

ENERGIDUKSE I ALLE REGNBUEFARVER

- | | | |
|----------------------|--------------|----------------------|
| ● Julesalat | ● Radise | ● Grøn peberfrugt |
| ● Blomkål | ● Granatæble | ● Agurk |
| ● Hvidløg | ● Blåbær | ● Grønne bønner |
| ● Fennikel | ● Brombær | ● Spinat |
| ● Hvide champignoner | ● Solbær | ● Bladbede |
| ● Østershatte | ● Aubergine | ● Rucola |
| ● Havtorn | ● Spidskål | ● Feldsalat |
| ● Gule løg | ● Asparges | ● Persille |
| ● Gul peberfrugt | ● Artiskok | ● Basilikum |
| ● Hindbær | ● Avocado | ● Dild |
| ● Jordbær | ● Persille | ● Koriander |
| ● Ribs | ● Koriander | ● Oregano |
| ● Røde stikkelsbær | ● Broccoli | ● Timian |
| ● Rødkål | ● Grønkål | ● Brune champignoner |
| ● Rød peberfrugt | ● Rosenkål | ● Portobellosvampe |
| ● Tomat | ● Squash | |

GRØNTSAGER, SOM OGSÅ ER GODE – MEN HELST I SMÅ MÆNGDER

- Knoldselleri
- Jordskokker
- Pastinak
- Persillerod
- Kartoffel
- Majs
- Græskar
- Sød kartoffel
- Gulerod
- Rødbede
- Ærter

Når disse grøntsager er lidt mindre gavnlige end dem på listerne ovenfor, hænger det sammen med, at de indeholder forholdsvis meget sukker. Når vi skal have dit energiniveau i vejret med MITO-kosten, er et af de vigtigste principper at skrue ned for sukkeret, også selv om det kommer fra sunde madvarer, og skrue op for de sunde fedtstoffer og proteiner. Alt må gerne spises, men i små mængder tilpasset dit aktivitetsniveau og din fysiske forbrænding.

Jo mere fysisk aktiv du er, jo bedre kan du tåle madvarer med højere kulhydratindhold og naturlige sukkerarter. Hvis du ikke er særligt fysisk aktiv, skal du holde dig til højst én frugt om dagen og måske i en periode undgå grøntsager, der har vokset under jorden. De grøntsager, der har vokset over jorden, har generelt et lavere indhold af sukker. Efterhånden som du begynder at blive mere fysisk aktiv, kan du stille og roligt introducere rodfrugter i din kost igen.

TEST: HVOR MANGE FARVER HAR JEG SPIST I DAG?

Dato:	Hvad har du spist?	Hvilke farver? (sæt x)
MORGENMAD		● ● ● ● ● ● ● ●
Grøntsager		● ● ● ● ● ● ● ●
Bær		● ● ● ● ● ● ● ●
Frugt		● ● ● ● ● ● ● ●
FROKOST		● ● ● ● ● ● ● ●
Grøntsager		● ● ● ● ● ● ● ●
Bær		● ● ● ● ● ● ● ●
Frugt		● ● ● ● ● ● ● ●
Andet		● ● ● ● ● ● ● ●
AFTENSMAD		● ● ● ● ● ● ● ●
Grøntsager		● ● ● ● ● ● ● ●
Bær		● ● ● ● ● ● ● ●
Frugt		● ● ● ● ● ● ● ●
Andet		● ● ● ● ● ● ● ●
I ALT		

Prøv at udfylde skemaet en tilfældig dag og se, om du kan leve op til farve-reglen. Du kan downloade skemaet på hjemmesiden rootsclinic.dk, hvis du gerne vil teste dig selv flere dage.