



Mataræðið **4** vikna áætlun

Jæja þá er komið að því að gera eitthvað í málunum.

Þetta prógramm miðar að því að taka mataræðið í gegn á fjórum vikum, skref fyrir skref.

VIKA 1

Jæja þá er bara að vinda sér í þetta, ekki eftir neinu að bíða.

Í grunninn fyllum við út skýrslu. Þessi skýrsla er hugsum sem stöðumat fyrir þig. Fylltu skýrsluna út og haltu henni til haga. Ef þú vilt fá aðstoð okkar með mataræðið er mjög hjálplegt að hafa hana með meðferðis þegar þú kemur í viðtal.

Stöðuskýrsla

Aldur: _____

Hæð: _____

Þyngd: _____

Þyngd fyrir 6 mánuðum: _____

Þyngd fyrir einu ári: _____

Hvað telur þú vera æskilega þyngd fyrir þig? _____ kg

Hvað er langt síðan þú varst í þeirri þyngd? _____mán/ár

Hversu mikið álag lifir þú við á hverjum degi? ___ lítið ___ meðal ___ mikið



Hefur þú einhverjar áhyggjur er varða heilsufar þitt, hverjar ef svo er: _____

Hversu oft veikist þú að meðaltali? _____

Sefur þú vel? _____ Hversu marga tíma sefur þú? _____

Einhverjir verki, bólgur eða þroti? _____

Tekur þú inn bætiefni eða lyf? _____

Hvernig er meltingin? _____

Hvaða mat borðar þú oftast :

Morgunmat: _____

Hádegismat: _____

Kvöldmat: _____

Millimál: _____

Drykkir: _____

Hver er fjöldi máltíða á dag hjá þér að meðaltali? _____

Ég borða (merktu við það sem helst á við)

___ reglulega á 2-3 tíma fresti áður en svengd segir til sín

___ óreglulega, þegar tími gefst

___ þegar ég er svöng/svangur

___ stórar máltíðar í öll mál

___ margar litlar máltíðar

___ mig alltaf sadda/n



Hvernig myndir þú meta mataræði þitt á skalanum 1 til 10 (10 mjög gott og 1 lélegt)

Upplifir þú mataræði þitt í jafnvægi? _____

Hversu hátt hlutfall af matnum þínum er heimatilbúinn? _____

Hversu miklum tíma verð þú í að undirbúa mat fyrir þig á dag? _____

Ertu með ofnæmi eða óþol fyrir einhverri fæðu, eða er einhver fæða sem þú getur tilgreint sem þér líður ekki vel af? _____

Sækir þú í kaffi, sykur eða hefur þú einhverja aðra fíkn, ef svo er hvernær í sólarhringnum finnur þú helst fyrir þörf? _____

Hver eru markmið þín varðandi líkamsrækt? _____

Hvernig og hvar hafðir þú hugsað að stunda hreyfingu næstu 30 dagana? _____

Á hvaða tíma dags og hvaða daga ætlar þú að stunda hreyfingu? _____

Í einni viku eru 168 klst, við vinnum ca 40 klst í viku, eyðum ca 14 klst í heimilisstörf og matseld, 7 klst til að komast í og úr vinnu, sofum ca 42 tíma og eigum þá 65 klst eftir.

Í hvað fer þinn tími ?



10 markmið til að ná

Hver eru þau markmið sem þig langar mest að ná?

Skráðu vandlega aðeins þau markmið/árangur sem þú virkilega þráir að ná, ekki það sem þú ættir, gætir eða mögulega langar til að ná. Kafaðu innra með þér og skrifaðu niður 10 persónuleg markmið. Þegar þú setur þér réttu markmiðin ættirðu að finna fyrir effirvæntingu, jafnvel einhverri spennu en um leið vera tilbúinn til að vinna að þeim!

Ekki velja þér markmið sem þú hefur áður sett þér en aldrei náð, nema þú sért í mun betri aðstæðum til að ná þeim núna.

upphafs- dagur	loka- dagur	Markmið	lokið



Hver er ávinningurinn af því að ná þessum markmiðum?

Hverju þarftu að breyta til að ná þessum markmiðum?



Hreint mataræði

Hreint mataræði er eitthvað sem allir geta nýtt sér til að jú losna við aukakílóin, endurnýja sig, hreinsa sig og lifað á til langs tíma. Áætlun okkar er sniðin að uppteknu fólki, hver er ekki upptekin í dag?

Hreint mataræði eru engin vísindi þó svo það sé það, mataræðið byggir á vísindalegum skilningi á virkni líffæra, hormóna og hvatbera.

Á algjörlega hreinu mataræði er eftirfarandi fæða leyfð:

Í stað mjólkurvöru; hamp, hrísgrjóna og hnetumjólk (möndlumjólk, kókosmjólk, kókosolía)

Glútenlaust korn: Brún, rauð, svart og villt hrísgrjón, hirsí, bókhveiti, amaranth, teff, tapióka og kínóa.

Ávextir og grænmeti: Óskykraðir ferskir eða frosnir heilir ávextir; óskykraðir ávextir niðursoðnir í vatni; lárperur (avacado); ólífur; sjávarþang (þari/söl), hrátt, gufusoðið, léttsteikt, safagert eða bakað grænmeti.

Dýrprótein: Ferskur eða niðursoðinn fiskur (silungur, lax, lúða, túnfiskur, makrill, sardínur, gedd, síld), villt dýr, lambakjöt, andakjöt, kjöt af kjúklingum og kalkúnum (lausagöngu)

Grænmetisprótein: Hálf baunir, linsur, belgávextir, blómafrævlar, spírulína, blá og grænir þörungar.

Hnetur og fræ: Hampfræ, sesamfræ, graskersfræ, sólblómafræ, heslihnetur, pekanhnetur, möndlur, valhnetur, kasjúhnetur, makademíuhnetur, pistasíur, brasíluhnetur, smjör úr hentum eða fræjum.



Olíur: Kaldpressuð ólífulóía, hörfræolóía, safflower-olóía, sesamolíoía, möndluolóía, sólblómaolóía, valhnetulóía, graskersolóía og kókosolóía.

Drykkir: Vatn, koffínlaus jurtate, sódavatn, yerba maté te, grænt, hvítt og rautt.

Þessi listi er fenginn úr bókinni Clean – The Revolutionary Program to Restore the Body's Natural Ability to Heal Itself sem læknirinn Dr. Alejandro Junger gaf út árið 2009. Bókin var þýdd á yfir á íslensku árið 2015 af Guðrúnu Bergmann og Nönnu Gunnarsdóttir. Íslenska útgáfan heitir Hreint mataræði. Fin bók.



Við erum á því að það sé mjög mikilvægt að vera meðvitaður neytandi þegar kemur að því sem við setjum inn fyrir okkar varir en gerum okkur þó líka grein fyrir því að við erum mannleg og því er æskilegt og eiginlega bara nauðsynleg að sníða mataræðið algjörlega að okkur sjálfum.

Við erum einnig á því að detta inn í hreint mataræði á einni nóttu sé bara eiginlega ekki gerlegt með langtíma þælingar í huga. Taktu næsta skref hjá þér, helst vel stórt en passaðu þig þó á því að það sé ekki of stórt.



Næringarefnin

Til að ná sem bestum árangri þarftu að huga að því hvaða næringu þú færð og hvernig hún er saman sett. Við verðum að borða "rétt", við verður stöðugt að hafa næringu til staðar til að næra líkamann á því sem hann þarfnast til að endurnýja sig, svo við uppskerum árangur hratt og örugglega. Mundu bara að þú uppskerð það sem þú sáir.

Hitaeiningar

Allt sem lifir þarfnast orku. Mannlíkaminn vinnur orku úr næringarefnum fæðunnar, nánar tiltekið úr kolvetnum, fitu og próteinum. Þessi efni nefnast einu nafni orkuefni til aðgreiningar frá öðrum næringarefnum eins og vítamínum og steinefnum sem ekki veita orku. Hægt er að mæla þá orku sem fólgir er í mismunandi matvælum og er algengasta mælieiningin hin alræmda kílókaloría sem gjarnan nefnist hitaeining á íslensku. Önnur mælieining er einnig notuð en það er kílójúl og oft má sjá báðar mælieiningar á umbúðum matvæla þar sem orkuinnihald fæðunnar er tilgreint. Hver hitaeining samsvarar 4,2 kílójúlum. Þannig jafngilda 100 kílókaloríur 420 kílójúlum og má nærri geta að notkun þessara tveggja mælieininga hefur valdið talsverðum ruglingi og misskilningi meðal neytenda.

Orkuefnin búa yfir mismikilli orku. Hvert gramm af kolvetnum gefur 4 hitaeiningar, sama magn fitu gefur 9 hitaeiningar en prótein gefa 4 hitaeiningar líkt og kolvetnin. Fita er þannig meira en tvisvar sinnum orkumeiri en bæði kolvetni og prótein og af því leiðir að fiturík matvæli eru gjarnan mjög orkurík.

Orkupörf einstaklinga er mismikil og fer meðal annars eftir aldri, stærð og líkamshreyfingu.



Kolvetni

Kolvetni er fyrst og fremst að finna í hvers kyns fæðu úr jurtaríkinu og er mjólk nánast eina dýraafurðin sem inniheldur kolvetni. Kolvetnum má skipta í tvo höfuðflokka, sykur og sterkju.

Sykur er í ýmsum fæðutegundum frá náttúrunnar hendi, einkum þó ávöxtum, berjum, ávaxtasafa, mjólk og hunangi. Auk þess er sykur unninn bæði úr sykurreyr og sykurrófum og er sá sykur gjarnan nefndur viðbættur sykur til aðgreiningar frá öðrum sykri.

Sterkju er að finna í kartöflum og öllum korntegundum. Við fáum því sterkju í brauði, pasta, hrísgrjónum, maískorni, morgunverðarkorni, hafragraut og kornblöndu.

Hlutverk kolvetna :

*Gefa orku (4 kcal/g = 17 kj/g).

*Spara prótein.

*Flytja með sér nauðsynleg trefjaefni.

Helstu kolvetnagjafir :

*Kornmatur, grautar, morgunkorn, brauð, kex, hrökkbrauð, hrísgrjón, pasta, kartöflur og baunir.

*Sykur, sælgæti, ís, frostpinni, sulta, hunang, kökur, kex o.fl.

*Grænmeti, rótarávextir, ávextir, ber, ávaxtasafi, mjólk, súrmjólk, mysa (ýmsar mjólkurafurðir nema ostar) o.fl.

Mikilvægi trefjanna :

*Draga úr líkum að meltingasjúkdómum.

*Hægja á frásogi.

*Auka meltingatilfinningu = minni líkur á offitu.

*Lækka blóðþrýstinginn.



Fita

Fita getur verið bæði óholl sem og holl og er hún lífsnauðsynleg manningum.

Mettuð fita

Mettuð fita er yfirleitt hörð við stofuhita og því er hún oft nefnd hörð fita. Mettun fitunnar felst í efnafræði hennar. Öll fita er gerð úr fitusýrum og það eru efnatengi þessara sýra sem ýmist geta verið mettuð eða ómettuð af frumefninu vetni. Því meira sem er af ómettuðum fitusýrum því mýkri verður fitan en hún verður harðari því meira sem er af mettuðum fitusýrum.

