



Viktiga fytonutrienter för din hälsa

Röda

Äpple	Körsbär	Granatäpple	Rabarber	Dess fördelar	Hjärta
Bönor (<i>aduki, kidney, röda</i>)	Rosa grapefrukt	Röd potatis	Rooibos te	Antiinflammatoriska	Hormonerna
Rödbetor	Gojibär	Rädisor	Tomater	Cellskyddande	
Paprika	Röda vindruvor	Hallon	Vattenmelon	Mage/tarmhälsan	
Blodapelsin	Rödlök	Jordgubbar	Lingon		
Tranbär	Plommon	Röda vinbär			

Orange

Aprikoser	Nektarin	Pumpa	Dess fördelar	Fertilitet
Cantaloupe	Yamsrot	Sötpotatis	Antibakteriell	Huden
Morot	Papaya	Tangerin	Immunförsvaret	Ögonen
Mango	Persimmon	Gurkmeja	Cellskyddande	A-vitaminkälla

Gula

Äpple	Majs	Hirs	Paprika	Dess fördelar	Ögonen
Asiatiska päron	Ingefära rot	Ananas	Succotash	Antiinflammatoriska	Hjärta
Banan	Citron	Stjärnfrukt	Sommar squash	Cellskyddande	Huden
				Kognitiv	Kärlen

Gröna

Äpplen	Bok choy	Grönt te	Okra	Dess fördelar	Huden
Kronärtskocka	Broccoli	Göna blad	Oliver	Antiinflammatoriska	Hormonerna
Sparris	Brysselkål	(<i>senapskål, dandelion, ruccola, spenat, sallad, kålrot, blast</i>)	Päron	Hjärnan	Hjärta
Avokado	Grönkål		Vattenkrasse	Cellskyddande	Lever
Bambuskott	Selleri		Zucchini		Njurar
Mungbönsgroddar	Gurka		Salladslök		
Bittermelon	Edamamebönor		Gröna linser		
Alfa Alfa groddar	Gröna bönor	Lime	Örter		

Blå/Lila/Svarta

Bär (<i>blåbär, svarta vinbär, björnbär, boysenbär</i>)	Vindruvor	Russin	Potatis	Dess fördelar	Kognitiv
Katrinplommon	Oliver	Svart ris	Fikon	Antiinflammatoriska	Hjärta
Rödkål	Plommon	Lila morot	Lila blomkål	Cellskyddande	Lever
	Aubergin				

Vita/Beige/Bruna

Äpplen	Dadlar	Svampar	Lökar	Dess fördelar	Hormoner
Böndipp	Vitlök	Nötter	Päron	Antimikrobiska	Lever
Blomkål	Ingefära rot	(<i>mandel, valnöt, cashew, paranöt, hasselnöt</i>)	Surkål	Cellskyddande	
Raw kakao	Ärtväxter(<i>kikärtor, jordnötter, linser, hummus</i>)		Fröer (<i>hampa, linfrön, chia, psyllium, pumpa, solros, sesam</i>)	Mage/tarmhälsan	Hjärta
Kokos (<i>Kaffe</i>)	Tahini	Te	Helsäd (<i>brunt ris, dinkel, quinoa, teff, bovete, helhavre</i>)		
Shoyo, Tamari	Jordärtskocka				
Palsternacka					

Övrigt viktigt – Fetter

Avokado	Kokosolja	Smör
Oliver	Olivolja	Fiskolja
Nötter	Sesamolja	Fisk
Fröer	Linfröolja	Krill

Övrigt viktigt - Proteiner

Bönor	Ägg	Kyckling
Säd (<i>undvik gluten</i>)	Nötter	Nötkött
Linser	Kalkon	Fisk
Anka	Viltkött	



Ät av alla färgerna för din hälsa

Mat är mer än näring. Det är viktigt att få i sig av alla delar för både smakupplevelsen, kroppen och knoppens skull. Matlagning är roligt när den har flera syften. Våga experimentera med både livsmedel och kryddor för att hitta en ny livsstil som fungerar hela livet...

