner  
Stärkelse  
Sallader  
Söthet -  
Desserter

## GRÖNT OCH GRÖNSAKER MED LITE STÄRKELSE

Bladgrönsaker  
Kål, Blomkål, Broccoli, Selleri, Alfa-groddar, Sparris, Rädisa, Gurka, Squash, Lök, Vitlök, Svamp, Gröna Bönor, Söta Bönor, Färsk Majs, Sjögräs, Alger.  
Kålrot/Rova, Purjolök, Aubergine, Paprikor, Kronärtskocka, Bambuskott.

Bladgrönsaker och grönsaker med lite stärkelse kan ätas med det mesta och är mycket hälsosamt mat överlag. (ej söt frukt)

## GRÖNSAKER MED MYCKET STÄRKELSE

Säd och dess groddade form, bröd, Pasta, Potatis, Rödbeta, Morot, Pumpa, Palsternacka, Vinter-Squash.

Om man skulle använda Proteinmat med Stärkelsesrika så bör man äta Proteinrika först Olja och oljerik mat går hyggligt att kombinera med Stärkelsesrika och med mer Syrlig frukt.

2 st stärkelsesrika födoämnen är lagom i en måltid. Om Proteinrik mat ingår så ät Stärkelsesrika sist i måltiden. Om frukt skulle ingå i måltiden så ät den sist, även om tex. honung, söta desserter etc. ingår. Om bladgrönsaker äts före, bättre matsmält.

## ÖRT-KRYDDOR

Gurkmeja, rosmarin, oregano, mejram, timjan, salvia m.fl. små doser stimulerar, stora är medicin.

## FRUKT SOM ÄR MER SÖT

Fikon, Banan, Dadlar, Persimonn och torkad frukt.

## FRUKT MED MINDRE SYRA

Äpple, olika Bär, Persika, Aprikos, Päron, Plommon, Vindruva, Mango, Körsbär, Papaya.

## FRUKT MED MER SYRA

Citron, Ananas, Kiwi, Grapefrukt, Apelsin, Tomat, Greanatäpple, Kiwi, jordgubbe

## FETT & OLJA

Avocado, Oliver, Smör, Grädde, Gräddfil och sånt, Oljor som; Olivolja, Sesamolja, Rapsolja och andra.

## KRYDDOR

Apelsin och Grapefrukt - skal, kummin, kardemumma, koriander, dill och dillfrön, fänkålsfrön med mat förbättrar matsmältning. Kanel, Vitlök, Cayenne, chili, pepparot är värmande i kroppen, heta.

## Restriktioner och special kombinationer:

- Ta helst bara ett Proteinrikt respektive Stärkelsesrikt födoämne (som mest två st) per måltid.
- Ät Meloner ensamt. • Drick Mjolk ensamt. • Sallad och Stjälkselleri går bra med all sorts frukt.
- Citron, Lime och Tomat är mer Syrlig frukt som går bra ihop med Bladgrönsaker och Grönsaker med lite Stärkelse.
- Nötter och oljerika Frön, Ost, Fil/Yogurt, samt andra fermenterade mjölkprodukter (dessa är rika på fett och Protein) kombineras bra med Frukt som är mer Syrliga.