



T-tallerkenmodellen - Hvad hører til hvorhenne?

Grøntsager, bær og frugter

Få 2 håndfulde/håndflader til hvert hovedmåltid

Alle grøntsager: Rå, frosne, juicede, blendede, fermenterede, marinerede

Alle bær: Rå, frosne, juicede, blendede, fermenterede, marinerede

Alle frugter: Rå, frosne, juicede, blendede, fermenterede, marinerede

Protein og sundt fedt

Proteinkilder (ca. 1 håndflade)

- Fisk: Frisk, tørret, røget, på dåse (i vand eller olivenolie)
- Fjerkræ: Kylling, kalkun, due, fasan o.s.v. Frisk/fersk, frossen
- Vildt: Bison, vildsvin, fasan, due, rådyr, dådyr o.s.v. Frisk/fersk, frossen,
- Rødt kød (okse, kalv, ko, lam, gris): Frisk/fersk, frossen
- Syrnede mejeriprodukter (naturel og IKKE tilsat sukker): Skyr, yoghurt, kefir, A38 o.l.
- Hytteost
- Æg
- Tofu
- Edamame og mukamame
- *Sojabønnepasta (også en god stivelseskilde)*

Sunde fedtkilder

- Avokado
- Mandler, nødder, frø og kerner. Rå, ristede, udblødte, kværnet til nøddesmør
- Oliven
- Koldpressede vegetabiliske jomfruolier (få ca. 1 "tommelfingerfuld" til hvert hovedmåltid)
- Smør eller ghee (få ca. 1 tommelfingerfuld til hvert hovedmåltid)
- Kokosmælk

Stivelse

- Kartoffler



- Søde kartofler
- Yams
- Alle "ægte" fuldkornsprodukter
- Havre: Gryn, kerner, mel
- Hvede: Flager/gryn, fuldkornsmel, hele kerner
- Rug: Flager/gryn, fuldkornsmel, hele kerner
- Byg: Flager/gryn, fuldkornsmel, hele kerner
- Durum: Flager/gryn, fuldkornsmel, hele kerner
- Kæmpedurum (også kaldet Kamut): Flager/gryn, fuldkornsmel, hele kerner
- Enkorn: Flager/gryn, fuldkornsmel, hele kerner
- Emmer: Flager/gryn, fuldkornsmel, hele kerner
- Brune, røde, sorte og vilde ris: Hele, flager/gryn, mel
- Linser: Hele tørrede og som mel eller pasta
- Tørrede bønner: Hele tørrede og som mel eller pasta.
- Kikærter og gule ærter
- Pasta på fuldkornsmel
- Pasta på linsemel og pasta på bønnemel
- Brød bagt på 100% (eller minimum 90%) fuldkornsmel og/eller hele kerner
- Hirse: Flager/gryn, fuldkornsmel, hele frø
- Quinoa: Hele frø, mel, flager/gryn
- Amaranth: Hele frø, mel, flager/gryn
- Teff: Flager/gryn, fuldkornsmel, hele kerner
- Tapioka: Mel