

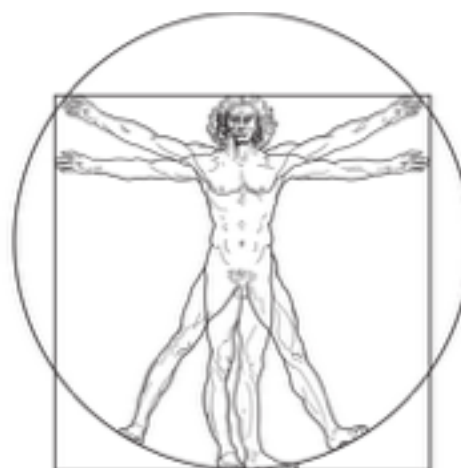
Kost och näring för energi och hälsa

Paleo och Auto Immun kosthållning:

Ingredienserna nedan är utvalda utifrån perspektivet att främja läkning, energi och välmående i hela den mänskliga kroppen, fysiskt som psykiskt.

Kosthållning som denna kan vara bra för bl.a kronisk smärta & autoimmuna sjukdomar som:

Psoriasis * hashimotos SLE * gikt * IBS * struma * crohns * diabetes typ 1 * graves * reumatism * reumatisk artrit * MS * fibromyalgi * multiple skleros * osv...



RÅA KRAFT & HÄLSA
PROHOLISTIC AB

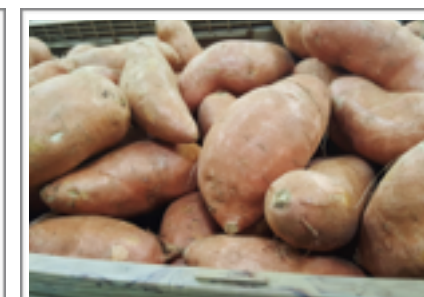


Inköpslista animaliskt protein

ANIMALISKT PROTEIN:	Har hemma	Skall handlas	Antal
RÖTT KÖTT			
Nötkött	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lamm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
FLÄSK KÖTT			
Bacon, Karre, Kotlett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
VILT KÖTT			
Älg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rådjur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hjort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
FÅGEL:			
Kyckling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kalkon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Anka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Skogsfågel mm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
FISK & SKALDJUR			
Alla vildfångade alternativ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
MSC märkt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Bättre = Vildfångat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mindre bra = Odlad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Inköpslista Olja och Fett

FETT OCH OLJA:	Har hemma	Skall handlas	Antal
Stabila under 160 grader c			
Olivolja (kallpressad)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Avokadoolja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Avokado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Oliver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Stabila över 160 grader c			
Kokosolja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ghee = Klarifierat smör	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Smörolja = Klarifierat smör	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ankfett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Talg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Inköpslista Rotfrukter

GRÖNT:	Har hemma	Skall handlas	Antal
ROTFRUKTER			
Rättika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

ANIMALISKT PROTEIN:	Har hemma	Skall handlas	Antal
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
INÄLVSMAT			
Lever	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hjärta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Njure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tunga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Inköpslista: Frukt

FRUKT:	Har hemma	Skall handlas	Antal
FRUKT			
Avokado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ananas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Citron	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Vattenmelon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Honungsmelon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Cantaloupe (Melon)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Apelsin (gul och röd)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Apelsin (blod)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Banan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Grapefrukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Äpple	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Granatäpple	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Päron	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Krusbär	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Plommon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Körsbär	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Aprikos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lingon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Blåbär	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Vinbär (Svarta)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Vinbär (Röda)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Passionsfrukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Vindruvor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Jordgubbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Björnbär	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hjortron	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Smultron	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rabarber	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

GRÖNT:	Har hemma	Skall handlas	Antal
Kålrot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Morot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Palsternacka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sötpotatis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rotselleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rädisa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kokbanan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tapioka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