6 steg till att äta mer fytonutrientier

1. Sikta på att äta 9-13 portioner vegetabiliska livsmedel per dag

Vi behöver ungefär 9-13 olika sorter per dag för att kroppen ska kunna förebygga kroniska sjukdomar. En typisk portion är t.ex. en näve ångkokta grönsaker, en näve gröna blad eller normalstor frukt. Försök att ha 3-4 portioner med till dina större måltider = frukost, lunch och middag. Försök göra lunchen till din största måltid då vi har bäst ämnesomsättning då. Samt ät inte förrän du är hungrig. Försök att inte äta middag efter kl.19.00.

2. Lär känna din fytonutrientier

Mat som är rik på näringsämnen är gränslösa när det kommer till matlagning. Man kan tillaga dem på flera sätt och tillsätta alla möjliga kryddor för att få fram nya smaker. Variera dig inom varje färg för att få i dig den bästa blandningen av kroppens viktiga byggstenar.

3. Ät regnbågens färger

Processad mat har sällan flera färger och är oftast inte speciellt rika på hälsosam näring. Istället för flingor, mjölk och en macka till frukost kan du t.ex. göra en smoothie på bär, frukt och grönsaker ihop med ett ägg till frukost så får du en bra start på dagen. Gör det till ditt mål att försöka få i dig från alla färgerna under din dag.

4. Variera dina livsmedel

Det finns tusentals fytonutrientier att välja mellan, ovan lista är bara ett axplock. Välj och vraka och våga testa sånt du aldrig ätit förr. Försök att testa ett nytt livsmedel varje vecka så du inte missar något nyttigt som din kropp kan vara i behov av.

5. Maximera kombinationerna

När vi mixar viss mat kan vi få mer kraftfulla kombinationer än om vi äter dem var för sig. Man kan säga att de är varandras synergister och hjälper varandra. Till exempel vet man att mixen av gurkmeja, svartpeppar och olja lättare tas upp i kroppen och gör nytta om de är tillsammans eller lite citronjuice på spenat hjälper upptaget av spenatens näringsämnen.

6. Var kreativ med substitut

Ett sätt att få i sig mer näringsämnen är att byta ut dina vanliga livsmedel mot mer näringstäta. Viss mat ger oss mer näring än vad andra gör. Du kan t.ex. byta ut ditt vanliga potatismos mot sötpotatis och palsternacka. Ditt vita ris mot brunt ris/råris. Ditt margarin mot smör. Din gurka mot zucchini. Frukt och grönsaker innehåller kolhydrater som kan ersätta det du vanligtvis äter när sockersuget kommer. Intag av något fett som nötter, avokado eller kokosolja stoppar snabbt upp ett sötsug och höjer inte ditt blodsocker samtidigt som de mättar.

*Det är dessutom viktigt hur du tillagar din mat. Vissa näringsämnen är känsliga för värme. Köp en ångkokningsinsats till dina kastrulle för tillagning av grönsaker. Då behåller de både sin näring och sin goda smak till skillnad från när du kokar dem direkt i vatten.

Stek eller ungsbaka inte på för hög värme, låt det ta några minuter extra istället så du inte riskerar att bränna sönder maten. Samt försök köpa så mycket ekologisk mat du känner att du har råd med...

Om din mat är frusen så låt den tina framme i lugn och ro, inte i en micro!

*Att sedan tugga din mat ordentligt är A och O för ett bra näringsupptag i kroppen – vi har inga tänder i magen. Det ska helst vara puréliknande innan du sväljer så tär du inte på magens magsyra och enzymer...

*Ät i lugn och ro. Titta inte på tv, läs tidningen eller annat som stör. Fokusera på din vackra mat och tänk på vad gott den gör för din hälsa och energi...