Ef fæðan inniheldur mikið af mettuðum fitusýrum stuðlar það að hækkun á LDL-kólesteróli í blóði. Kókosfeiti, smjör, hart smjörlíki, rjómi, nýmjólk og aðrar feitar mjólkurvörur ásamt feitu kjöti eru dæmi um fæðutegundir sem hafa að geyma mikið af mettaðri fitu.

Ómettuð fita

Ómettuð fita er ýmist einómettuð eða fjölómettuð. Öll ómettuð fita er mjúk eða fljótandi við stofuhita og hækkar ekki kólesteról í blóði. Fjölómettuð fita lækkar bæði LDL-kólesteról og HDL-kólesteról en einómettuð fita lækkar eingöngu LDL-kólesteról en ekki HDL. Þess vegna telja sumir að einómettaða fitan sé jafnvel æskilegri en sú fjölómettaða þótt flestir mæli með báðum fitutegundum.

Ólífúolía er mjög auðug af einómettaðri fitu, hið sama er að segja um margar hnetur og eins avókadó eða lárperu eins og þessi ávöxtur nefnist á íslensku. Maísolía, sojaolía, sólblómaolía, lýsi, fiskfita og selspik eru dæmi um fjölómettaða fitu. Fjölómettaðar fitusýrur úr sjávarfangi eru ólíkar þeim sem koma úr jurtaíkinu. Í fiskfitu eru svonefndar omega-3 fitusýrur en þær hafa ekki aðeins æskileg áhrif á kólesteról í blóði heldur minnka einnig líkur á blóðtappamyndun.



Fita er nauðsynleg í fæðu:

*Bragð – fólk kýs fæði með a.m.k. 30% fitu. Fæði með –10% fitu er yfirleitt próteinsnautt. Í fitusnauðu fæði (40g fita á dag) gefur fita 18-20% orkunnar.

*Mikilvægur orkugjafi

*Fituleysanleg vítamín : A,D,E og K.

*Lífsnauðsynlegar fitusýrur, sem líkaminn getur ekki búið til.

Helstu fitugjafar :

*Jurtafita er í fræjum þroskaðra jurta, yfirleitt hátt hlutfall af EÓM og FÓM fitusýrum og er því fljótandi við stofuhita. Kakósmjör og kakófita inniheldur mikið af M og er því hörð við herbergishita.

*Dýrafita er í mjólk, kjöti og fisk. Mjólkur- og kjötfita er oftast miðað við M. fiskfita inniheldur mikið af FÓM og er því fljótandi og mjúk.

Smjörlíki er búið til úr jurta- og dýrafitu.

Þegar mjúk fita er hert myndast mikið af trans-fitusýrum.

Mikil fituneysla:

*Tekur pláss frá bætiefna og hitaæiningarsnauðri fæðu.

*Eykur líkur á offitu.

*Hækkar blóðfitu = Eykur líkur á hjarta- og æðasjúkdómum.



Prótein

Prótein eru nauðsynleg líkamanum. Grunneining próteina eru amínósýrur. Prótein í grunninn nýtir líkaminn til uppbyggingar, sem hormón og viðtakar í frumuhimnum. Amínósýrur eru síðan notaðar til að byggja upp prótein í öllum lífverum. Erfða efnið DNA -RNA ráða því hvernig þessar 20 amínósýrur raðast saman við gerð próteina.

Við getum byggt upp hluta af amínósýrum sem mannlíkaminn þarf en því miður ekki allar. Þær amínósýrur sem líkaminn getur ekki byggt upp kallast lífsnauðsynlegar amínósýrur.

Eina leið okkar til að fá þessar amínósýrur er í gegnum meltingarveginn.

Við þurfum að fá amínósýrur jafnt yfir daginn þar sem líkaminn safnar ekki birðum af amínósýrum. Annað hvort nýtast próteinin strax eða eru brotin niður sem orkugjafi.

Hlutverk próteina :

*Byggja upp og endurnýja vefi líkamans (slitnar frumur).

*Mynda ýmiss lífsnauðsynleg efni s.s. ensím, hormón, mótefni og hemoglótín o.fl.

*Það sem líkaminn þarf ekki brennur hann og gefur orku 4 kcal/g.

Próteinríkur matur:

*Mjólk, mjólkurvörur og ostur. *Kjöt, kjötvörur. *Fiskur. *Egg. *Baunir(ertur (gular og grænar baunir (hálf baunir)) (léleg gæði). *Kornvörur. *Grænmeti. *Próteinríkir drykkir



Mataræðið

Mataræðið á eftir að taka verulegum breytingum næstu 30 dagana. Í hverri viku færðu ný verkefni er varðar næringu þína. Í grunninn byggjum við mataræðið upp á því að stíga skref fyrir skref inn í hreint mataræði. Í viku 1 ætlum við að fara í grunninn og skipuleggja okkur.

Í rauninni er best núna að skoða vel rúttíu þína. Skoða hana af alvöru, ertu að borða nóg? Ertu að drekka nóg vatn? Er eitthvað að trufla meltinguna? Er blóðsykurinn stöðugur?

Byrjaðu á að henda út sykrinum og sætuefnunum og spá vel í morgunmatnum, veldu þér uppskrift hér að neðan og komdu morgunmatnum í rúttíu. Frábært væri ef þú kæmir inn sítrónusafa á morgnanna líka strax inn.

Skoðaðu rúttínuna yfir daginn, ertu að ná að halda blóðsykrinum í jafnvægi? Þú finnur það með því að skoða það hversu svöng/svangur þú verður milli máltíða og á því hvernig kvöldið er, langar þig í eitthvað? Þú ættir ekki að vera svöng/svangur á kvöldin.

Sítrónuvatn

Byrjaðu alla daga á sítrónu-vatni eða staupi af eplaediki

1 bolli heitt vatn eða vatn við stofuhita

Safi úr ½ til 1 sítrónu eða 2 msk lífrænn sítrónusafi*

Örlítið af cayenne pipar

1 tsk hrátt hunang eða dropi af stevia ef þú vilt sæta drykkinn aðeins.



*Það er hægt að fá lífrænan sítrónusafa í flöskum sem er einstök snilld. Sítrónusafinn kemur í dökkri gler flösku þannig að safinn geymist mjög vel í um 7 daga. Ef þú hefur ekkert rosa mikinn tíma á morgnanna þá er þetta málið. Okkur finnst þvílík snilld að geta keypt lífrænan sítrónusafa og skvett löggt út í volga vatnið mitt á morgnanna.

**Það er líka alveg nóg að setja bara sítrónusafann út í vatnið og sleppa hinu, manst ekki flækja.

Það er líka sniðugt að nota eplaedik, þar sem verið að leitast eftir því sama og með því og með sítrónunni. Eplaedik og sítrónusafinn koma sem basi inn í kerfið og núlstillta líffærin og hreinsa áður en við förum inn í neyslu dagsins.

Gott er að gefa líkamanum 10-30 mín eftir sítrónusafann áður en morgunmatur er borðaður.

Hér á eftir eru hugmyndir af máltíðum fyrir fyrstu vikuna.
Uppskriftirnar eru aftast.

Nú er að setjast niður og skipuleggja vikuna. Af gefinni reynslu er langbest að þú aðlagir nýja mataræðið inn í þitt líf.

Morgunmatur:

Næturhafrar

Súkkulaðisæla

Grísk jógúrt með músli og sultu



Millimál:

Súrdeigs brauð frá Brauðhúsinu í Grímsbæ með grænmeti og eggj

Flatkaka með avacado, silkiskorinni skinku og 2 egg

Prótein drykkur og möndlur

Hnetu, fræ, kókos og rúsínu blanda

Hrökkbrauð með feitum ost og eggj

Hrökkbrauð með grænmetis-smyrju

Bio bu jógúrt og möndlur

Súkkulaðisæla

Epli með hnetusmjöri

Hádegis-/kvöldmatur:

Hafðu bakvið eyrað að borða ekki mikið af kolvetnum í kvöldmatnum. Eldaðu kvöldmat og taktu með þér afgang daginn eftir, ekki flækja þetta af óþörfu, en bættu þó við góðum stöðugum kolvetnum við í hádegismatinn.

Lax með mangó chutney, sesam og kasjú kurli og spergilkál

Fyllt kjúklingabringa með grænmeti

Hakkbollur og hunangsgljáðar gulrætur

Grillaður kjúklingur með lauk kíotto

Heimatilbúin pizza

Tandori kókoskjúklingur

Mexíkósk kjúklingavefja

Eggja og beikon salat



VIKA 2

Jæja þú vonandi komin á þokkalegt skrið. Þetta er alveg vinna og tekur oft alveg á en mundu umfram allt að þú ert að gera þetta fyrir þig.

Þú ertu komin með markmið og stefnu. Komin með það á hreint hvert þú vilt fara og hvar þú ætlar að enda, spáðu í því, það er kominn grunnur til að byggja á.

Í viku 2 tókum við næsta skref í átt að hreinu mataræði, tókum glútenið, sykurinn og sætuefnin út og förum í að átta okkur á áhrifum þess á líkamann. Kannski hefur þú ekki upplifað að þér líði illa af glúteni, sykri eða sætuefnum en við teljum þó engu að síður nauðsynlegt að taka þetta út til að geta gert okkur fyllilega grein fyrir því hvaða áhrif næringin hefur.

Stöðuskýrsla

Dags: _____

Hver eru markmið þín þessa vikuna?

Breyting á orku? _____



Hvernig sefur þú? _____

Meltingin? _____

Hvernig er skapið? _____

Eldar þú meira heima? _____

Hvaða mat sækir þú í? _____

Drekkur þú nóg vatn? _____

Hvaða einkunn gefur þú mataræði þínu núna ? _____

Hreyfðir þú þig meira en þú hefur verið að gera? _____

Finnst þér hreyfingin/æfingarnar henta þér? _____

Hverju langar þig að ná fram fyrir næstu viku? _____

Upplifir þú þig jákvæða/jákvæðan varðandi breytingarnar sem þú ert að gera?

Prófaðir þú einhverja nýja vörutegund eða uppskrift í vikunni? _____

Hver var besta máltíð þín? _____

Hver var stærsta áskorunin sem þú stóðst frammi fyrir? _____

Hver var helsti sigur þinn? _____

Gerðir þú þér grein fyrir einhverju sérstöku sem þú þarft að hafa í huga?



Glútenlaust ?

Mjög misjafnt er hversu fólk er viðkvæmt fyrir glúteni en við erum nú nokkuð viss um að fáir geti sagt að sér líði sérstaklega vel af glúteni.

Glúten er eggjahvítuefnið (prótein) sem er að finna í hveiti, bygg, rúg og höfrum.

Óþol fyrir glúteni virðist vera virkilega vangreindur sjúkdómur. Einungis er 6 af hverjum 1000 í Evrópu sem hafa greiningu en ég myndi ætla að sú tala væri mun hærrí miðað við reynslu skjólstæðinga minna af því að hreinsa fæði sitt af glúteni.

Fyrir þá sem eru með glútenóþol er eina leiðin til að líða betur og sigrast á óþolinu að borða glútenlausa fæðu, 100%.

