

iFORM

Din antiinflammatoriska KOSTPLAN



	FRUKOST	LUNCH	MELLANMÅL	MIDDAG
MÅNDAG	2-3 dl skyr med massor av bär* och en liten näve mandlar	Blandad kålsallad med en avokado i bitar och 100-150 g stekt kycklingfilé	En banan och 25 hasselnötter	Grillad laxstek med ångkokad blomkål och broccoli, potatis och hummus
TISDAG	Omelett gjord på 2-3 ägg med en näve spenat fräst i olivolja. Serveras med en skiva rågbröd med mager hårdost eller pesto	Rågbröd med makrill i tomat, ett par strängar majonnäs samt massor av gröna snacks (blomkålsbuketter, paprikor, morötter osv.)	En halv eller hel avokado med keso	"Spaghetti" gjord på 25 % fullkornspasta och 75 % hackad spetskål med "köttfärsås" gjord på krossade tomater, lök, kryddor, samt kyckling- eller växtfärs
ONSDAG	100 g frysta bär som kokats och fått svalna, blandat med 3-4 dl kefir eller A-fil och toppat med ett par matskedar nyttig granola	Äggwraps gjorda på 2-3 ägg, lite havregryn och mjölk (eller växtdryck) med pesto och fylla med rökt hälleflundra eller lax samt massor af finhackade grönsaker	En näve grönsaksstavar med ett par matskedar hummus som dip	Grönsakssoppa med torkade bönor i
TORSdag	Äggröra och lax med en skiva rostat rågbröd och massor av gröna snacks till	Grov sallad med pesto och kikärter	Müslibar/matbar av torkad frukt och nötter	Wok med massor av blandade grönsaker och snabbstekta räkor
FREDAG	Smoothie av frysta bär*, en banan, ett par matskedar A-fil, ingefära, en matsked jordnötssmör och lite juice	Fullkornspitabröd med fyllning av finskuren röd- och spetskål, pesto och räkor eller kycklingfilé	1-2 dl skyr med rivet äpple och ett par krossade valnötter som garnering	Laxfilé i ugn med kål-sallad
LÖRDAG	Löskokt ägg, en skiva rågbröd med ost, körsbärstomater och en liten smoothie med bär	Rågbröd med pesto, rucicola och lax	Rawbar/rawball av torkad frukt och nötter – eller bara lite torkad frukt och nötter	Ristaffel med lite ris, kyckling i curry och massor av frukt, grönsaker och nötter som garnering
SÖNDAG	Kefir eller A-fil med färska bär* och granola	Rågbröd med rökt makrill och äggröra samt gröna snacks	Greenie av grönkål, äpple, lime, ingefära och jordnötssmör eller olivolja	Sushi med massor av sashimi och tångsallad

*Koka frysta bär i en minut, om du vill vara helt säker på att få bort alla eventuella bakterier

Kostplanen vänder sig till vuxna personer som vill äta antiinflammatoriskt. Om du äter medicin, är gravid eller misstänker att du har en allvarlig sjukdom rekommenderar vi starkt att du konsulterar en läkare innan du börjar med den antiinflammatoriska kosten. Det är omöjligt att skapa en kostplan som omfattar alla önskemål om specialkost, så som veganskt, glutenfritt, mjölkfritt, FODMAP osv. Istället har vi strävat efter att sätta ihop en kostplan som omfattar alla grundläggande element i det antiinflammatoriska sättet att äta. Du kan själv anpassa planen efter dina personliga behov.

Läs mer på iform.se/antiinflammatorisk