


 <b>NEJ</b>
Offa i kryddor, färdigrätter, (Aromat!): <b>E620-E650</b>
<b>Flytande margarin, Becel, Lätta, Milda</b> och liknande
<b>HFCS</b> (HighFructoseCorn Syrup) eller <b>Corn Sugar, majssocker</b> Undvik <b>E1404-1451</b>
Sockerersättningar: <b>E950-E95052, E954-E955</b>
<b>Härdat fett, delvis härdat fett</b> och <b>transfetter</b>
Azofärger: <b>E102, E104, E110, E124, E129</b>

 <b>JA</b>	<b>www.kostradgivarna.se</b>
Kött, fågel, fisk, skaldjur, ägg, grönsaker som växer ovanjord.	
Helfeta mejeriprodukter	
Rena kryddor. Rena råvaror.	
Smör, Bregott, olivolja, rapsolja.	
Söta med naturliga saker (honung, bär).	

*Klipp ut och stoppa i plånboken.  
Nedan kan du ha på kylskåpet. Kanske kylskåpet på jobbet!?*

## Steg mot hälsa...

Detta kan alla göra för att få bättre hälsa och mindre kemikalier i kroppen.

**Vecka 1:** Sluta köpa kakor och kex från butiken, var särskilt misstänksam mot de med lång hållbarhet. De som innehåller härdat fett, delvis härdat fett och transfetter är skräpmat och ska bort, det är fett som kroppen inte har någon nytta av och förvirrar/tär bara på systemet. Där hittar du också kex som verkar barnvänliga. Apropå barn: sluta med majs krokarna, finns bara onyttigheter däri.

**Vecka 2:** Köp inte produkter med HFCS (HighFructoseCorn Syrup) eller Corn Sugar, majssocker, alltså dessa e-nummer: E1404-1451.

**Vecka 3:** Skippa nummer E620-E650 till att börja med. Finns ofta i kryddblandningar och färdigrätter.

**Vecka 4:** Sluta med light-produkter som Cola-light, sockerfritt godis, tuggummi odyl. Det är skräp din kropp inte har frågat efter. Köp inte varor med E950, E951, E952, E954, E955.

**Vecka 5:** Skippa produkter med azofärger, åtminstone: E102, E104, E110, E124, E129. Dessa är förbjudna i andra länder än Sverige. Är det onaturliga färger, kolla innehållsförteckningen.

**Vecka 6:** Se till att alla mejerier du äter är fullfeta. Grädden ska vara 40%, inte 36% eller lägre. Som fett köper du bara riktigt smör, Bregott och kokosfett. Alltså inget flytande margarin, Milda, Becel eller Lätta.

**Vecka 7:** Byt ut bröd, potatis, pasta, ris, sojarätter, quorn mot LCHF-alternativ. Öka fettmängden om du är hungrig.

**Vecka 8:** När plånboken tillåter, köp ekologiska varor. Börja med ägg t.ex.