Þegar um glútenóþol er að ræða og borðað er glúten geta komið fram ýmiss konar líkamleg einkenni eins og úþþaninn kviður, höfuðverkur, niðurgangur, kviðverkir, útbrot, harðlífi, þunglyndi o.fl., óþols einkenni þurfa þó ekki að koma sterk fram til þess að um óþol sé að ræða, smá úþþaninn kviður, stöku hægðatregða sem og depurð. Svo ef þú kannast við eitthvað af þessu þá er alveg málið að taka glútenið út í amk 10 dag og þú getur þá bara byrjað að borða það aftur ef þú finnur engan mun. Ef þú ert með glútenóþol getur það að neyta áfram glútens haft í för með sér langvarandi skemmdir í smáþörmum og leitt til annarra aukaverkanna. Skemmdir geta orðið jafnvel þó þú verðir ekki var/vör við þær.

Glútenóþol hefur áhrif á slímhúð smáþarmanna og dregur úr starfsemi þeirra og upptöku næringarefna (vítamína, steinefna, kolvetna og fitu) og hefur það mikil áhrif á lífsgæði fólks.



Sykur

Hvað er þetta við sykur sem fær okkur bara nánast til að gleyma öllum plönnum, markmiðum, alvöru löngunum fyrir þessa svakalegu skyndilöngun sem meikar svo engan sens í við hliðina á alvöru löngunum þínum?

Er sykur ekki bara fíkniefni?

Hver getur ekki átt epli og spergilkál án þess að borða það en ef sykur dettur inn fyrir hússins dyr er hann bara sama sem étinn.

Orðið sykur hefur tvær merkingar. Það getur valdið miklum misskilning.

Einföld kolvetni sem finnast náttúruleg í korni, grænmeti, ávöxtum og baunum. Þau ganga undir nöfnum, eins og laktósi, maltósi og frúktósi.

Þetta eru náttúruleg kolvetni sem breytast við efnaskiptingu og veita líkamanum mikið af næringarefnum.

Hvítur sykur kemur úr sykurreyr og fer í gegnum mikla efnafræðilega breytingu þar sem sykurinn er bókstaflega sviptur öllum næringarefnum. Þessi tegund af sykri breytist ekki auðveldlega við efnaskipti þar sem hann inniheldur engin næringarefni.

Hvíti sykurinn er því fullkomin andstæða næringarefnis.

Sykur í þessu formi, eins og við þekkjum hann, hefur verið til síðan 1689.

Þónaðurinn er alls ekki vinur okkar þegar kemur að sykri. Passaði þig á því að þó varan geti verið merkt sykurlaus getur hún innihaldið eitthvað af eftirfarandi sem er einmitt bara sykur líka.



Ótal nöfn sykurs:

- Barley malt
- Beet sugar
- Brown sugar
- Bettered syrup
- Cane-juice crystals
- Case sugar
- Caramel
- Carob sugar
- Corn syrup
- Cons syrup solids
- Date sugar
- Dextran Dextrose
- Diastase
- Diastatic malt
- Ethyl maltol
- Fructose
- Fruit juice
- Fruit juice concentrate
- Glucose
- Glucose solids
- Golden sugar
- Golden syrup
- Grape sugar
- High-fructose corn syrup
- Syrup
- Honey
- Invert sugar
- Lactose
- Malt syrup
- Maltodextrin maltose
- Mannitol
- Molasses
- Raw sugar
- Refiner's syrup
- Sorbitol
- Sogrum syrup
- Sucrose
- Sugar
- Turbinado sugar
- Xylitol
- Yellow sugar
- Sykur
- Sterkja
- Sykraðir ávextir
- Maíssterkja
- Hveitisíróp
- Síróp

Þessi listi er ekki tæmandi.



Hvað gerist í líkamanum þegar við innbirgðum sykur?

Hann brotnar niður samstundis og dælist út í blóðrásina

Brisið framleiðir insúlín til að jafna blóðsykurinn

Blóðsykurinn fellur

Sykurinn hverfur úr blóðrásinni til frumanna og afgangurinn er geymdur sem fita

Hefur sykur heilsuspillandi áhrif?

Skammtíma áhrif:

Meiri óstjórnleg löngun

Auka sykur bætist við fitubirgðirnar

Hamlar framleiðslu hormónsins glucagon sem er lykilhormónið í fitugeymslu

Hindrar frásog kalsíums og magnesíums

Dregur alla orku frá þér og þér fer að líða eins og þú sért þreyttari og þunglyndari – en eykur seratónínnum í líkamanum tímabundið



Langtíma áhrif:

Til viðbótar við það að rugla hormónakerfi líkamans getur umfram sykur valdið afdrifaríkum afleiðingum:

Sykur getur bælt niður óncæmiskerfið

Sykur hefur áhrif á frásog kalsíums og magnesíums

Sykur getur veikt sjón okkar

Sykur getur valdið áunninni sykursýki

Sykur getur raskað adrenalínjafnvægi í börnum mjög snögglega

Sykur leiðir til offitu

Sykur getur valdið liðagigt

Sykur getur leitt til beinþynningar

Sykur getur hækkað kólesteról

Sykur getur valdið bæði krabbameini í blöðruhálskirtli sem og í eggjastokkum

Sykur getur valdið hjarta- og æðasjúkdómum

Sykur breytir uppbyggingu kollagens og hefur þau áhrif að húð okkar eldist mun hraðar

Sykur getur ruglað vökvakerfi líkamans

Sykur getur valdið höfuðverk, þar á meðal mígreni

Sykur getur valdið þunglyndi

Sykur getur ýtt undir Alzheimers-sjúkdóminn



Andlegar afleiðingar sem gætu tengst neyslu á sykri:

Píringur

Ýtt undir geðhvarfasýki

Krónískt/sveiflukennt þunglyndi

Erfiðleikar við einbeitingu

Gleymaska eða áhugaleysi

Skortur á drifkrafti

Minni áreiðanleiki

Minnkandi áhugi

Ósamræmi í hugsun og gjörðum

Persónuleikaröskun

Órókrétt hugsun

Tilfinningarlega sveiflur

Átröskun



Náttúruleg sætuefni

örlítið hollari kostur

Agave safi er náttúrulegt sætuefni unnið er úr safu agave kaktusins. Inniheldur hátt gildi náttúrulegs ávaxtasýkur eða um 90%. Agave plantan er úr sama flokki og Aloe vera plantan. Agave er 28% sætara en sykur, er álíka sætt og hunang.

Bygg malt er heilkorna sætuefni unnið úr spíruðu eða þurrkuðu byggi mikið malt bragð og er ekki jafn sætt og sykur svo ef ætlunin er að nota þurkað malt í stað sykurs þarf ca 50% meira magn í uppskriftina. Bygg malt inniheldur hátt gildi flókinna kolvetna svo það hefur mjög mild áhrif á blóðsykurinn.

Hýðishrísgrjóna síróp inniheldur milt bragð frá elduðum hrísgrjónum og spíruðu byggi. Inniheldur hátt gildi flókinna kolvetna svo það hefur mjög mild áhrif á blóðsykurinn.

Reyr sykur er unninn úr sykurreyr plöntunni, en ekki efnafræðilega bleiktur eins og hvítur sykurinn.

Kristallaður frúktósi er unninn einfaldur sykur, efnafræðilega unnin úr sykri eða sykrurótinni, inniheldur engin næringarefni en losar glúkósann hægar út í blóðrásina heldur en hvítur sykur.

Þurkaður ávaxtasafi eða ávaxtasafi úr dós (vertu meðvitaður/meðvitaður um að þurkaður ávaxtasafi hefur misst öll næringarefni)

Hunang er unnið frá býflugum. Hunang er 20-60% sætara en hvítur sykur. Dökkt hunang inniheldur meira af næringarefnum og muna að velja hrátt hunang fyrir bestu gæðin.

Hlyn síróp er unnið úr safu hlyns með eldun. Hrísgjóna, trjábörks bragð. Veldu hreint og lífrænt. Hátt í einföldum sykrum, fer hratt inn í blóðrásins.

Melassi er mikið unnin einfaldur sykur (35-70% súkrósi) aukaafurð sykurvinnslu, inniheldur hátt innihald steinefna.

Lífrænt unnin sykur er unninn úr sykurreyr plöntunni en ekki efnafræðilega unninn og bleiktur

Stevia þykkni er hitaeningalaust jurta sætuefni unnið úr stevia laufum. Hefur ekki áhrif á blóð glúkósann (insólín framleiðslu) og rannsóknir hafa sýnt að þeir sem þjást af sykursýki geti notað þetta sætuefni án aukaverkana. Létt melassa og lakkrisbragð en á það til að hafa svolítið biturt effirbragð. Passaðu þig að stevia-n sem þú kaupir sé hrein.

Sætudefni

Óhollari kosturinn ?

Sætudefni eða staðgengla sykurs er víða að finna í dag. Sætudefni eru notuð í stað hvíts sykurs (súkrósa) til að sæta mat og drykki.

Í dag eru 5 tilbúin sætudefni viðurkennd af stjórnvöldum:

Aspartame, einnig selt undir vörumerkinu NutraSweet® og Equal®

Saccharin, selt undir vörumerkinu NutraSweet®

Sucralose, selt undir vörumerkinu Splenda®

Acesulfame K eða **acesulfame potassium**, vara frá þýska efnaframleiðslufyrirtækinu Hoechst; mikið notað í matvæli, drykkjarföng og lyf um allan heim.

Neotame, framleitt af NutraSweet fyrirtækinu; nýjasta afurðin sem samþykkt hefur verið af FDA

Passaðu þig, ef vara er merkt aspartame free þá ertu ekki sloppin/n, athugaðu hvort þú finnst ekki alveg örugglega hin nöfnin í staðinn.

Sætudefni og krabbamein ?

Samkvæmt Alþjóðlegu Krabbameinssamtökunum hefur ekki verið sannað með beinum hætti að sætudefni, sem eru á markaði í Ameríku (og á Íslandi) geti leitt til krabbameins í mönnum.

En margar rannsóknir sem gerðar hafa verið á rottum benda til að bæði aspartame og saccharin hafi áhrif á myndun krabbameins.



Miðstöð vísinda í þágu almenninga (CSPI) varar við neyslu á aspartame, saccharin og acesulfame K og telur þessi efni ekki skaðlaus í vissu magni, þau séu illa rannsökuð og ekki þess virði að taka áhættuna.

Aspartame er sérstaklega áhættusamt þar sem það inniheldur phenylalanine (50%) aspartic acid (40%) and methanol (10%), þrjú vel þekkt taugaeitur ...

Eftirfarandi hefur verið tengt við neyslu á aspartame

Höfuðverkur

Skert heyrn

Óskýr sjón

Minnistap

Breyting á persónuleika

Ógleði

Augnvandamál

Óskýrt talmál

Ofbeldishneigð

Svimi

Svefnleysi

Ofskynjanir

Þunglyndi

Skapsveiflur

Þessi listi ef fenginn úr bókinni The Truth about Aspartame. Við vitum ekki en hey ættum við að vera að borða eitthvað sem gæti hugsanlega haft þessi áhrif á líf okkar.



