

Råå kraft & hälsa proholic

2017

Rotationsplan 4 dagar Ingredienser

Råå

NÄRINGSRIKT & HÖG KVALITET

HÅLLBART-LÄKANDE
ÅTERHÄMTANDE

DITT VAL - DITT LIV



Dag 1

Kolhydrater

Banan , Vinbär , Krusbär , Vindruvor ,
Mango , Papaya , Kronärtskocka
Paprika , Morot , Selleri , Frisésallad ,
Äggplanta , Fänkål , Sallad (alla typer)
Persillja , Palsternacka , Tomat ,
VitPotatis.

Protein

Ansjovis , Nötkött ,
Ost(ko, får, get) ,
Torsk , Ål , Strömming
Lamm , Lever , Kalv.

Övrigt

Allkrydda , Kummin , Cayenepeppar
Chillipeppar , Kryddnejlika , Kaffe ,
Koriander
Mjölk(ko, får, get) Spiskummin , Dill ,
Humle
Fänkål , Honung , Macadamianötter ,
Mynta
Paprika , Pistach , Rapsolja ,
Solrosolja , Tapioka



DAG 2

Kolhydrater

Hirs , Havre , Råg , Vete , Korn , Äpple
 Avocado , Bär (alla) , Dadlar , Fikon , Persimon
 Päron , Granatäpple , Vitkål , Blomkål , Rödkål
 Broccoli , Brysselkål , Grönkål , Svamp , Senapsblad
 Rädisor , Kålrot , Vattenkrasse

Proteiner

Kyckling , Anka , Ägg, Kalkon , Tonfisk

Övrigt

Jäst , Lagerblad , Bryggerijäst , Sockerrörs-socker
 Kardemumma , Kanel , Kokosnöt , Ingefära , Hasselnötter , Lavendel
 Malt , Melass , Muskot , Oregano , Vallmofrön
 Rosmarin , Salvia , Grön/krusmynta
 Timjan , Gurkmeja

DAG 3 & DAG 4

Observera
Salter & Oljor behöver inte roteras!

Dag 4

Kolhydrater

Bovete , Quinoa , Cantaloupe ,
Nätmelon , Grapefrukt ,
Honungsmelon
Citron , Lime , Apelsin ,
Vattenmelon , Rödbetor , Mangold
Gurka , Oliv , Pumpa , Rabarber ,
Ängsyra , Spenat , Squash

Proteiner

Havsabborre , Mussla , Krabba ,
Hummer
Makrill , Blåmussla , Ostron , Lax ,
Kammussla
Räka , Snigel , Bläckfisk , Laxöring

Övrigt

Sockerbets-socker , Kamomill
Kakao , Lönnsirap , Pekannötter
Sesamfrön , Te , Valnötter

Dag 3

Kolhydrater

Aprikos , Björnbär , Boysenbär , Körsbär
, Loganbär , Nektarin
Persika , Plommon , Ananas , Hallon ,
Jordgubbar , Alfalfadroddar
Sparris , Bönor(alla) , GräslökMajs ,
Vitlök , Pörjolök
Ärtor, Sötpotatis, Yams.

Proteiner

Kikärter , Flundra , Hälleflundra ,
Kidneybönor
Linsbönor , Limabönor , Mungbönor ,
Bryt/skärböna
Pintobönor , Fläsk , Kanin ,
Sojabönor , Vilt kött (hjort, älg, rådjur
osv)

Övrigt

Mandlar , Paranötter , Carob (söt-rot)
Lakrits , Jordnötter , Peppar (svart &
vit)
YerbaMate(te)



MAT ÄR MEDICIN & MEDICIN GENOM MAT

R å å k r a f t & h ä l s a p r o h o l i s t i c

2 0 1 7

Råå kraft & hälsa
Proholistic
Kronan H4 - 97442 - Luleå
info@raakraft.nu
www.raakraft.nu