

## ÄT INTE

### AZOFÄRGER

E 102 Tartrazin, E 110 Para-orange, E 122 Azorubin, E 123 Amarant, E 124 Nykockin, E 129 Allurarött AC, E 151 Brilljantsvart BN/svart PN, E 155 Brun HT, E 180 Litolrubin BK.

**Finns i** godis, läsk, glass, tuggummi, marmelad, sylt, konditorivaror, senap, frukt- och grönsaksberedningar, fiskrom och kosttillskott.

**Kan orsaka** allergier, huvudvärk, astma, hyperaktivitet, koncentrationssvårigheter och inlärningsproblem.



### MARGARIN

Görs av vegetabiliska fetter, skummjolk/skummjölksprotein, emulgeringsmedel, salt och vitaminer.

**TILLVERKNING SKER I DESSA STEG:** pressar **oljan ur frön** - stekyttemutagener och PAH (Polycykliska aromatiska kolväten är den största grupp av cancerogena ämnen som bildas).

**Extraktion med lösningsmedel:** extraktionsbensin (hexan).

**Lösningsmedel:** renar råvaran från föroreningar, smak- och luktämnen. Reningsprocess för lämplig hållbarhet, konsistens och smak. **Filtrering** av oljan.

**Fosforsyra och lutbehandling** - tar bort bismaker, fria fettsyror och lecitin. **Aktivt kol** tar bort PAH. **Blekning** minskar färgämnen och tungmetaller. **Deodorisering** tar bort/minskar smak, lukt, lösningsmedelsrester och bekämpningsmedel för att uppnå en neutral och hållbar produkt. På den färdiga produkten behöver det inte upplysas om margarinet innehåller lösningsmedelsextraherad råvara.

Däremot måste det anges om fett är härdat.

Källa: Livsmedelsverket

Mer information i dessa filmer:

ADHD  
coach

Myror  
i brallan

Kosten



# Mer info

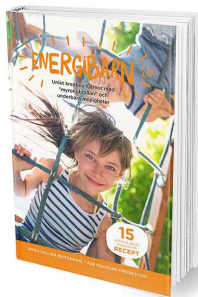
## FÖRELÄSNINGAR



Anna Hallén - Författare, kostrådgivare och grundare av Anna Hallén Utbildningar. Arbetar med balans, helhet och system – allt baserat på vetenskapen om vår biokemi och näringsfysiologi. Föreläser och utbildar inom NPF (Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar) och Energibarn.

För förfrågningar/bokningar: [anna@annahallen.se](mailto:anna@annahallen.se)

## ENERGIBARN 2.0



Anna visar med ett enkelt & positivt synsätt hur vi kan kompensera brister på barn med myror i brallan och hitta deras styrkor. Hon ger konkreta, enkla förslag på lösningar som verkligen fungerar.

**Boken beställer du via Bokus och Adlibris.**

## ADHD COACH



Anna har skapat en unik utbildning, med både bredd och djup, om kreativa hjärnor, möjligheter och lösningar. Fokus på helheten – kostens påverkan, stress, inflammationer, bemötande, rörelse, signalsubstanser, tekniker,

skolan, styrkor, inlärningsstilar, tarmen och mycket mer.  
**Läs mer om utbildningen på [annahallen.se](http://annahallen.se)**

*”Kost ska ge barn och ungdomar rätt förutsättningar till bra inlärning och koncentration i skolan”*

# Pigga & friska barn

Låt oss ge våra växande, aktiva och nyfikna barn och ungdomar en god grund för en hälsosam och frisk livsstil som fungerar i vardagen och resten av livet. En naturlig kost på gammelmormors vis med rena råvaror utan tillsatser, närproducerat och miljövänligt så långt det är möjligt.



**energibarn.se**

## ÄT GÄRNA

Ägg. Fisk och skaldjur. Kyckling och övrig fågel. Vilt och kött.

Grönsaker som broccoli, zucchini, aubergine, tomat, gurka, paprika, spenat, rucicola och sallad av alla de slag.

Kålsorter som vitkål, blomkål, brysselkål och rödkål.

Lök av alla sorter såsom purjolök, silverlök, gul lök och schalottenlök. Rotfrukter av alla sorter.

Svamp, oliver, avokado och nötter.

Bär och frukt.

Smör, ghee, kokosfett, rapsolja och olivolja.

Vatten och te.

## ÄGG

Ägg är ett av världens nyttigaste livsmedel. Ägg innehåller nästan alla näringsämnen som vi behöver: fullgoda proteiner, viktiga fettsyror, mineraler, antioxidanter och de flesta vitaminer. Det enda som saknas i ägg är vitamin C.



## SMÖR

Görs av mjölksyrad gräddesom kärnas och salt. 82 % fett.