Mataræðið

Í viku 2 tökum við næsta skref í átt að hreinu mataræði, tökum glútenið, sykurinn og sætuefnin út og förum í að átta okkur á áhrifum þess á líkamann.

Ekki borða eitthvað sem nærir þig ekki

Morgunmatur:

Næturhafrar

Súkkulaðisæla

Grísk jógúrt með múslí og sultu

Sóley

Grænn og vænn

Chia draumur



Millimál:

Glútenlaust brauð frá Brauðhúsinu í Grímsbæ með grænmeti og eggjum

Prótein drykkur og möndlur

Hnetu, fræ, kókos og rúsínu blanda

Sætt hnetumix

Möndlupönnukökur

Glútenlaust hrökkbrauð með feitum ost og eggjum

Glútenlaust hrökkbrauð með grænmetis smyrju

Bio bu jógúrt og möndlur

Epli með hnetusmjöri

Avacado með sjávarsalti

Sjeikar og chia grautur úr morgunmat ok í millimál



Hádegis-/kvöldmatur:

Hafðu bakvið eyrað að borða ekki mikið af kolvetnum í kvöldmatnum. Eldaðu kvöldmat og taktu með þér afgang daginn eftir, ekki flækja þetta af óþörfu, en bættu þó við góðum stöðugum kolvetnum við í hádegismatinn.

Lax með mangó chutney, sesam og kasjú kurli og spergilkál

Fyllt kjúklingabringa með grænmeti og

Hakkbollur og hunangsgljáðar gulrætur

Grillaður kjúklingur með kínóa

Heimatilbúin pizza

Tandori kókoskjúklingur

Mexíkósk kjúklingavefja

Eggja og beikon salat

Svartbauna hamp borgari með spicy majó og guacamole

Kínóa salat með aspás og ferskri basilíku

Sætkartöflu og kjúklingabauna karry

Þorskur með blómkálmús og sítrónu relish



VIKA 3

Í viku 3 tókum við næsta skref, tókum mjólkurvörurnar út og höldum auðvitað áfram í að hreinsa mataræðið. Passaðu þig að halda þér hreinni/hreinum í amk 10 daga til að geta fundið áhrifin af því að taka þær út.

Stöðuskýrsla

Dags: _____

Hver eru markmið þín þessa vikuna?

Breyting á orku? _____

Hvernig sefur þú? _____

Meltingin? _____

Hvernig er skapið? _____



Eldar þú meira heima? _____

Hvaða mat sækir þú í? _____

Drekkur þú nóg vatn? _____

Hvaða einkunn gefur þú mataræði þínu núna ? _____

Hreyðir þú þig meira en þú hefur verið að gera? _____

Finnst þér hreyfingin/æfingarnar henta þér? _____

Hverju langar þig að ná fram fyrir næstu viku? _____

Upplifir þú þig jákvæða/jákvæðan varðandi breytingarnar sem þú ert að gera?

Prófaðir þú einhverja nýja vörutegund eða uppskrift í vikunni?

Hver var besta máltíð þín? _____

Hver var stærsta áskorunin sem þú stóðst frammi fyrir? _____

Hver var helsti sigur þinn? _____

Gerðir þú þér grein fyrir einhverju sérstöku sem þú þarft að hafa í huga? _____



Mjólkurvörur: Þitt val

Mjólkurvörur eru umdeildar! Sumir halda því fram að gerilsneyddar og fitusnauðar mjólkurvörur séu hollar og að neyta ætti þeirra 2-3 á dag¹ á meðan aðrir halda því fram að hráar, full-feitar mjólkurvörur séu heilsufæða². Enn aðrir eru þeirrar skoðunar að best sé að borða engar mjólkurvörur³. Hér fyrir neðan má finna samantekt á sumu því sem gott er að hafa í huga þegar tekin er ákvörðun um hvort mjólkurvörur henta manni og ef svo er þá hvers konar mjólkurvörur. Er þar að finna heilsuávinning og áhættur sem tengdar hafa verið við neyslu mjólkurvara auk siðferðilegra vangaveltna og áhrif á umhverfið

Týpa	Kostir	Gallar
Ólífræn	má meðhöndla með sýklalyfjum til að drepa bakteríur sem geta verið skaðlegar	geta innihaldið skaðlega mengunarvalda á borð við sýklalyf, vaxtarhormón og skordýraeitur fóður dýranna er mögulega erfðabreytt
Lífræn	laus við hormónagjöf, sýklalyf, ólífrænan áburð, skordýraeitur og erfðabreytt fóður ekki má gefa kúm erfðabreytt fóður dýrin hafa verið úti við í a.m.k. 4 mánuði og borða gras ⁴ rannsóknir sýna hærra gildi af E vítamíni, omega-3, andoxnarefnum og beta karótíni	jafnvel lífræn mjólk getur innihaldið náttúruleg vaxtarhormón er stundum meðhöndluð með UHT (hituð upp í 138° C) til að drepa bakteríur – einnig þær bakteríur sem eru mögulegar gagnlegar þarmaflórunni ⁵ UHT meðhöndlun skapar öðruvísi bragð af mjólkinni þar sem laktósinn karmellast



Unnin*	<p>gerilsneyðing og geislun drepur meinvalda og bakteríur sem geta verið skaðlegar⁶</p> <p>fitusprengring kemur í veg fyrir að rjóminn fljóti með því að þrýsta mjólkurfitunni (rjómanum) í gegnum þéttriðinn möskva í þeim tilfangi að brjóta niður bleðla</p> <p>bætt með A og D vítamínum sem getur hjálpað til við upptöku kalsíums</p>	<p>gerilsneyðing og geislun drepur bakteríur sem geta verið gagnlegar og eyðileggur enn fremur sum vítamín, steinefni og ensím</p> <p>fitusprengring veldur því að fitumólikúl springa, þráabragð myndast og getur valdið uppsöfnun á fríum radikölum í líkamanum með því að auka upptöku ensímsins xanthine oxidase í blóðinu</p> <p>hátt magn af retínóli getur veikt beinin⁷</p>
Hrá	<p>hrá mjólk getur innihaldið hjálplegar bakteríu þar sem engum aðferðum er beitt til að drepa bakteríur í mjólkinni</p> <p>ferskara bragð þar að mjólkinn hefur skemmri líffíma</p> <p>inniheldur ensím á borð við lípasa sem hjálpar meltingunni, einkum hjá þeim sem glíma við mjólkuróþol</p> <p>hefur ekki verið skert eigin vítamínum og steinefnum</p>	<p>hrá mjólk getur valdið sjúkdómum þegar engum sérstökum aðferðum er beitt til að drepa mögulega meinvalda og bakteríur í mjólkinni</p> <p>hefur aðeins 1 viku endingartíma eftir að henni hefur verið tappað á flöskur</p> <p>reglugerðir fyrir hráa mjólk eru mismunandi eftir fylkjum og mörg fylki Bandaríkjanna banna sölu hennar</p>
Á korn og sojafæði	<p>hægt er að framleiða meiri mjólk á skemmri tíma þar sem það tekur minna pláss og tíma að fódra kýrnar</p>	<p>inniheldur hátt hlutfall bólgumyndandi omega-6 fitusýra</p> <p>kýrnar eru líklegri til stríða við meltingarvandamál þegar þau borða kornmeti sem er framandi fyrir meltingarkerfi þeirra</p> <p>lægrí í D3 vítamíni</p>



Á grasfæði	<p>inniheldur fimm sinnum meira magn af conjugated linoleic acid (CLA) sem verndar bæði hjartað og hjálpar til við þyngdartap</p> <p>inniheldur mikið magn af omega-3 fitusýrum⁸</p> <p>náttúrulega fæða kúa er gras</p> <p>hærra magn D3 vítamíns</p>	<p>beitiland fyrir kýrnar krefst meira rýmis og tíma</p>
Fitusnað & fituskert **	<p>margar stofnanir, svo sem USDA í Bandaríkjunum og myPyramid, ráðleggja fituskertar eða fitusnaðar mjólkurvörur fremur en fullfeitar, þar sem þær innihalda færri hitaeiningar, fitu og einkum mettaðri fitu sem stuðlar að hækkun kólesteróls í blóði¹</p>	<p>fitu eykur upptöku fituleysanlegra vítamína og steinefna mjólkur</p> <p>sumir halda því fram að fitusnaðar mjólkurvörur geti valdið skorti á A og D vítamíni</p>
Full-feit	<p>fitu getur hjálpað til við upptöku fituleysanlegra vítamína</p>	<p>há í mettuðum fitum sem getur stuðlað að háu kólesterólí</p> <p>hitaeiningarík sem getur stuðlað að þyngdaraukningu</p>

* Unnin mjólk getur verið gerilsneydd, geisluð eða fitusprengr fyrir sölu. Mjólk á Íslandi verður að vera gerilsneydd samkvæmt lögum. Hrá mjólk er ekki gerilsneydd, geisluð eða fitusprengr.

**Fituskert mjólk er framleidd með þeim hætti að óþéttari mjólkin er aðskilin vatnskenndu mjólkinni með skiljun.



Heilsufarsáhrif

Beinheilsa

Kostir

mjólk og aðrar mjólkurvörur eru ríkar af kalsíum, magnesíum, fosfór, kalíum, prótíni og D vítamíni, sem eru mikilvæg fyrir heilsu beina

Gallar

há gildi af retínóli (A vítamín) getur veikt bein?

mjólkurvörur eru ekki besta uppspretta kalsíums – collards, boy choy kál, vítamínbætt sojamjólk, bakaðar baunir ásamt fjölvítamínum með kalsíum og D vítamíni eru einnig góður kostur

D vítamín

Kostir

unnin mjólkurvara í Bandaríkjunum inniheldur 100 IU af viðbættu D vítamíni í einu mjólkurglassi, á ekki við um mjólkurvörur á Íslandi nema Fjörmjólk og Stoðmjólk

hinn ráðlagði dagskammtur USDA af mjólkurvörum, eða 3 glös af D vítamínbættri mjólk á dag, inniheldur 300 IU einingar af D vítamíni, en ráðlagður dagskammtur af D vítamíni er 800 IU+ ⁹

Gallar

unnin mjólk í Bandaríkjunum er bætt með D2 vítamíni, en líkaminn nýtir það ekki eins vel og D3 vítamín. Mjólk á Íslandi er ekki D vítamínbætt nema Fjörmjólk og Stoðmjól

neysla mjólkurvara einar og sér duga ekki til að mæta dagspörf af D vítamíni

mjólkurvörur eru ekki eina eða besta uppspretta D vítamíns – 100 g af villtum laxi inniheldur 360 IU einingar af D vítamíni, túnfiskur í dós og sardínur eru einnig góð uppspretta D vítamíns auk sólarljóss og bætiefna⁹



Sjúkdómar

Kostir

mjólkurvörur innihalda hátt hlutfall prótína og eru þar af leiðandi mettandi sem getur hjálpað til við að seðja hungur og þannig hjálpað til við þyngdartap

niðurbrot laktósa, mjólkursykurs, er hægt og veldur því ekki miklum sveiflum í blóðsykri, og getur því verið góður kostur fyrir þá sem glíma við sykursýki

jógúrt og kefir innihalda “góðar” bakteríur sem styðja við heilbrigða þarmaflóru

Gallar

neysla dýraprótfíns og mjólkurvara getur ýtt undir myndun á krabbameini í blöðruhálskirtli og eggjastokkum⁷

minnkandi neysla dýraafurða getur dregið úr tíðni annarra sjúkdóma á borð við hjarta- og æðasjúkdóma svo og sykursýki

30 til 50 milljónir fullorðinna Ameríkana hafa mjólkuróþol, 95% Asíubúa, allt að 80% svartra, spænskættaðra og Ashkenazi gyðinga auk nærri 100% indíána í Bandaríkjunum⁰. Þessi tala er ekki nema 6% á Norðurlöndunum.

