

Antiinflammatorisk oversigt

Antiinflammatorisk	Spis gerne	Undgå
Kød, fisk og skaldyr		
Laks	Alle former for fisk og skaldyr	Tun i solsikkeolie
Sild	Kylling	Paneret fisk
Ørred	Kalkun	Kød med meget fedt
Makrel	Vildt	Forarbejdet kød
Makrel i tomat	Fritgående kvæg	Kødpålæg
Hellefisk		Færdigretter
Sardiner		Fastfood
Torskerogn		
Stenbiderrogn		
Grøntsager		
Broccoli	Gulerødder	Pommes frites
Grøn kål	Rodfrugter	Bagte kartofler
Rosenkål	Salat	Stegte kartofler
Hvidkål	Svampe	Chips
Rødkål	Grønne bønner	
Spidskål	Aubergine	
Blomkål	Squash	
Ærter	Agurk	
Peberfrugt		
Tomat		
Spinat		
Kolde kartofler		
Oliven		
Bær og frugt		
Blåbær	Melon	Syltetøj
Brombær	Æbler	Marmelade
Solbær	Pærer	
Hindbær	Klementiner	
Kirsebær	Appelsiner	
Jordbær	Bananer	
Hyldebær (husk at koge dem)	Dadler	
Citrusfrugter	Rosiner	
Kiwi		
Granatæble		

Antiinflammatorisk oversigt

Antiinflammatorisk	Spis gerne	Undgå
Fedtstoffer		
Jomfru-olivenolie	Sesamolie	Smør
Rapsolie	Æg	Kokosolie
Avokado olie	Pistacienødder	Vindruekerneolie
Oliven	Hørfrø	Majsolie
Mandler	Hampefrø	Palmeolie
Valnødder	Sesamfrø	Margarine
Cashewnødder	Græskarkerner	
Pekannødder	Solsikkekerner	
Hasselnødder	Mayonnaise (lavet på rapsolie)	
Chiafrø (højst 2 spsk dagligt)		
Avokado		
Fuldkorn og kostfibre		
Havregryn	Fuldkornsbrød	Hvidt brød
Fuldkornsrís		Hvide ris
Fuldkornspasta		Pasta
Rugbrød		Wienerbrød
Quinoa		Kage
Planteprotein, planter og krydderier		
Ingefær	Hvidløg	
Gurkemeje	Løg	
Sort peber	Kanel	
Chili	The	
Krydderurter	Bønner (sorte, hvide, røde)	
Grøn the	Kikærter	
Mejeriprodukter		
A38	Skyr	Fløde
Cultura	Græsk yoghurt (2,5%)	Creme fraiche
Kefir	Hytteost	Letmælk
Acido	Usødet mandeldrik	Sødmælk
	Havredrik (uden solsikkeolie)	Flødeis
	Skummetmælk	Fede oste
	Minimælk	
	Kærnemælk	
	Kokosmælk	
	Parmesanost	
	Hårde oste	

Antiinflammatorisk oversigt

Fokus madvarer og anbefalet dagligt indtag

Omega-3: 3 gram



Kål: 200 gram



Ingefær: 2-4 gram



Mørke bær: 75 gram



Kostfibre: 40-50 gram



Frugt og grønt: 800 gram



Enkeltumættet fedt: 40-50 gram



Syrnede mælkeprodukter: 1/4-1/2

