

Glykoplan

Oversat og bearbejdet af Tove Ottesen efter Dr. Med. Kurt Mosetter's glykoplan

grøn = anbefalede fødevarer, gul = lejlighedsvis i orden, rød = undgås



For at lette kostændringerne har Dr. Med. Kurt Mosetter udviklet *Glykoplanen* .

I denne tabel finder du en række fødevarer i forskellige kategorier (markeret i lyskrydsfarver: grøn = anbefalede fødevarer, gul = lejlighedsvis i orden, rød = undgås), som viser dig, hvad du kan spise, og hvad du helst skal undgå.

Her er der fokus på at reducere de dårlige kulhydrater, fedt, allergener og forurenende stoffer. Derfor er der nævnt mange fødevarer og ingredienser, hvormed du kan gøre noget godt for din krop. Hermed kan du virkelig lave lækker og velsmagende mad!

Det er efterhånden bevist i mange køkkener, at intelligent og bevidst kost ikke betyder farvel til nydelse.

Du kan finde opskrifter til mange retter i bøgerne: [Zucker – Der heimliche Killer](#) og [Die vier Kräfte der Selbstheilung](#) (endnu ikke oversat til dansk).

Venlig hilsen

Akupunktør, Zoneterapeut, Posturolog og Myoreflexsterapeut

Tove Ottesen

Brunhøjvej 8, 1. th.

Tlf. 26227061

www.punktzonen.dk

Glykoplan

Oversat og bearbejdet af Tove Ottesen efter Dr. Med. Kurt Mosetter's glykoplan

grøn = anbefalede fødevarer, gul = lejlighedsvis i orden, rød = undgås

Fødemiddel	Trafiklys	Bemærk	Type
Agar agar			Andre
Agurk			Grøntsager
Alger			Andre
Almindelig Østershat		Vær opmærksom på oprindelse. Friske eller tørrede, også i pulverform, men ikke konserverede.	Svampe
Alpine oste (gamle) / bjerg ost		Af økologisk komælk	Mælkeprodukter
Artiskokker		Max 150 g	Grøntsager
Asparges		Indtil 14:00 (på grund af urinsyre)	Grøntsager
Aubergine		Max 150 g	Grøntsager
Avocado			Frugt
Avocado olie			olie/fedt
Bambusskud		Max 150 g	Grøntsager
Batavia salat			Salater
Bladbede			Grøntsager
Blomkål			Grøntsager
Blåbær		Indtil 14:00, max. 50 g	Bær
Boghvede		Indtil middag (små mængder, fx i müsli)	Mel/korn
Broccoli			Grøntsager
Brombær		Indtil 14:00, max. 50 g	Bær
Brun hirse (vilde)			Mel/korn
Brøndkarse			Salater
Bækørred			Fisk
Bønnespirer			Salater
Cape stikkelsbær (tørret)			Frugt
Cikorie			Grøntsager
Citron		Indtil 14:00, Max 30 g	Frugt
Cos-salat (romersk salat)			Salater
Couscous (boghvede)			Mel/korn
Couscous (hirse)			Mel/korn
Egebladsalat			Salater
Feldsalat			Salater
Fennikel			Krydderier/krydderurter
Fladaksflager			Andre
Friske tranebær		Indtil 14:00, max. 50 g	Bær
Fåreost			Mælkeprodukter
Galaktose		25 g	Sukker/sødemiddel
Galangarod			Krydderier/krydderurter
Gedeost			Mælkeprodukter
Ghee smør		Til stegning	olie/fedt
Grapefrugt		Indtil 14:00, max. 50 g	Frugt
Grønne bønner		Kogt meget lang tid ved fordøjelsesproblemer	Grøntsager
Hampefrø		Afskallede	Mel/korn
Hampefrøolie			olie/fedt
Havregræs			Andre
Havremælk			Drinks