Mjólkursykurneysla þeirra sem eru með mjólkuróþol og eru með einkenni sem lýsa sér með linum hægðum eða niðurgangi getur valdið vítamín- og steinefnaskorti hjá þessum einstaklingum og haft langvarandi afleiðingar á heilsuna.



Siðferðileg álitamál og áhrif á umhverfið

Náttúrulegt mataræði

Margir telja kúamjólk kjörfæðu náttúrunnar, einkum þegar hún er framleidd með hefðbundnum hætti. Aðrir efast um heilnæmi þess að neyta mjólkur annarrar dýrategundar. Maðurinn, líkt og önnur spendýr, framleiðir mjólk í ákveðnum tilgangi; til að næra eigin afkvæmi þar til afkvæmin eru tilbúin að borða fasta fæðu. Kúamjólk er hönnuð til þess að veita nýfæddum kálfi þá næringu sem þarf til að hann stækki hratt á skömmum tíma, og því telja ýmsir að kúamjólk sé hvorki kjörfæða fyrir manna börn né fullvaxta fólk.

Meðferð dýra

Sumir smærri bændur koma fram við kúr sínar á mannúðlegan hátt og leyfa náttúrunni að eiga sinn gang þegar kemur að sambandi kúr og kálfs á sama tíma og mjólkinn er nytjuð. Stærri kúabú gerast hins vegar því miður oft sek um slæman aðbúnað dýra sinna. Slæm meðhöndlum dýra á verksmiðjubóndabýlum er vel þekkt fyrirbæri. Þá er það enn fremur siðferðislegt álitamál hvort sæðing kúr sé réttmætt í þeim tilfangi einum að taka kálf frá henni skömmu eftir burð (oft til slátrunar og sölu kálfakjöts) til að hámarka hagnað búsins.

Sjálfbærni

Dýrarækt á stóran þátt í hlýnun jarðar, mengun vatnsbóla og loftmengun. Þá fer mikið landrými, vatn og eldsneyti í framleiðslu dýrafóðurs, beitiland auk vinnslu afurða. Landbúnaður er valdur að 60% losunar nituroxíðs og 50% metangaslosunar á heimsvísu¹¹. Mjólkurvöruheirinn einn og sér telur um 4% af heildarlosun gróðurhúsalofttegunda í heiminum¹². Ýmsir hafa haldið því fram að hægt sé að fæða umtalsvert fleiri með minni tilkostnaði ef auðlindirnar eru fremur nýttar til ræktunar jarðargróðurs til neyslu mannkyns. Aðrir trú á því að sé notkun beitilands og losun úrgangs stýrt með ábyrgum hætti sé ávinningurinn meiri en gallarnir í sumum tilvikum. Neytendur geta hjálpað til við að styðja við ábyrga framleiðslu með því að kynna sér starfsemi bænda og kaupa beint frá býli.



Sýrustig líkamans / pH gildi

pH gildi líkamans segir til um sýrustig hans. pH gildið 7,35 er hlutlaust og leitast líkaminn við að vera þar. pH gildi sem mælist undir 7,35 er súrt og pH gildi yfir 7,35 er basískt.

Líkaminn reynir eftir fremsta megni að viðhalda réttu pH gildi, sem er í kringum 7,4

Ef við innbirðum of mikið af fæðu sem er súr þá safnast hún gjarnan upp í vefi þar sem álagið er mest (blóðflæðið minnst), s.s. þar sem hafa orðið áverkar eftir slys o.þ.h. Einnig er kalk losað úr beinunum til að sýrustilla blóðið. Þetta eykur líkur á beinþynningu og getur einnig valdið ýmsum kvillum sem eru afleiðing af of miklu kalki í blóði og þvagi.

Þegar sýra safnast saman í líkamnum veldur hún bólgum, minnkandi blóðflæði og niðurbroti fruma.

Ójafnvægi á sýrustigi líkamans getur ýtt undir sjúkdóma og sem og veikir mótstöðu óncæmiskerfisins.

Afleiðingar of uppsöfnunar sýru í líkamanum: Sveppasýking, kvef, inflúensa, bólgur eitlar, nætursviti og svefnleysi, bólgur, s.s: vöðvabólga og þursabit, liðagigt, mígreni og margs konar aðrir verkir, bjúgur, fituhnúðar, mjög lágur blóðþrýstingur, hægðatregða og niðurgangur til skiptis, góðkynja hnútar í brjóstum kvenna og ýmis önnur æxli. Candida, vírusar, bakteríur og önnur snýkjudýr þrífast ekki í líkama með rétt sýrustig.

Árið 1931 var Otto Warburg veitt Nóbels verðlaun á sviði læknisfræða fyrir rannsóknir sínar á krabbameins frumum og sýrustigi.



Otto Warburg sýndi fram á að krabbamein getur ekki þrífist í basísku umhverfi.

Otto var tilnefndur 47 sinnum til Nóbels verðlauna.

Fjöldi rannsókna hafa sýnt fram á að til þess að ná fullum bata af krónískum sjúkdómum þarf líkaminn að ná að endurnýja blóð sitt sem hlutlaust eða basískt.

Hægt er að leiðrétta sýrustig líkamans með réttu mataræði, jurtum og inntöku bætiefna.

Skalinn, til að reikna út pH gildi, er frá 0 upp í 14.



Hreint mataræði segjum við að standi aðallega saman af grænmeti, kjöti, fiski, hnetum, kryddjurtum, fræjum, olíum, ávöxtum ásamt hreinu lífrænu heilu korni

Þegar líkaminn fær ekki rétta næringu
þá getur hann ekki starfað rétt,
ójafnvægi skapast og
smám saman þróast
veikleikar og veikindi

Þegar líkamann skortir ákveðin snefilefni
truflar hann flutning skilaboða
sem segir okkur að hætta að borða,
svo þú borðar meiri mat í þeirri von
að þú náir nú uppfylla óskir líkamans
um það sem hann vantar,
næringarefni sem sagt



Mataræðið

Í viku 3 bætum við síðan mjólkurvörum á „ég vel að borða ekki“ listann, sykurinn og sætuefnin og glútenið eru enn þá úti og höldum áfram á að átta okkur á áhrifum þess á líkamann.

Morgunmat:

Næturhafrar

Súkkulaðisæla

Sóley

Grænn og vænn

Chia draumur

Mjólkurlaus jarðarberja jógúrt

Millimál:

Glútenlaust brauð frá Brauðhúsinu í Grímsbæ með grænmeti og eggjum

Hnetu, fræ, kókos og rúsínu blanda

Sætt hnetumix

Möndlu pönnukökur

Glútenlaust hrökkbrauð með grænmetis-smyrju

Glútenlaust hrökkbrauð með hummus

Epli með hnetusmjöri

Avacado með sjávarsalti

Sjeikar og chia grautur úr morgunmat ok í millimál



Hádegis-/kvöldmatur:

Hafðu bakvið eyrað að borða ekki mikið af kolvetnum í kvöldmatnum. Eldaðu kvöldmat og taktu með þér afgang daginn eftir, ekki flækja þetta af óþörfu, en bættu þó við góðum stöðugum kolvetnum við í hádegismatinn.

Lax með mangó chutney, sesam og kasjú kurli og spergilkál

Fyllt kjúklingabringa með grænmeti og

Hakkbollur og hunangsgljáðar gulrætur

Grillaður kjúklingur með kínóa

Heimatilbúin pizza

Tandori kókoskjúklingur

Mexíkósk kjúklingavefja

Eggja og beikon salat

Svartbauna hamp borgari með spicy majó og guacamole

Kínóa salat með aspás og ferskri basilíku

Sætkartöflu og kjúklingabauna karry

Þorskur með blómkálmús og sítrónu relish

Auðveldar og góðar sætar chilli laxakökur

Linsusalat með sólpurrkuðum tómötum og ætípastlum

ERTU EKKI ÖRUGGLEGA AÐ SKRIFA MATARDAGBÓK ?



VIKA 4

Jæja vika 4, spáðu í því. Núna ættir þú að vera komin/n inn á tímabil þar sem þú ert farin/n að upplifa þig í jafnvægi og jafnvel farin/n að gera þér grein fyrir því hvað það raunverulega sé sem þú ættir að vera að næra þig á og hversu mikið álag þú ættir að æfa á.

Stöðuskýrsla

Dags: _____

Hver eru markmið þín þessa vikuna?

Breyting á orku? _____

Hvernig sefur þú? _____

Meltingin? _____

Hvernig er skapið? _____

Eldar þú meira heima? _____

Hvaða mat sækir þú í? _____



Drekkur þú nóg vatn? _____

Hvaða einkunn gefur þú mataræði þínu núna? _____

Hreyðir þú þig meira en þú hefur verið að gera? _____

Finnst þér hreyfingin/æfingarnar henta þér? _____

Hverju langar þig að ná fram fyrir næstu viku? _____

Upplifir þú þig jákvæða/jákvæðan varðandi breytingarnar sem þú ert að gera?

Prófaðir þú einhverja nýja vörutegund eða uppskrift í vikunni?

Hver var besta máltíð þín? _____

Hver var stærsta áskorunin sem þú stóðst frammi fyrir? _____

Hver var helsti sigur þinn? _____

Gerðir þú þér grein fyrir einhverju sérstöku sem þú þarft að hafa í huga? _____



Ætti ég að kaupa lífrænt eða ekki ?

Það að kaupa lífræna vöru er oft ákvörðun útaf fyrir sig. Við mælum eindregið með að þú hugir að uppruna fæðunnar sem þú neytir. Munurinn á lífrænum vörur og ólífrænum getur oft verið mjög mikill og ber þá að skoða framleiðsluferlið.

Lífrænt ræktað grænmeti er að jafnaði dýrara en annað grænmeti vegna þess að við ræktunina eru ekki notuð eiturefni og ræktunin krefst því meiri vinnu, til dæmis við að reita arfa. Vaxtarhraðinn er síðan ef til vill minni, sem leiðir til þess að framleiðslan er minni á tímaeiningu sem orsakar hærra verð.

Lífræn matvæli eru hollari og innihalda meira af andoxunarefnum, næringarefnum, vítamínum og steinefnum en ólífræn matvæli.

Lífræn matvæli innihalda engin eiturefni. Góðar og óskaddaðar frumur líkamans eru grundvöllur góðrar heilsu. Sé eiturefna neytt getur það leitt til þess að starfsemi frumnanna skaðast.

