

18 tips til at komme godt i gang

- Varier din kost. Det giver flere forskellige næringsstoffer. Som en start kan du tilføje en eller to nye råvarer hver uge.
- Tilføj én ny ret hver uge eller hver måned, hvis du bedre kan overskue det månedsvis. Når året er gået, har du mellem 12 og 52 nye retter på dit repertoire.
- Spis groft og fuldkorn i stedet for franskbrød, hvide ris og hvid pasta, som er uden næring. Skift det ud med rugbrød, fuldkornsrís, farvede ris eller quinoa i hvid, rød eller sort. Kan du ikke undvære pasta, så vælg fuldkornspasta eller pasta af ris, hirse eller quinoa i stedet for almindelig hvedepasta. Du kan også nemt forvandle grønsager som for eksempel courgette og gulerod til spaghetti med et juliennejern eller blot høvle grønsagerne som tynde bånd med en tyndskræller.
- Frås i grønsager, krydderurter og bær – og meget gerne de farvestrålende. Lav større salatportioner, brug flere krydderurter i dine retter, og stil en skål bær på bordet som mellemmåltid, når den søde tand melder sig.
 - Drik friskpressede safter, ikke koncentrat. De friske er fyldt med vitaminer, mineraler og plantestoffer, der virker som antioxidanter. Vælg for eksempel aronia, granatæble eller havtorn.
- Spis frokost eller aftensmad, der indeholder fisk, minimum én gang om ugen. Gerne de fede fisk som for eksempel sardiner og sild. Drys valnødder og hørfrø på din morgenmad eller din salat. På den måde får du mere af det gode omega-3.
- Lad mandler, nødder, frø og kerner blive en fast del af din kost – drys dem på din mad og spis dem som mellemmåltid.
- Få flettet linser, bønner, tang og svampe ind i flere af dine retter.
- Spis økologisk og undgå genmodificerede fødevarer.
- Undgå vækstfremmere, kemiske gifte til skadedyrsbekæmpelse og hormonforstyrrende stoffer i så mange produkter som muligt. Køb i stedet det naturlige alternativ. Det gælder både for hudprodukter, vaskepulver, ukrudtsbekæmpere m.m.
- Undgå sukker, det er kun tomme kalorier.
- Skift det almindelige bordsalt ud med havsalt, Himalaya-salt eller stensalt, de indeholder flere mineraler.
- Skift færdiglavet kødpålæg ud med hummus, tahin eller bønnepostej – eller brug rester fra aftensmaden til frokost næste dag.
- Skift raffinerede olier ud med koldpressede olier.
- Begræns eller undgå mælkeprodukter.
- Begræns kød, og undgå rødt kød.
- Steg ikke ved høje temperaturer.
- Drik grøn og hvid te, brændenældete eller Pukka-te i stedet for kaffe.