Glykoplan

Oversat og bearbejdet af Tove Ottesen efter Dr. Med. Kurt Mosetter's glykoplan

grøn = anbefalede fødevarer, gul = lejlighedsvis i orden, rød = undgås

Fødemiddel	Trafiklys	Bemærk	Type
Havtorn	grøn	Som krydderi, max. 5 g	Bær
Helleflynder	grøn		Fisk
Hindbær (rød/gul)	grøn	Indtil 14:00, max. 50 g	Bær
Hvedegræs	grøn		Andre
Hvidløg	grøn		Krydderier/krydderurter
Hytteost (ged, får)	grøn	MAX 100 g	Mælkeprodukter
Hørfrø	grøn		Mel/korn
Hørfrøolie	grøn		Olie/fedt
Icebergsalat	grøn		Salater
Ingefær	grøn		Krydderier/krydderurter
Kaffe, espresso	grøn	Hvis sødet, så med Galaktose, ingen komælk	Drinks
Kakaopulver	grøn	Ren kakaobønne	Drinks
Kanel	grøn		Krydderier/krydderurter
Kantarelsvampe	grøn	Vær opmærksom på oprindelse. Friske eller tørrede, også i pulverform, men ikke konserverede.	Svampe
Karse	grøn		Urter
Kinakål	grøn		Salater
Kokos	grøn	Indtil 14:00, max. 100 g	Frugt
Kokos vand (Dr. Martin's)	grøn	1 glas / dag	Drinks
Kokosmel	grøn		Mel/korn
Kokosmælk (uden sukker)	grøn	Til madlavning	Diverse
Kokosolie/kokosolie	grøn	Til stegning	Olie/fedt
Krøllet endivie	grøn		Salater
Kuller	grøn		Fisk
Lam (økologisk)	grøn		Kød
Linolie	grøn		Olie/fedt
Linser	grøn	Koges i meget lang tid ved tarmproblemer	Bælgplanter
Lollo Rosso salat	grøn		Salater
Løg	grøn		Grøntsager
Macadamia nøddeolie	grøn		Olie/fedt
Macadamia nødder	grøn		Nødder
Majroer	grøn		Grøntsager
Makrel	grøn		Fisk
Mandelmælk	grøn		Mælkeprodukter
Mandelolie	grøn		Olie/fedt
Mannose	grøn	12 g/dag	Sukker/sødemiddel
Marmelade (hjemmelavet med agar agar, galaktose)	grøn	Op til 20 g	Pålæg
Morbær (tørret)	grøn		Frugt
Morkel	grøn	Vær opmærksom på oprindelse, friske eller tørrede, også pulver, ikke konserveret	Svampe
Mælk (får, ged)	grøn	MAX 100 g	Drinks
Mælkebøtte	grøn		Salater
Namekosvamp	grøn	Vær opmærksom på oprindelse. Friske eller tørrede, også i pulverform, men ikke konserverede.	Svampe
Oliven	grøn		Frugt
Olivenolie	grøn		Olie/fedt
Papaya	grøn	Indtil 14:00, max. 50 g	Frugt
Paranødder	grøn		Nødder