Lífræn matvæli eru ekki erfðabreytt. Þegar genabreyttra matvæla er neytt fær líkaminn nýtt DNA sem hann hefur aldrei komist í kynni við í gegnum þróun mannsins. Á Íslandi eru framleiðendur ekki skyldugir til að taka fram hvort um sé að ræða genabreytt matvæli svo besta leiðin til að forðast þau er að kaupa lífrænt

Engin geislun er í lífrænum matvælum. Tilgangur geislunar er að drepa lifandi smitefni en hið kaldhæðnislega er að geislunin drepur ekki öll smitefni og drepur einnig bestu gæðaeiginleika matvælanna. Geislunin breytir einnig efnafræðilegri uppbyggingu sameindanna og getur breytt þeim í krabbameinsvaldandi efnasambönd.

Lífræn matvæli eru vottuð og þurfa að uppfylla ströng skilyrði til að öðlast og viðhalda þeirri vottun.

Lífrænn búskapur mengar hvorki andrúmsloftið, vatnið né landið með eiturefnaáburði og varnarefnum.

Í lífrænni ræktun eru hvorki notaðar aðferðir né efni sem eru náttúrunni framandi.

Lífrænn búskapur hjálpar til við að draga úr hlýnun jarðar en með lífrænum búskapi er notaður dýraáburður og smárar og belgjurtir notaðar til að auðga jarðveginn. Með þessari aðferð leysist koltvísýringur (CO₂) hægar út í andrúmsloftið.



Mataræðið

Í viku 4 höldum við áfram glúten, sykur, sætuefna og mjólkurlaus. Minnsta mál í heimi

Við þurfum alveg amk 10 daga án glútens og mjólkur til þess að finna hvort þetta séu fæðutegundir sem trufla okkur. Þú getur prófað að bæta þessu inn aftur en vertu þó meðvituð/meðvitaður um það hvernig líkaminn bregst við. Við erum ekkert að tala um að allir séum með óþol fyrir þessari fæðu en mjög margir upplifa þó óþægindi sökum þeirra og upplifa allt annað líf án þeirra.

Við hvetjum þig auðvitað áfram að halda áfram að tileinka þér hreint mataræði og bættum því.

Morgunmatur:

Næturhafrar

Súkkulaðisæla

Sóley

Grænn og vænn

Chia draumur

Mjólkurlaus jarðarberja jógúrt

Fræbrauð



Millimál:

Glútenlaust brauð frá Brauðhúsinu í Grímsbæ með grænmeti og eggj

Hnetu, fræ, kókos og rúsínu blanda

Sætt hnetumix

Möndlupönnukökur

Töfra vöflur með banana og möndlusmjöri

Avacado súkkulaðimús

Glútenlaust hrökkbrauð með grænmetis-smyrju

Glútenlaust hrökkbrauð með hummus

Epli með hnetusmjöri

Avacado með sjávarsalti

Sjeikar og chia grautur úr morgunmat ok í millimál



Hádegis-/kvöldmatur:

Hafðu bakvið eyrað að borða ekki mikið af kolvetnum í kvöldmatnum. Eldaðu kvöldmat og taktu með þér afgang daginn eftir, ekki flækja þetta af óþörfu, en bættu þó við góðum stöðugum kolvetnum við í hádegismatinn.

Lax með mangó chutney, sesam og kasjú kurli og spergilkál

Fyllt kjúklingabringa með grænmeti og

Hakkbollur og hunangsgljáðar gulrætur

Grillaður kjúklingur með kínóa

Heimatilbúin pizza

Tandori kókoskjúklingur

Mexíkósk kjúklingavefja

Eggja og beikon salat

Svartbauna hamp borgari með spicy majó og guacamole

Kínóa salat með aspas og ferskri basiliku

Sætkartöflu og kjúklingabauna karry

Þorskur með blómkálmús og sítrónu relish

Auðveldar og góðar sætar chilli laxakökur

Linsusalat með sólpurrkuðum tómötum og ætíþistlum

Ítalskar kjúklingabaunir

Þorskur með paprikumauki og cayenne



Mat að loknum 4 vikum

Hvaða jákvæðu breytingum hefur þú tekið eftir á síðustu 30 dögum? _____

Fannst þér breytingarnar erfiðar? _____

Ef svarið er já, hvað helst? _____

Eldar þú meira heima? _____

Hafa matarvenjur þínar breyst? _____

Hvaða einkun gefur þú mataræði þínu núna? _____

Hvaða einkun gefur þú mataræði þínu við byrjun tímabilsins? _____

Hver var stærsta áskorunin sem þú stóðst frammi fyrir á síðustu 30 dögum er varðar heilsu þína og heilbrigði? _____

Hver var helsti sigur þinn? _____

Gerðir þú þér grein fyrir einhverju sérstöku sem þú þarft að hafa í huga núna þar sem þessu tímabili er að ljúka? _____

Upplifir þú þig jákvæða/n gagnvart breytingunum sem þú ert búin að vera að gera? _____



Uppskriftir

Næturhafrar

50-70 gr hafrar

20 gr fræ (hnetur)

10 rúsínur

Möndlumjólk þannig að það rétt fljóti yfir,

Öllu skellt í krukku og haft í kæli yfir nótt.

Súkkulaðisæla

Ég elska súkkulaði og gæti stundum alveg gefið mikið fyrir það. En afhveju ætti maður þá ekki bara að borða súkkulaði oftar ?

1 bolli möndlumjólk

½ banani

1 tsk maca duft

1 tsk möndusmjör

1 tsk kókosolífa

1 msk prótein ef vill

1 tsk kakó nibbur

1 tsk kókosmjöl



Öllum innihaldsefnum nema kakónibbum og kókosmjöli skellt í blandara og blandað vel saman.

Skellið síðan í glas og stráið kakónibbum og kókosmjöli yfir og voila

Grísk jógúrt með ávaxtakrapi og möndlu músli

Möndlu músli

3 bollar tröllahafrar

1 bolli möndluflogur

1 bolli sólblómafræ

1 msk hunang

1 msk kókosolía

½ tsk vanilla

½ tsk sjávarsalt

Öllu blandað saman í skál og kreist vel saman.

Sett inn í 90° heitan ofn á smjörpappír og leyft að ristast í um 20 mín með því að hræra í blöndunni 2-3 sinnum.

Ávaxtakrap, frosin jarðarber eða mangó með epli til að auðvelda mixun (rosa auðvelt)



Sóley

1 ferna kókosvatn

2-3 bollar frosið mangó

2 stönglar sellerí

agúrka

appelsína

avacado

1/2 sítróna

slatti af engifer

Öllu skelt í blandarann og voila

Grænn og vænn

3 gulrætur

3 sellerístönglar

1 agúrka

lítil handfylli af spínati

1/2 búnt steinselja

1/2 búnt kóríander

safi úr einni sítrónu

Allt sett í safapressu eða blandara og drukkið hægt.



Chia draumur

2 msk chia fræ

1 banani

1 bolli jarðaber

1 bolli möndlumjólk

1 msk kókosflögur úr heilsulínunni

3 dropar Kal stevia ef þú vilt fá sætara bragð

Allt sett saman í blandara og hrært lauslega saman en gott er samt að leyfa þessu að standa smá og hræra og standa og hræra eða í svona 10 mín þangað til hún verður að yndislegum búðingi.

Mjólkurlaust jarðarberja jógúrt

¼ bolli frosin jarðarber

¼ bolli frosin avacado / mangó

dós kókosmjólk

4 msk. chia fræ

Skellið jarðarberjum, avacado eða mangó og kókosmjólk í blandara og blandið vel saman. Bætið síðan chia fræjunum út í og leyfið þeim aðeins að taka sig á meðan hrært er. Kælið í amk. 2 klst til að fá þetta ofurgott



Sætt hnetu mix

1 eggjahvíta

1 msk vatn

¼ tsk hrein vanilla

2/3 bolli möndlur

2/3 bolli valhnetur

2/3 bolli pekan hnetur

1/3 bolli hunang

2 tsk sjávarsalt

¼ tsk negull, mulinn

¼ tsk múskat, malað

Sláið eggjahvítuna, vatnið, vatnið og hunangið til í skál þar til freyðir.

Hrærið hnetunar og möndlurnar út í.

Setjið öll kryddin í poka og hristið saman

Setjið hneturnar og möndlurnar í pokann og hristið vel.

Bakið í ofnskúffu á bökunarpappír við 180 gráður í 10 mínútur.

Leyfið að kólna lítillega þar sem hneturnar stökkna þegar þær kólna.



Hummus

400 gr kjúklingabaunir

¼ bolli sítrónusafi

¼ bolli tahini (sesamsmjör)

2-3 hvítlauksrif, kramin

2 msk ólífurolífa

1 tsk sjávarsalt

½ tsk mulið kúmin

2-3 msk vatn

Papríkuduft

Skellið tahini og sítrónusafa í matvinnsluvél og þeytið vel saman.

Skafðu með hliðunum og þeyttu aftur saman.

Skellið olíunni, krömdum hvítlauk, kúmini og salti út í og þeytið saman í um 30 sek, skafið frá hliðum og þeytið aftur í 30 sek.

Skellið síðan kjúklingabaununum út í sem legið hafa í bleiti eða úr dós og vinnið í um 1 mín og skafið frá hliðum og vinnið aftur í 1-2 mín.

Berið fram með því að sáldra örliðu papríkudufti yfir. Geymist í lokaðari krukku í um 7 daga.



Möndlu pönnukökur

2 egg

1 ½ bolli möndlu, kókos, hafra eða lífræn mjólk

¼ bolli ólífu- eða kókosolía

1 bolli glútenlausir hafrar

¾ bolli möndlumjöl

½ bolli fín saxaðar möndlur

1 tsk vínsteinslyftiduft

½ tsk himalaya- eða sjávarsalt

Blandið saman eggji, mjólk og olíu í skál

Blandið saman möndlum, lyftidufti og salti í litla skál

Blandið saman hráefnunum

Steikið á pönnu á báðum hliðum þangað til pönnuköurnar eru fallega brúnar

Berið fram heitar með hlynsíróp eða hunangi

Prófið einnig ½ bolla af kókoshnetu í strimlum og/eða ¼ bolli af lífrænu súkkulaði í staðinn fyrir möndlur.



Töfra vöflur með banana og möndlusmjöri

2 egg

2 msk möndlumjöl

Oggo þínu salt

Oggo þínu vanilla

Öllu hrært saman í skál og úr þessu færðu 2 vöflur sem bornar eru fram með þunn skorum banana og möndlusmjöri... ossa gott :D



Avacado súkkulaðimús

Súkkulaðimús sem er meira að segja það holl að hún getur auðveldlega verið morgunmatur eða millimál

2 avókadó, afhýdd og steinhreinsuð

½ - 1 tsk vanilluduft bourbon

¼ tsk kanilduft

1/8 himalaya eða sjávarsalt

5 msk kakóduft

1 – 1 ½ dl agavesýróp, hægt að nota Stevia líka

3-4 bananar í þunnum sneiðum

Skellið avókadó, vanillu, smá salti, kakódufti og agavesýróp í blandara og blandið vel saman eða þar til þetta verður silkimjúkt. Skerið bananana í þunnar sneiðar og raðið súkkulaðinu og banana til skiptis í nokkrum lögum í fallega skál. Geymið inn í kæli þar til borið fram.



