

# Indkøbsguide til blodsukkerstabil levevis



## KÅL OG ANDRE GROVE GRØNTSAGER

Spidskål, hvidkål, grønkål, rødkål, broccoli, asparges, grønne bønner, salat, spinat mm



## GRØNTSAGER

Tomater, agurker, squash, aubergine, ærter, peberfrugt, kapers, pastinak, rødbede, selleri, jordskok, gulerod, græskar, chinoa mm



## KØD, ÆG, FISK OG SKALDDYR

Æg, steaks, hakket okse, hakket kalv, kylling, kalkun, alle typer frisk og roget fisk, tun på dåse, rejer, mm



## KRYDDERIER

Friske krydderurter (purlog, karse, persille, stragon, koriander, basilikum, timian mm), smagsgivere som f. eks. mørk chokolade, ingefær, citron, lime, salt og peber mm. Lidt frugt/bær kan også krydre.



## NØDDER OG FRØ

Mandler, nødder, pinjekerner, valnødder, hørfrø, sesamfrø, chiafrø, solsikkefrø, kokosflager, mm



## FEDTSTOFFER

Avokado, olivenolie, rapsolie, smør, kokosolie, fløde, kokosmælk, avokadoolie, fiskeolie, tahin mm



## KULHYDRATTILSKUD

Frugt, god müsli, rugkerner, ris, quinoa, hvedekerner, rugbrød, fuldkornspasta, kartofler og andre rodfrugter mm



## BÆLFRUGTER OG LINSER

Tørrede kidney bønner, hvide bønner, kikerter, linser mm



## MEJERIPRODUKTER

Ost, skyr, yoghurt, fløde, creme fraiche, tykmælk, mælk, smør, mm

Fødevarerne er eksempler og det er ikke særlige mærker eller producenter, der anbefales.