Glykoplan

Oversat og bearbejdet af Tove Ottesen efter Dr. Med. Kurt Mosetter's glykoplan

grøn = anbefalede fødevarer, gul = lejlighedsvis i orden, rød = undgås

Fødemiddel	Trafiklys	Bemærk	Type
Peberrod (friske)			Krydderier/krydderurter
Pistacie (øko)			Nødder
Porcinisvampe		Vær opmærksom på oprindelse. Friske eller tørrede, også i pulverform, men ikke konserverede.	Svampe
Porre			Grøntsager
Portulak			Salater
Postelein (vinterportulak)			Salater
Rabarber		Indtil 14:00, max. 50 g (for urinsyre)	Frugt
Radicchio			Salater
Radise			Grøntsager
Radise			Grøntsager
Rapsolie			Olie/fedt
Reishi (Ganoderum lucidum)		Vær opmærksom på oprindelse. Friske eller tørrede, også i pulverform, men ikke konserverede.	Svampe
Ribose		12 g	Sukker/sødemiddel
Ribs (rød/hvid/sort)		Indtil 14:00, max. 50 g	Bær
Rucola			Salater
Rucolaspirer			Salater
Rød peber		Kun kogt ved fordøjelsesproblemer	Grøntsager
Rødfisk			Fisk
Rødspætte			Fisk
Salat			Salater
Sandart			Fisk
Sardin		Friske eller i egen bouillon, ikke med olie	Fisk
Savoykål			Grøntsager
Selleri			Grøntsager
Sennepspulver			Krydderier/krydderurter
Sesamfrø		Ikke afskallede	Mel/korn
Sesamolie			Olie/fedt
Sild			Fisk
Skovsyre			Salater
Sort Skorzonerrod			Grøntsager
Sorte ris			Ris
Speltgræs			Andre
Spinat			Grøntsager
Stikkelsbær		Indtil 14:00, max. 50 g	Bær
Suillus		Vær opmærksom på oprindelse. Friske eller tørrede, også i pulverform, men ikke konserverede.	Svampe
Surkål			Grøntsager
Svampe		Vær opmærksom på oprindelse. Friske eller tørrede, også i pulverform, men ikke konserverede.	Svampe
Sværdfisk			Fisk
Tagatose		3 g/dag	Sukker/sødemiddel
Te (sort, grøn, hvid)			Drinks
Tomater		Kun kogt ved tarmproblemer	Grøntsager
Tomatpuré		Uden sukker	Grøntsager
TORSK			Fisk
Tun		Friske eller i egen bouillon, ikke med olie	Fisk
Typer af kål, alle			Grøntsager

Glykoplan

Oversat og bearbejdet af Tove Ottesen efter Dr. Med. Kurt Mosetter's glykoplan

grøn = anbefalede fødevarer, gul = lejlighedsvis i orden, rød = undgås

Fødemiddel	Trafiklys	Bemærk	Type
Urtete	grøn		Drinks
Valmue	grøn		Mel/korn
Valnøddeolie	grøn		Olie/fedt
Valnødder	grøn		Nødder
Vand	grøn		Drinks
Vilde urter	grøn	Ubegrænset	Krydderier/krydderurter
Vildlaks	grøn	Kun den vilde laks indeholder mange Omega-3 fedtsyrer, normal laks indeholder for mange omega-6 -fedtsyrer	Fisk
Vildt (ryg og filet, økologisk)	grøn		Kød
Xylose	grøn	6 g/dag	Sukker/sødemiddel
Yoghurt (ged, får)	grøn		Mælkeprodukter
Zucchini	grøn		Grøntsager
Økologiske mandler	grøn		Nødder
Økologiske æg	grøn		Æg
Ørred	grøn		Fisk