Lax með mangó chutney og sesam og kasjú kurli og spergilkál

Lax skellt í eldfastmót, sjávar salt og pipar, smá sítrónusafi og döldið mango chutney, kasjú hnetum og sesamfræjum stráð yfir, inn í ofn í 10 -15 mín.

Spergilkálið skorið niður í skál, vatn soðið í hraðsuðu katli, hellt yfir, leyft að standa í 2 mín, vatninu hellt af. Kryddað með herbamar.

Fyllt kjúklingabringa með steiktu grænmeti

2 kjúklingabringur

2 lúkur spínat

1 bolli sveppir

2 blaðlaukar

1 hvítlauksgeiri

1 dl bakað grasker

Kanill

Kókosolía

Skerðu vasa á kjúklingabringuna

Steiktu allt grænmetið nema graskerið upp úr góðri olíu

Skelltu grænmetinu í vasann (á bringunum sko)

Fylltu bringunum síðan skellt í eldfast mót og inn í ofn á 200 gr í ca 40 mín.



Hakkbollur og steikt grænmeti

500 gr gott nautahakk

2 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir.

Rauðlaukur, smátt saxaður

Góð matskeið af steinselju, smátt söxuð.

Lófi af furuhnetum

1 tsk af cumin

1-2 msk möndlumjöl

Sjávarsalt og pipar

2 egg

Skellið hakkinu í skál, sjávarsalt og pipar eftir smekk.

Rauðlaukur, steinselja, furuhnetur, cumin bætt út í og hrært saman.

Setjið svo eggin saman og möndlumjölið smá saman.

Búnar til litlar bollur sem annað hvort eru steiktar á pönnu eða bakaðar í ofni í ca 12-15 mín á 200 gr.



Hunangsgljáðar gulrætur

200 gr gulrætur

2 msk ólífurolía

2 msk hunang

1/8 tsk cayenne pipar

Setjið öllum innihaldsefnum saman í skál og blandið vel saman.

Dreifið á bökunarpappír á bökunarplötu og bakið í 20-30 mín við 180 gráður eða þar til gulræturnar er orðnar fallega gylltar.



Guðdómlegur glútenlaus pizzubotn

1/2 bolli möluð hörfræ, hörfræ sett í kaffibauna kvörn eða keypt möluð en passa þó að þau þrána auðveldlega útaf fitunni í fræjunum.

1/4 bolli kókoshveiti

1/4 bolli hampfræ

1/2 bolli parmesan ostur

1/2 tsk hvítlauksduft

1/2 tsk oregano

1/2 tsk vínsteins lyftiduft

2 egg

Blandið þurrefnunum saman í skál og skellið eggjunum út í og hrærið þangað til þeta er orðið að deigi.

Þessi blanda er í svona 10 tommu pizzu, svo ég geri nú alltaf tvöfalda uppskrift.

Bakið í forhituðum ofni í 180° í 12 mín.

Takið úr ofni og skellið því sem hugurinn girnis á pizzuna innan skynsemis marka ;)

Ég blanda tómatmaki frá Sollu saman við lífræna tómatósu til að fá þínu sætara bragð og set kannski 1 tsk hunang út í þett og ítölsk krydd eða kryddjurtir.

Bakið í 15 - 20 mín og njótið í botn með ruccola salati og geggjaðari lífrænni hvítlauks olíu



Tandoori kókoskjúklingur

2 kjúklingabringur, skornar í tvennt

1 tsk smjör/kókosolía

1 dós kókosmjólk

1 msk tandoori krydd

1 tsk karrý

1 msk sítróna

6 döðlur, skornar niður

Léttsteikja kjúklingabringur.

Blandið saman kókosmjólkinni, kryddunum og sítrónusafanum, smakkið til með sjávarsalti og pipar.

Skellið bringunum og döðlunum í eldfastmót og sósunni yfir.

180 gr í 20 mín.

Geggjað gott með sætum kartöflum sem bakaðar hafa verið upp úr kókosolíu og kanil.



Mexíkósk kjúklinga vefja

Góð máltíð fyrir 1 eða 2 litlar máltíðir

Undirbúningstími 10 mín

Eldunartími 5 mín

180 gr kjúklingur, beinlaus

½ bolli tómatar, niðurskornir

¼ bolli avakadó, skorið í litla teninga

¼ bolli blaðlaukur, skorinn í sneiðar

¼ bolli gul paprika, skorin í sneiðar

¼ bolli agúrka, skorinn í þunna strimla

¼ - ½ bolli kotasæla

¼ bolli sólþurrkaðir tómatar

2 heilhveiti tortilla

Létt steikið kjúklinginn.

Leggið kjúklinginn til hliðar á meðan hann kólnar lítillega.

Blandið öllum innihaldsefnum saman í skál, nema vefjunni, hrærið vel saman.

Skellið hrærunni á vefjuna og rúllið upp, sniðugt er að brjóta fyrst upp á botninn og rúlla síðan saman.

Ef þið viljið frekar sleppa vefjunni þá er hægt að rúlla þessu upp í salatblað eða nota hræruna sem salat.



Eggja og beikon salat

2 sneiðar beikon

½ rauðlaukur, saxaður

1 tsk ólífurolífa

2 bollar niðurskornir sveppir, skornir í sneiðar

2 soðin egg, skorin í sneiðar

1 gulrót, söxuð smátt

Steikið beikon og lauk á miðlungs hita í 5-6 mínútur eða þar til beikonið er steikt í gegn.

Fjarlægjið af pönnunni og setjið í skál.

Steikið því næst sveppina á pönnunni í 2-3 mínútur.

Bætið sveppinum í skálina með beikoninu og lauknum ásamt niðurskornum eggjum og gulrótum.

Hrærið saman og njótið.



Guðdómlegt lauk kíotto

Fyrir 4

2 bollar kínóa

4 bollar vatn

1 teningur eða 1 msk grænmetiskraftur passaðu þig að kaupa ekki hvað sem er ...
msg og glútenlaust

1 tsk kókosolía

1 rauðlaukur, saxaður

1 skarlottu laukur eða slatti af blaðlauk

1 stór kúrbítur

¼ bolli kókosrjómi (skelltu dós af kókosmjólk í ísskápinn og notaðu svo bara þykka lagið
sem myndast efst)

4 msk næringarger

2 hvítlauksrif, söxuð smátt

½ tsk engifer, hakkað

Salt og pipar til að bragðbæta

Hreinsið kínóa vel með því að láta vatn renna í gegnum það í sigti. Setjið vatnið í pott og grænmetiskraft og látið suðuna koma upp. Lækkið hitann og látið sjóða/krauma þar til vatnið hefur frásogast.

Meðan kínóað er að sjóða, hitið kókosolíuna í öðrum potti. Skellið lauknum út í og látið malla í nokkrar mín. Bætið kúrbítunum út í og látið malla þar til kúrbíturinn er orðinn meir. Takið af hitanum og hrærið kókosrjómanum, sítrónusafanum, hvítlauknum og engiferum út í.

Hrærið kínóanu út í lauk/kúrbíts mixið ásamt næringargerinu. Kryddið með salt og pipar til að bragðbæta.



Svartbauna hamp buff

Þessir borgarar eru smekkkfullir af gæða próteinum, fitusýrum, járni, kalsíum, trefjum auk steinefna.

Kókosolía til steikingar

½ rauðlaukur, smátt skorinn

2 hvítlauksrif, kramin

1 rauð paprika, smátt skorin og kjarnhreinsuð

1 dós svartbaunir eða 1 ½ bolli eldaðar

1 bolli hampfræ

10 sólpurkaðir tómatar, mjúkir, skornir smátt

½ tsk sjávarsalt

2 tsk paprikuduft

¼ tsk cayenne pipar

2 msk miso paste

1 bolli hýðishrísgrjón, soðin

55 gr kínóa flögur (hægt að nota hafra)



Hitið kókosolíuna á pönnu og skellið lauknum og hvítlauknum á pönnuna og látið malla í 4 mín.

Bætið síðan paprikunni á pönnuna og látið malla í 5 mín eða þar til grænmetið er orðið mjúkt.

Lækkið hitann og bætið svartbaunum, hampfræjum, sólþurrkuðum tómötun, sjávarsaltinu, papriku og cayenne piparnum út á pönnuna og látið malla í aðrar 2 mín.

Setjið þetta síðan í stóra skál og bætið miso maukinu út í og hrærið vel saman.

Bætið þar næst hýðishrísgrjónunum og kínóa flögunum út í.

Þegar þetta er orðið nógu kalt til að handleika, hnoðið þá deigið saman og skellið í kælinn í 30 mín til að gefa flögunum tíma til að draga í sig auka vökva og þenjast út.

Búið síðan til 6-8 borgara, ef deigið er of þurrt er hægt að bæta smá vatni út í svo þeir haldist saman.

Síðan er bara að hita pönnuna aftur, skella smá kókosolíu á hana og steikja borgarana í um 4-5 mín á hvorri hlið.

Þessi borgari er geggjaður borinn fram á fræbrauðsneið, með heimatilbúnu guagamole (bobobbb ekki panika, stappar bara avocado og smá lauk saman), spicy kasjú majó, lauk, ruccola og baunaspírum.



Spicy kasjú majó

1 bolli kasjú hnetur

6 msk vatn

3 msk sítrónusafi

½ tsk sjávarsalt

4 döðlur, saxaðar eða mjúkar

2 tsk Sriracha sósa



Leggið kasjú hneturnar í bleyti í 1-2 klst

Skellið kasjú hnetum, vatni, sítrónusafa, salti og döðlum í mixerinn eða matvinnsluvélina og mixið saman þar til innihaldið er orðið mjúkt

Settu innihaldið síðan í skál og bættu sriracha sósunni út á, tsk fyrir tsk þar til þú hefur fundið ákkurat bragðið fyrir þig.

Skellið í ískápinn og látið standa í um klukkustund, þannig náum við meiri þykkt og bragði.

Geymist í kæli í ca viku.

Kínóa salat með aspás og ferskri basilíku

Þetta salat er ótrúlega gott og einnig frábært sem nesti. Aspásinn er ártíðarbundið grænmeti og er vandfundið á Íslandi yfir vetrartímann en það fer að kræla á því þegar tekur að vora. Þegar ég hef ekki komist í aspás þá nota ég bara ofnbakað spergilkál og gulrætur.

2 bollar vatn

1 msk tamari sósa

1 ½ bolla kínóa, skolað og vatnið sýjað frá

2 msk ólífuolía

½ kg aspás, létt gufusoðið og skorið í 2 cm búta

3 msk sítrónusafi

½ bollar grillaðar paprikur, skornar í strimla

½ bolli ferskt basilíku

¼ bolli ferskur graslaukur

Kirsuberjatómatar til skrauts



Sjóðið vatnið í potti

Bætið tamari sósunni og kínóanu út í. Setjið lok yfir og náðið suðunni upp.

Minnkið hitann og látið malla í 10-15 mín þar til kínóað er orðið mjúkt en samt pínulítið stökkt.

Látið kínóað í skál og blandið ólífúolíunni saman við

Þegar kínóað hefur kólnað niður í stofuhita, bætið þá saman við aspás, paprikuna, sítrónusafann, basilikum og graslaukinn. Bætið meiri tamari sósa eftir þörf. Berið fram ofan á salat laufum og skreytið með kirsuberjatómötum.

