

# ANTI-INFLAMMATORISK TOPFORM PÅ 4 UGER

## BASISINGREDIENSER

Der er en række ingredienser, som du kommer til at bruge jævnligt – for ikke at sige dagligt – i bogens opskrifter. De står derfor ikke på de ugentlige indkøbslister. Start din 4-ugersplan med at fylde hylderne i spisekammeret med disse basisingredienser. Du kan få så godt som alle basisingredienserne i dit lokale supermarked, og sandsynligvis har du allerede flere af dem i skuffen.

Husk at fylde op med basisingredienser, efterhånden som du får dem brugt.

### KORNPRODUKTER

- Kernerugbrød
- Havregryn (eller andre typer gryn og flager)
- Fuldkornsmel, f.eks. rugmel
- Hvid fuldkornshvede

### NØDDER

- Mandler
- Valnødder
- Hasselnødder
- Cashewnødder
- Pekannødder

Nødder er gode at have ved hånden til en hurtig snack, så hav altid rigeligt på lager!

### OLIER, EDDIKER OG ANDRE SMAGSGIVERE

- God, koldpresset jomfruolivenolie
- Koldpresset rapsolie eller rapskimolie
- Æblecidereddike eller æbleeddike
- Balsamicoeddike
- Sojasauce
- Flydende honning (gerne akaciehonning) eller ahornsirup
- Koncentreret tomatpuré (i dåser eller tuber)
- Dijonsennep
- Bouillon, grøntsags- eller kyllinge-, som terninger eller koncentreret fond.

Vælg en bouillon, der ikke kun består af salt og palmeolie. Økologisk er ofte et godt valg.

### SYRNEDE MÆLKEPRODUKTER

- A38, Cultura, Acido eller kefir

Vælg de magreste varianter, som du kan forliges med at spise, og styr udenom varianter med tilsat sødme og/eller smag.

### KRYDDERIER

- Stødt ingefær
- Stødt gurkemeje
- Stødt koriander
- Stødt kanel
- Spidskommen
- Cayennepeber
- Spidskommen
- Vaniljepulver (knuste vaniljestænger – 1 tsk svarer til en vaniljestang)
- Sort peber, gerne som hele korn til peberkværnen og til brug i en lage
- Salt

Specialsalte som f.eks. flagesalt kan give et lækkert saltet crunch på toppen af din færdigtillberedt mad. Men brug bare "almindeligt" salt i madlavningen – der er ingen anti-inflammatoriske – eller smagsmæssige – argumenter for andet.