

Paleokost

- den naturliga vägen

José Ortega

Innehåll

Min paleo-resa

Vad är paleo?

Det ska du välkomma in i din nya livsstil

Och det du ska säga farväl till för att uppnå dina mål!

Varför är frukost en viktig måltid

Hur äter jag en bra frukost

Det är mycket med lunch

Varför inte undvika lunchen

Ät din middag rätt och sov bättre under natten

Mellanmål

Tack

Referenser

Receptregister



Min paleo-resa

Tack för att du har valt att testa paleo som livsstil. Jag hoppas att du kommer att njuta av alla recept och att detta blir en kickstart för att du ska komma in i paleo-livsstilen. Under större delen av mitt liv var jag en person som bara levde på skräpmat.

Konsekvenserna blev en övervikt från tidig ungdom fram till mina 30+ år. Jag har i dag haft paleo i mitt liv under tre år och det har stärkt mig. Jag sover bättre om nätterna, har ett bättre immunförsvar, har mer ork i kroppen, mer energi. Jag märker skillnaden framförallt när jag jobbar då jag nu fortfarande har ork att träna efter ett långt arbetspass.

Mitt stora träningsintresse ledde till att jag även blev intresserad av kost och utbildade mig till kostrådgivare. Efter studierna har jag blivit allt mer övertygad om att paleokosten är den rätta.

De flesta recept i denna bok har latinamerikanskt ursprung, och det ligger en historia bakom varje recept, vilket gör det mer intressant för alla matälskare.

Jag föddes i Chile, men flyttade till Sverige som barn. Jag har därför tagit med mig en del av mina favoriter från det chilenska köket såsom Chacarero, Churrasco och den starka chilenska såsen pebre.

I min familj finns det även, liksom hos många latinamerikaner, europieska gener. Jag har italiensk-spanskt påbrå vilket gör att jag även forskar i dessa länders matkulturer och traditioner.

Jag välkomnar dig till paleo-världen och jag vet att du inte kommer att ångra dig.

Många av mina kunder har bara haft en sak som de har ångrat, och det är att de inte började med denna livsstil tidigare.

Vem lämpar sig detta kostprogram till? Svaret är att den lämpar sig för alla som vill ändra på sina matvanor, som vill gå ner i vikt, få mer energi och må bättre med sig själv. Strikt Paleokost är även bra för personer med inflammatoriska tarmsjukdomar såsom Ulcerös Kolit och Crohns.

I denna receptsamling har jag valt ut paleorecept som är snabba att tillaga och som är riktiga favoriter i min familj. Det är enkla recept som förutom att det går snabbt, smakar gott och bäst av allt, det är nyttigt.

Lycka till med din nya utmaning!

Med vänlig hälsning
José Ortega

Vad är paleo?

Paleo är en kost som har blivit alltmer populär hos Crossfitutövare och även runt om idrottsvärlden överhuvudtaget, men även hos icke idrottsmäniskor.

Paleokosten har blivit mer och mer omtalad men det är inte en modern kost i den bemärkelsen att den skulle vara ny, tvärtom, Paleo tar oss tillbaka i tiden till vårt ursprung. Namnet paleo syftar till den första tidsperioden av människans historia vid namn paleolitikum, äldre stenåldern, som startade för 2,5 miljoner år sedan och som avslutades för cirka 10.000 år sedan. Under paleolitikum levde människan på den kost som naturen erbjöd som bytesdjur och olika typer av frukter och växter som fanns under stenåldern.

Paleokost bygger på att äta de livsmedel som får dig att må bättre och att du ska undvika de livsmedel som gör motsatsen.

Hittills verkar det ganska logiskt, eller hur?

Stenåldersmänniskan hade inte tillgång till modern processad mat som idag är en stor del av en västerländsk kost. Paleo-kosten bygger på kunskapen om vilken typ av mat stenåldersmänniskorna inte hade tillgång till och därmed plockar man bort de delarna. I din Paleo-livsstil ska du alltså fokusera på naturlig oprocessad mat.

Det som händer när du ändrar dina matvanor är att du går ner i vikt om din kropp behöver detta och du kommer känna dig stark och full av energi.

Din kropp är inte anpassad att äta en stor del av de livsmedel som finns idag. Den moderna kosten är fylld med

raffinerade livsmedel, transfetter och socker, vilka är direkta orsaker till allvarliga sjukdomar som fetma, cancer, diabetes, hjärtsjukdomar, Parkinsons sjukdom, Alzheimers sjukdom, depression och infertilitet.

Låt oss gå vidare och se över vad du bör äta och vad du inte bör äta i Paleo-kosten.