GRÖNSAKER			
Avokado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rödkål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Vitkål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Blomkål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Broccoli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Savoykål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Grönkål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Brysselkål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kålrabbi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Selleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lime	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rödbeta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Oliver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Squash	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Pumpa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Butternut Pumpa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kronärtskocka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Zucchini	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fänkål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Svamp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Spagettipumpa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kinakål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Purjolök	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gul Lök	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Röd Lök	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Vitlök	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sparris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gurka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

FRUKT:	Har hemma	Skall handlas	Antal
FRUKT			
Mandarin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sharon (frukt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hallon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mango	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Papaya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Persimon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dadlar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Fikon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kiwi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Begränsa intag av torkad frukt!			

GRÖNT:	Har hemma	Skall handlas	Antal
Mangold	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Spenat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ruccola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Isbergsallad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Romansallad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Inköpslista: SPECIAL INGREDIENDER

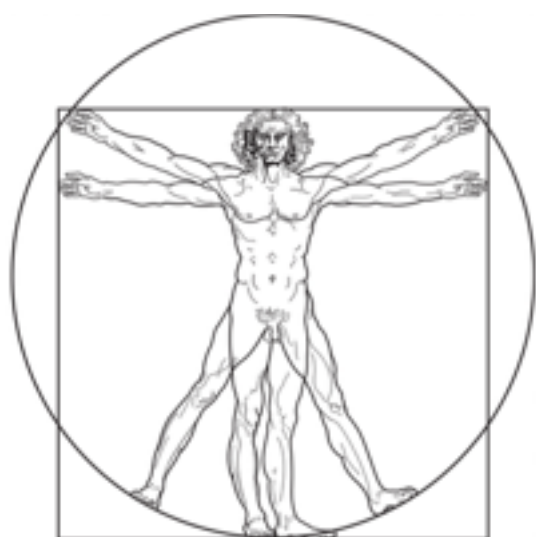
SPECIAL INGREDIENSER:	Har hemma	Skall handlas	Antal
SPECIAL INGREDIENSER			
Äppelcidervinäger (eko)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kokosmjöl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Potatismjöl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Special TE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
YerbaMate (energigivande grönt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Matcha te (energigivande grönt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Pau d'Arco (bark te)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
SÖTNING	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Honung (opastöriserad)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Xylitol (Björksocker / lägre GI)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
FREMENTERAD MAT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Syrade grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Surkål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kokosyoghurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Syrad kokosmjölk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
KAFFE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Begränsa till max 2,5 dl/dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Inköpslista: örter och Kryddor

ÖRTER OCH KRYDDOR	Har hemma	Skall handlas	Antal
Te (Grönt + Svart)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Havssalt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Bergssalt (himalaya)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lagerblad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ingefära	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Vitlök	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gurkmeja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Koriander	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kanel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Timjan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Basilika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rosmarin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kamomill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gräslök	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dragon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Koriander	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Dill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Citrongräs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lavendel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mejram	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Persilja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Pepparmynta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mynta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Salvia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Oregano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Saffran	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Rostad lök (Glutenfri)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

SPECIAL INGREDIENSER:	Har hemma	Skall handlas	Antal
VATTEN: (RENT VATTEN)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Drick minst 1.5 liter / dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Undvik stora vatten mängder under måltider	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Drick 15 min före måltider	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Drick 30-45 min efter måltider	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

1. Inspirationskällor:
2. Råå kraft & hälsa - Prohologic AB - Sverige
3. Paul CHEK - USA
4. Karl Hulten - Cecilia Nilsson - Sverige



**RÅÅ KRAFT & HÄLSA
PROHOLISTIC AB**



Special tillskott

Benbuljonger	Har hemma	Skall handlas	Antal
Av märgben från:			
Nöt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Vilt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kyckling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Vildfångad fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mycket bra för läkning av kroppen samt för energi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Kosttillskott			
Magnesium	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L-glutamin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
C-vitamin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
D-vitamin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Enzymer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tarmbakterier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gelatin / Kollagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	