Ett mjölkfritt smör är Ghee, 100% smörfett.

Källa: Livsmedelsverket

## NÖTTER

Nötter är rika på mineraler och innehåller stor mängd av enkelomättat fett. Nötter är ett hälsosamt snacks. Blanda gärna flera sorter, exempelvis hasselnöt, mandel, cashew, paranöt, pekannöt och macadamianöt. Smaksätt gärna med olika kryddor och rosta i ugnen!

**Alternativ för allergiker:** Pumpakärnor, sesamfrö och melonkärnor.

” Ju mer variation,  
ju bättre är det  
för kroppen. ”

## ÄT IBLAND

Mejerier såsom ost, vispgräddesom crème fraiche. Fil, smetana och crème fraiche är bättre val än yoghurt och gräddesom på grund av kaseinet. Mörk choklad. Äkta gelégodis och pannacotta (gelatin) för sömn och leder. Gräddglass utan tillsatser (gjord endast på gräddesom, socker och bär). Sorbet utan tillsatser. Baka gärna på mandelmjöl, söta med honung eller halv mängd äkta socker.

Äter du lite och sällan? Då kan du faktiskt välja vad du vill.



## RECEPT

**Crunch Müsli** - innehåller bara frön och nötter, kan smaksättas med kanel som i receptet. Eller varför inte med kardemumma eller vaniljpulver?

3 dl hackade paranötter

1 dl pumpakärnor

3 msk sesamfrön

3 msk kokosflingor

1 dl kokosfett

3 dl mandelmjöl

1 msk kanel

3 msk honung

1 ½ krm salt

Rosta de hackade nöterna tillsammans med pumpakärnor, sesamfrön och kokosflingor några minuter i en torr, het stekpanna. Rör om under tiden så att det inte bränns. Häll över i en skål eller på en plåt.

Torka ur pannan med hushållspapper. Hetta upp kokosfettet och häll i nötblandningen tillsammans med mandelmjölet. Krydda med kanel och salt. Rör om ordentligt.

Ringla över honungen. Stek under omrörning på medelvärme i några minuter.

Häll upp blandningen på smörpapper på en plåt för att svalna. Förvara müsli i en burk med tättslutande lock när den kallnat.

Servera med kokosyoghurt och bär.

## ÄT INTE

Drycker som läsk, cider, saft, juice, sportdryck och mjölkchoklad. Färdiga fiskpinnar, hot dogs, piroger och färdiga pizzor. Lättprodukter eller lightprodukter. Margarin, matolja, majsolja, solrosolja.

Sojaprodukter. Tillsatser som du inte vet vad det är.

Ät inget som inte fanns för 100 år sedan.

## GLUTEN

*Vegetabiliskt protein.* **Finns i** vete, råg, korn, vetegroddar, mannagryn, pasta och couscous.

**Kan reta** immunförsvaret och kan försämra kroppens näringsupptag. **Kan orsaka** magknip, diarré, orkeslöshet, humörsvängningar, irritation, koncentrationssvårigheter och hyperaktivitet.

## GLUTAMAT

E 620-E 625. Benämns även "smakförstärkare" och jästextrakt. **Finns i** kryddmixer, buljongtärningar, färdigmat, halvfabrikat. **Ökar aptit och minskar mättnadssignaler och kan sammankopplas med** svettningar, huvudvärk, illamående, tryck över bröstet, migrän, nästäppa, sömnproblem, ADHD, autism, astma, diabetes, depression, epilepsi, fibromyalgi, IBS, tinnitus och övervikt.

## FUSKSOCKER

Exempel: E 950 Acesulfamkalium/acesulfam, K, E 951 Aspartam, E 954 Sackarin, E 955 Sukralos, E 965 Maltitol, maltitolsirap, E 967 Xylitol, E 420 Sorbitol, E 698 Sukrin/Erythritol, Stevia. **Finns i** lätt-/lightprodukter, "utan tillsatt socker/sockerfritt", fruktyoghurt, kakor, läsk, halstabletter, tuggummi, saft, glass, godis.

**Den söta smaken frisätter insulin som ökar kortisol.**

**Kan påverka** kroppens serotonin, dopamin och noradrenalin negativt samt tarmens hälsa och våra så viktiga tarmbakterier.

## VAD KAN SOCKER HETA MER?

Glukossirap, fruktossirap, juicekoncentrat, honung, sirap, modifierad stärkelse, förtjockningsmedel, stabiliseringsmedel, maltodextrin, druvjuice, glukosfruktossirap, druvsocker, stärkelsesirap, vetestärkelse, risstärkelse, majsstärkelse, agavesirap, kokossocker och värstingen: HFCS (High Fructose Corn Syrup).