

10 trin til ro i maven

1. Sid roligt ned når du spiser
2. Tyg maden grundigt, også de bløde måltider
3. Spis mindre måltider
4. Spis, når du føler sult
5. Drik sparsomt til måltiderne, men istedet mellem måltiderne
6. Undgå sukker og kaffe
7. Udelad hvede og mælk
8. Husk surt og bittert ved hvert måltid
9. Spis mere dampet, kogt og bagt og mindre stegt og rå
10. Følg tallerkenfordelingen

Surt kan være	Bittert kan være
Citron i vand til maden Syltede rødbeder, agurker og agurkesalat Cornichons Kapers (også salt) Syrilig dressing (citronsaft/eddike og olie) Citron- eller appelsinbåde til fisk og kød Æbleeddike Syrnede grøntsager Brøddrik	Julesalat Rucola og endivie Røde salater Grapefrugt Skvalderkål og mælkebøtte fra haven Artiskok Sesamsmør Grøn the Mange grøntsager har den bitre smag i skrællen, fx. squash og agurk

Maden

Som du ser i de 10 trin skal du udelukke nogle almindelige fødevarer. Det kan se svært ud, hvis din kost idag netop består af disse ting, men mange har gjort det før dig uden de store problemer.

Udelukket	Begrænset anvendelse	Tilladt
Sukker Hvede Mælk Creme fraiche, fromage frais osv. Surmælksprodukter (yoghurt mm.) Svinekød Rugbrød	Glutenfri pasta Tørret frugt Honning Frisk frugt Øko-fløde Øko-smør Rudknækbrød	Alle grøntsager Magert kød Fjerkræ og fisk Bønner og linser GODT fedt, dvs. alle slags nødder, mandler og kerner - også øko-mayo - se tallerkenfordelingen !

Af de forslag, der er i skemaerne, kan du hurtigt vælge dine egne favoritter. Men husk, at det også fremover er en god idé med afveksling. Selvom du måske kun vælger et par af de forskellige forslag til fx. morgenmad, så skift i mellem dem regelmæssigt. Når du har fulgt forslagene her i 14 dage, kan du tage 2 skiver ristet rugbrød eller rugknækbrød ind dagligt, hvis du savner brød.

Savner du noget at spise mellem morgenmad og frokost, kan du prøve:

- Gulerod og mandler
- Selleristave med cashew- eller jordnøddesmør
- Kinaradise i skiver og "kerneblanding"
- Blomkålsbuketter og agurk med guacamole
- Muffins eller nøddetoppe