Þegar kínóá er eldað, opnast ytri hluti fræsins sem verður stökur en innri hluti fræsins verður mjúkt og hálfgegnsett. Þessi tvöfalda áferð gerir kínóað svo ljúffengt, fjölbreytilegt og skemmtilegt að borða.

Áður en kínóað er soðið þarf að hreinsa það vandlega til þess að fjarlægja "saponin" lagið af því. Saponin er beiskt náttúrlegt eiturefni sem umlykur kornið. Þegar búið er að fjarlægja "saponin" lag kornsins myndar það eins og sápuvatn. Kínóað er hreinsað áður en því er pakkað, en það er öruggara að hreinsa það aftur áður en það er eldað. Setjið kínóað í sigti og hreinsið vandlega.



Sætkartöflu og kjúklingabauna karrý

2 laukar

4 msk avacado olía

1 kúguð tsk kóriander fræ

1 kúguð tsk cumin fræ

1 msk garman masala

½ tsk túrmerik

3 hvítlauksrif, fínt söxuð

1 góð msk fersk engiferrót, kramin og söxuð

1 dós smáir tómatar

1 msk tómatpúrra

700 gr sætar kartöflur, afhýddar og skornar í litla teninga.

1 dós kjúklingabaunir eða 400 gr soðnar

Sjávarsalt og pipar til að bragðbæta

Ferskt kóriander til að bera fram með.



Skerið niður laukana

Hitið olíuna á pönnu, og skellið lauknum á og látið malla í um 5 mín, passa samt að brúna laukinn ekki.

Bættu þá kóríander- og cumin fræjunum, garman masala, túrmerik, hvítlauknum og engiferrótinni út á og hrærðu vel í 2 mín.

Bættu tómatspúrrunni næst á og hrærðu vel.

Síðan er það sætu kartöflurnar og tómatararnir og hræra vel.

Settu lok á pottinn og leyfðu þessu að malla í 20 mín. Ef þér finnst þetta vera orðið þurr þá er hægt að bæta vatni út í en það á samt að vera nægur raki í kartöflunum.

Bættu þá kjúklinabaununum út í og hrærðu vel og leyfðu þessu að malla í 5 mín.

Smakka til og bæta síðan ferskri kóríander og jafnvel kasjú smjöri eða kókosrjóma út á og njóta.



Þorskur með blómkálmús og sítrónu relish

1 laukur, skorinn gróft
1 hvítlauksrif, skorinn í tvennt
1 sítrónugras, ysta lag fjarlæggt, saxað smátt
4 greinar tímian
1 msk svartur pipar
4 bollar mjólk
1 blómkálshöfuð
Sjávarsalt
3-5 msk ólífurolía
800 gr roðlaus þorskur
½ sítróna, söxuð, fjarlægja börk
½ bolli graslaukur, fínt saxaður
1 msk reykt paprika duft
2 msk sítrónusafi

Skellið lauk, hvítlauk, sítrónu, tímjan, piparkornum og mjólk í pott og fáið upp suðu. Leyfið að malla við vægan hita í 20 mín.

Sigtið mjólkina frá í annan pott.

Sjóði blómkálið í léttsoötu vatni í um 10 mín. Skellið síðan í blandarann með ólífurolíu og smá kasjúmjöri og búið til blómkálmús.

Náið upp suðu í mjólkinni og skellið þorsknum ofan í, slökkvið undir pottinum og leyfið fisknum að malla í um 5 mín.

Skelltu þá sama í litla skál, sítrónusafa, sítrónugrasi, paprika og 3 msk ólífurolíu, saltið effir smekk.

Þá er næst að skella blómkálmús á disk, fiskinn yfir, ¼ bolla af mjólkinni og olíublöndunni



Auðveldar og góðar sætar chilli laxakökur

2 egg

4 msk sweet chilli sósa

4 msk ferskt kóriander, smátt skorið (val)

4 gulrætur, skornar smátt

800 gr lax

6 msk hafrar

4 tsk sesamolía

Blandið saman í skál eggjunum, sætu chilli sósunni og kóriander.

Skerið laxinn smátt (lagði nú ekki í að nota mixerinn, á ekki til hakkavél, svo ég skar hann bara mjög smátt) og bætið út í hræruna ásamt höfrum.

Búið til litla borgara, ef þeir haldast illa saman er hægt að bæta út í smá lífrænu heilhveiti.

Steikið á pönnu við miðlungshita í um 4-5 mín á hlið.



Linsusalat með sólþurrkuðum tómötum og ætíþistlum

350 gr / 4 dl linsur, Puy

160 gr / 3 dl sólþurrkaðir tómatar í kryddlegi

160 gr / 3 dl ætíþistlar marineraðir í olíu

4 msk ólífurolía

1 dl Balsamic edik

2 hvítlauksrif

1-2 tsk sjávarsalt

Hreinsið baunirnar og skoðið þær smá, oft leynast smásteinar eða skemmdar baunir inn á milli sem betra er að taka frá.

Sjóðið linsurnar við vægan hita í 15 mín. Notaðu þarf þrefalt vatnsmagn þeirrar þyngdar sem á að sjóða.

Hellið vatninu af linsunum og kælið.

Skerið sólþurrkuðu tómata og ætíþistlana í litla bita.

Síðan er bara öllu blandað saman og notið í botn.



Ítalskar kjúklingabaunir

2 krukkur kjúklingabaunir eða 5 dl þurrar

5 msk ólífurolífa

2 rauðlaukar

150 gr sólþurrkaðir tómatar í olíu

2,5 dl rjómi

4 msk balsamik edik

1 tsk herbamare, jurtasalt

1 tsk pipar, malaður

2 tsk majoran

Hitið olíuna á pönnu og steikið smátt skorinn laukinn þar til hann er orðinn glær.

Bætið öllu á pönnuna nema baununum og leyft að malla í um 5 mín.

Blandið þá baununum úti og látið suðuna koma upp aftur og sjóðið þar til baunirnar eru gegnheitar.



Þorskur með paprikumauki og cayenne

8 msk avacado ólífa

2 miðlungs sætar paprikur

1 jalapenó, fræhreinsað

1 hvítlauksrif

1 skarlottu laukur

½ tsk cayenne pipar

1 tsk sjávarsalt

600-800 gr þorskur

Berið 1 tsk olíu á bökunarpappír og leggið til hliðar.

Nuddið paprikurnar jalapenóið með 1 tsk olíu og hendið á grillið, náðið upp brenndri húð, setjið þá til hliðar í skál með loki eða filmu og látið standi í 5 mín.

Setjið því næst paprikuna og jalapenóið í matvinnsluvél ásamt 3 msk olíu, hvítlauk, skarlottu lauk, cayenne og sjávarsalt og maukið. Lang best vel maukað.

Skellið því næst þorsknum á bökunarpappírinn og dreifið grillaða papriku maukinu yfir.

Bakið í ofni við 175 gr í 20 mín



Heimildir

¹ [MyPyramid.gov – Inside The Pyramid – How much food from the milk group is needed daily?](http://www.mypyramid.gov/pyramid/milk_amount.aspx#) February 3, 2011. Available at: http://www.mypyramid.gov/pyramid/milk_amount.aspx#.

² [FAQ – Dairy](http://www.westonaprice.org/faq/784-faq-dairy?gh=YTo5OntpOjA7czo2OiJyYXciO2k6MTIzOjc6InJhd25lc3MiO2k6MjtzOjQ6Im1pbGsiO2k6MztzOjc6Im1pbGtpbmciO2k6NDtzOjU6Im1pbGtzljpOjU7czo2OiJtaWxrZWQiO2k6NjtzOjg6Im1pbGtpbmdzljtpOjc7czo2OilnbWlsayciO2k6ODtzOjg6InJhdYBtaWxrIjt9.). The Weston A. Price Foundation. Available at: <http://www.westonaprice.org/faq/784-faq-dairy?gh=YTo5OntpOjA7czo2OiJyYXciO2k6MTIzOjc6InJhd25lc3MiO2k6MjtzOjQ6Im1pbGsiO2k6MztzOjc6Im1pbGtpbmciO2k6NDtzOjU6Im1pbGtzljpOjU7czo2OiJtaWxrZWQiO2k6NjtzOjg6Im1pbGtpbmdzljtpOjc7czo2OilnbWlsayciO2k6ODtzOjg6InJhdYBtaWxrIjt9.>

³ [The New Four Food Groups](http://www.pcrm.org/health/veginfo/vsk/4foodgroups.pdf). Physicians Committee for Responsible Medicine. Available at: <http://www.pcrm.org/health/veginfo/vsk/4foodgroups.pdf>.

⁴ [Release No. 0059.10](http://www.usda.gov/wps/portal/usda/usdahome?contentidonly=true&contentid=2010/02/0059.xml). United States Department of Agriculture. February 10, 2010. Available at: <http://www.usda.gov/wps/portal/usda/usdahome?contentidonly=true&contentid=2010/02/0059.xml>.

⁵ [Why Does Organic Milk Last So Much Longer Than Regular Milk?](http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=experts-organic-milk-lasts-longer) Scientific American. June 6, 2008. Available at: <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=experts-organic-milk-lasts-longer>.

⁶ [The Dangers of Raw Milk: Unpasteurized Milk Can Pose a Serious Health Risk](http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm079516.htm) US Food and Drug Administration. May 5, 2011. Available at: <http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm079516.htm>

⁷ [Calcium and Milk – Wha's Best for Your Bones and Health?](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/calcium-full-story/index.html) The Nutrition Source. Harvard School of Public Health. Available at: <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/calcium-full-story/index.html>.



⁸ Dhiman, T. R., G. R. Anand, *et al.* [Conjugated Linoleic Acid Content of Milk from Cows Fed Different Diets](http://www.journalofdairyscience.org/article/S0022-0302%2899%2975458-5/abstract). 1999. J Dairy Sci 82(10): 2146-56. Available at: <http://www.journalofdairyscience.org/article/S0022-0302%2899%2975458-5/abstract>.

⁹ [Vitamin D and Chronic Disease – Your Nutrition Questions Answered](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/questions/vitamin-d-and-chronic-disease/). The Nutrition Source. Harvard School of Public Health. Available at: <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/questions/vitamin-d-and-chronic-disease/>.

¹⁰ [Lactose Intolerance: Information for Health Care Providers](http://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/upload/NICHD_MM_Lactose_FS.pdf). National Institutes of Health. January 2006. Available at: http://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/upload/NICHD_MM_Lactose_FS.pdf.

¹¹ [Mitigating the Greenhouse Gas Balance of Ruminant Production Systems Through Carbon Sequestration in Grasslands](http://www.fao.org/docrep/013/i1880e/i1880e05.pdf). Food and Agriculture Organization. Vol 11-2010; p 121. Available at: <http://www.fao.org/docrep/013/i1880e/i1880e05.pdf>.

¹² [Greenhouse Gas Emissions from the Dairy Sector: A Life Cycle Assessment](http://www.fao.org/docrep/012/k7930e/k7930e00.pdf). Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2010. Available at: <http://www.fao.org/docrep/012/k7930e/k7930e00.pdf>.

