

Mad på tallerkenen:

Tallerkenen er set ovenfra og kan med fordel deles i 4 kvarte hvor maden fordeles således:

Grønsager, krydderurter og frugt

Spis gerne:

Grøntsager

Agurk	Jordskok	Selleri	Laurbærblad	Honningmelon
Artiskok	Julesalat	Shitake-svamp	Lavendel	Hyben
Asparges	Kantareller	Skalotteløg	Løvtikke	Hyldeblomst/ bær
Bambusskud	Kinakål	Sommerkål	Mynte	Jordbær
Bladbede	Kinaradise	Spidskål	Oregano	Kirsebær
Bladselleri	Kålrabi	Spinat	Pebermynte	Kiwi
Blomkål	Kålroe	Spiselig rørhat	Peberrod	Limefrugt
Broccoli	Lucernespirer	Squash, alle slags	Rosmarin	Mandarin
Brøndkarse	Løg	Svampe, alle slags	Salvie	Mango
Bønner	Majroer	Sød kartoffel (<i>batater</i>)	Timian	Melón, <i>alle slags</i>
Bønnespirer	Majs	Tang		Mirabeller
Champignon	Mung-bønnespire	Tomat		Nektariner
Chili	Pastinak	Trøfler		Papayafrugt
Courgette	Peberfrugter	Vandkastanie		Passionsfrugt
Fennikel	Peberrod	Ærter		Pærer
Forårsløg	Persillerod	Østershat		Rabarber
Frisésalat	Porre			Ribs
Græskar	Portobello-svamp			Rosiner
Grønål	Rabarber			Solbær
Gulerod	Radicciosalat			Stikkelsbær
Hestebønner	Radise			Sveske
Hokaido	Romainesalat			Tranebær
Hovedsalat	Romersksalat			Tyttebær
Hvidkål	Rosenkål			Ugli
Hvidløg	Rødbede			Vindrue
Icebergsalat	Rødkål			Æbler
Ingefær	Rødløg			
	Savoykål			

Frugt

Abrikos	Ananas	Appelsin	Banan	Blommer	Blåbær	Brombær	Citron	Clementin	Dadler	Ferskner	Figen, <i>frisk, tørret</i>	Granatæble	Grapefrugt	Hindbær
---------	--------	----------	-------	---------	--------	---------	--------	-----------	--------	----------	-----------------------------	------------	------------	---------

Mælkesyregæret grønsager

Krydderurter

Basilikum	Citronmelisse	Citrontimian	Dild	Estragon	Karse	Koriander
-----------	---------------	--------------	------	----------	-------	-----------

Stivelse og korn

Spis gerne:

Kartofler
Rismælk

Korn & brød heraf:

Amarant
Boghvede
Cornflakes
Limegryn, *glutenfri**
Hirse
Jawsgrød, *glutenfri*
Kartoffelmel
Knækbrød, *glutenfri*
Majsmel + gryn
Müsli, *glutenfri*
Quinoa hel + flager
Ris, *alm, puffede, ristede*
Riskager/kiks
Rismel
Sojaflager
Sojagryn
** findes fra Semper,
www.specialbageriet.dk.*

Gryn, ris & pasta

Boghvede
Boghvede pasta
Majs pasta
Quinoa
Ris, *alle*

Bønner/linser

Adzukibønner
Bønner, *alle*
Hestebønner
Kidneybønner
Kikærter
Limabønner
Linser, *alle*
Pintobønne
Snitbønne
Sojabønner
Ærter, *alle*

Spis moderat af:

Ahornsirup
Byg
Fuldkorns rug
Havre
Honning

Undgå helt:

Hvede og produkter heraf
(pasta, brød og kager)
Sukker (hvidt, brunt, rø)

Spis moderat af:

Majsolie
Solsikkeolie,- kerner
Tidsel olie
(Økologisk smør)

Undgå helt:

Hærdet fedtstof
Friture
Mælke produkter
Ost
Røgvare

Fedtstof og olie

Spis gerne:

