

Balancér smag – stimuler fordøjelsen

Surt:

Citron i vand eller presset over

din mad

Cornichons

Kapers

Syltede agurker og rødbeder

Syrlig dressing med eddike/

citronsaft + olie

Citron/appelsin/

grapefrugt både til fisk og kød

Æbleeddike

Syrnede grøntsager (kim chi)

Bittert:

Julesalat

Rucola og endivie

Lollo rosso og radicchio

Grapefrugt

Artiskok

Sesamsmør (tahin)

Grønt te

Mange grøntsager har den
bitre smag i skrællen

Sid ned og spis – sluk din telefon og mail imens.

Træk vejret dybt 7-10 gange før dit måltid.

Tyg maden grundigt.

Opskrifter, se www.sundmedmad og www.cetcenter.dk