Antiinflammatorisk kostpyramide

5. LAG:

Her skal der holdes igen, for samtlige råvarer i pyramidens top undergraver kroppens styrke. De fleste kan godt tåle små mængder, mens det for alle er uhensigtsmæssigt at svælge i **slik**, **sodavand**, **alkohol**, **kager**, **chips**, **dårlig fastfood** og andre decideret usunde madvarer.

4. LAG:

Hold igen med mængderne, for råvarerne i denne genre kan indtaget i større mængder fremme inflammationen i din krop. Fokuser på kvaliteten, når du vælger **ost**, **kød**, **forarbejdet korn**, **almindelige kartofler** og andet fra dette lag, og find glæden i små, delikate portioner.

3. LAG:

Balancerede mængder fra dette lag passer fint ind i den antiinflammatoriske kostplan, for indtaget med måde kan de absolut virke styrkende. Råvarerne, du finder her, er herligt sunde og smager pragtfuldt. Hertil hører **fuldkorn** i alverdens afskygninger, **rodfrugter**, **tørrede bønner** og **linser**.

2. LAG:

De lækre råvarer, som ligger lige over pyramidens bund, holder kroppen sund og stærk. Tænk dem ind i ugekosten, så kroppen kan hive saft og kraft ud af hvert eneste gram. Til genren af gode, sunde råvarer hører bl.a. **magre fisk** og **æg**, **frugt** og **grønt**, **surmælk** rig på mavevenlige bakteriekulturer, **gode planteolier**, **quinoa** og diverse **cashewnødder**, **mandler** og **valnødder**.

1. LAG:

Her finder du de vaskeægte powerfoods med udpræget antiinflammatoriske egenskaber. De er en fundamental del af de styrkende kostvaner, som ad flere veje hjælper med at nedbringe inflammation i kroppen. **Bær**, **kål**, **ingefær** og **fede fisk** hører ligesom **oliven**, **avocado** og **hvidløg** til de mest kraftfulde antiinflammatoriske råvarer.