Avokado
Oliven, *alle*

Nødder, frø & kerner

Cashewnød
Græskarkerner
Hasselnød
Hørfrø
Jordnød-, smør
Kastanje
Mandel-, smør
Paranød
Pecannød
Pinjekerne
Pistacienød
Sesamfrø
Sesamsmør (tahin)
Valnødder

Fede fisk:

Ansjos
Hellefisk
Kaviar
Laks, fersk
Makrel
Sardin
Sild, *fersk, marineret*
Torskelevertran
Torskelever
Tun i *koldpresset* olie
Ål

Olier:

Hørfrøolie
Olivenolie
Rapsolie
Sesamolie
Valnøddeolie

Protein

Spis gerne:

Kød og fjerkræ

And
Får
Høne, hane
Kalkun
Kalv
Kylling
Lam
Lever, kylling el. kalv
Vildt

Fisk, alle

Blåmusling
Havaborre
Havkat
Havtaske
Hummer
Kammusling
Krabbe
Kuller

Kulmule
Mulle
Regnbueørred
Rejer
Rødfisk
Rødspætte
Rødtunge
Skrubbe
Smelt
Stør
Torsk+rogn
Tunge+rogn

Æg

Miso
Quinoamælk

Spis moderat af:

Oksekød
Svinekød
Sojafløde
Sojafæl
Sojaost
Tofu
(Økologiske surmælkspro-
dukter)

Undgå helt:

Mælke produkter
Sort stegt og branket kød
Røgvare

Andet:

Drikke:

- 1½ Rent vand dagligt
- 1-2 kopper grøn eller hvid te
- 1 stort glas Friskt presset juice fra frugt og grønt
- Gerne blåbær, kirsebær eller aronia saft (ej koncentrater)

Gode opbyggende kost tilskud:

	Morgen	Aften
Omnimin, minus jern NDS nr. 500, Probiotika (-følg vejl. på pakken)	1	1
Fiske olie (Eye Q) g	1	2
C-Vitamin g	1	1
B-Komplex tabl.	1	1
<i>KUN I 3 MÅNEDER:</i>		
Q10, 30 mg.	3	
Seleno præcise 100 µg	1	1
D-vitamin 10 µm (dråber) (- følg vejl. på flasken. Sep-april incl.)		

Spis moderat:

- Mørk økologisk Chokolade 70%
- evt. 1 glas rødvin

Undgå:

- Mælkechokolade
- Kaffe
- Sort te
- Spiritus
- Slik, alle former

Hvad er en ernæringsterapeut.

Som grundlag skal en ernæringsterapeut have 300 timers basismedicinsk undervisning (anatom, fysiologi og sygdomslære på sygeplejerskeniveau). Uddannelsen til ernæringsterapeut, omfatter ca. 600 timers grundlæggende ernæring, ernæringsterapi (sygdomsbehandling med kost, vitaminer, mineraler, probiotika, urter og supplerende behandlingsformer) og terapeutisk forberedelse. Titlen er ikke beskyttet, men betegnelsen "ernæringsterapeut DET" er et kvalitetsstempel, som angiver, at man gennem medlemskab af foreningen Danske Ernæringsterapeuter opfylder bestemte krav til uddannelse og løbende efteruddannelse. De ernæringsterapeuter som er tilknyttet Center for Ernæring og Terapi er privat praktiserende og arbejder uden overenskomst med det offentlige sundheds- og socialvæsen. Uddannelsen til ernæringsterapeut bruges også af personer inden for det etablerede system, som kan anvende den udvidede viden om ernæring i forbindelse med deres daglige arbejde.

Titlen "ernæringsterapeut" er ikke beskyttet, men betegnelsen "ernæringsterapeut DET" er et kvalitetsmærke, der angiver, at man gennem medlemskab af foreningen Danske ErnæringsTerapeuter lever op til bestemte krav til uddannelse og løbende ajourføring.

På nye veje

Efterværn ved cancer