Glykoplan

Oversat og bearbejdet af Tove Ottesen efter Dr. Med. Kurt Mosetter's glykoplan

grøn = anbefalede fødevarer, gul = lejlighedsvis i orden, rød = undgås

Mad	Trafiklys	Bemærk	Type
Abrikoser		Indtil 14:00, Max 40 g	Frugt
Amaranth		Indtil middag, max. 25 g	Mel/korn
Ananas		Indtil 14:00, Max 40 g	Frugt
Appelsin		Efter de første 8 uger tilladt glykoplanmad, hvis der ikke er allergi, indtil 14:00	Frugt
Apple		Efter de første 8 uger tilladt Glykoplan-mad, hvis der ikke er allergi, ved middagstid, max. 25 g	Frugt
Arganolie			Olie/fedt
Aronia		Indtil 14:00, max. 50 g	Bær
Balsamico eddike		Uden sukker	Krydderier/krydderurter
Basmati (fuldkorns)		Indtil 12:00	Mel/korn
Boghvedenudler			Mel/korn
Brottrunk		Indtil middag, max. 1 glas om dagen	Drinks
Bøffelkød		Vær opmærksom på mængden	Kød
Chokolade (fra 90% kakao indhold)			Andre
Datoer		1 pr. dag morgen	Frugt
Eddike		Uden sukker, uden smagsforstærkere	Krydderier/krydderurter
Emmermel		Op til 40 g efter 8 uger	Mel/korn
Enkorn		Op til 40 g efter 8 uger	Mel/korn
Erythritol		En gang om ugen (fx som en sukkererstatning til bagning)	Sukker/sødemiddel
Fersken		Indtil 14:00, Max 40 g	Frugt
Fløde		Efter de første 4 uger	Olie/fedt
Frugt te		I moderate mængder, kan føre til forsurening	Drinks
Frugtjuice, frisk presset (grapefrugt, bær)		Indtil 11:00	Drinks
Gøjibær (tørret)		Højst 10 g	Bær
Granatæble		Højst 10 g	Frugt
Græskar		Max 40 g	Grøntsager
Græskarkerneolie			Olie/fedt
Guarkernemel			Mel/korn
Gulerødder		Max 40 g	Grøntsager
Gær			Andre
Gærflager (Hefeflocken)			Krydderier/krydderurter
Havreflager (grove)		Max 15 g indtil kl. 14:00	Mel/korn
Havtornjuice			Drinks
Hirse		Indtil 12:00	Mel/korn
Honningmelon		Indtil 14:00, Max 30 g	Frugt
Hvide bønner		Ved tarmproblemer max. 50 g, kogt i lang tid.	Bælgplanter
Hvidvin		Tør, bedste kvalitet, maksimal 0,1 l	Drinks
Hyldebær		Max 50 g	Bær
Inulinsirup		En gang om ugen (fx som en sukkererstatning til bagning), fordøjes bedre end isomaltose/isomaltulose	Sukker/sødemiddel
Isomaltulose/Isomaltose		En gang om ugen (som en sukkererstatning til bagning)	Sukker/sødemiddel
Johannesbrødkernemel			Mel/korn
Jordbær		Indtil 14:00, max. 50 g, med allergi efter aftale	Bær
Jostabær			Bær

Glykoplan

Oversat og bearbejdet af Tove Ottesen efter Dr. Med. Kurt Mosetter's glykoplan

grøn = anbefalede fødevarer, gul = lejlighedsvis i orden, rød = undgås

Fødemiddel	Trafiklys	Bemærk	Type
Kalkun- og kyllingebryst (uden skind, økologisk)			Kød
Kamut			Mel/korn
Kartoffelmel			Mel/korn
Kartofler, rød		Indtil 14:00	Grøntsager
Kastaniemel			Mel/korn
Kastanje (spiselig)		Højest 10 g	Nødder
Kikærter		Ved tarmproblemer max. 50 g kogt i lang tid.	Bælgplanter
Kiwi		Afhængigt af risikoen for allergi, max. 40 g	Frugt
Kokossukker		En gang om ugen (som en sukkererstatning til bagning)	Sukker/sødemiddel
Kvæde (behandlet) mos eller gelé		Indtil 10:00	Frugt
Laktosefri komælksprodukter		Quark, yoghurt	Mælkeprodukter
Lime		Indtil 14:00, Max 30 g	Frugt
Majs		Indtil 12:00	Mel/korn
Majsmel			Mel/korn
Majspasta		Max 50 g	Mel/korn
Mandariner		Indtil 14:00, Max 30 g	Frugt
Mandelmos		Max 20 g	Nødder
Mango		Max 30 g	Frugt
Mate te		Vær opmærksom på kvaliteten	Drinks
MU-Err		Vær opmærksom på oprindelse. Friske eller tørrede, også i pulverform, men ikke konserverede.	Svampe
Nektariner		Indtil 14:00	Frugt
Oksekød (ryg og filet, økologisk)			Kød
Papaya (tørret)		Indtil 14:00, kun små mængder	Frugt
Passionsfrugt		Max 40 g	Frugt
Pastinak		Max 30 g	Grøntsager
Pære		Efter de første 8 uger tilladt Glycoflan mad, hvis der er ingen allergi, ved middagstid, max. 25 g	Frugt
Quinoa		Indtil 12:00	Mel/korn
Rismælk			Drinks
Rug		Kun til morgenmad. Bedre: svedjerug	Mel/korn
røde ris		Indtil 12:00	Mel/korn
Rødvin		Tør, bedste kvalitet, maksimal 0,1 l	Drinks
Salami (økologisk)			Pålæg
Sennep (Dijon uden sukker)			Krydderier/krydderurter
Shitake		Vær opmærksom på oprindelse. Friske eller tørrede, også i pulverform, men ikke konserverede.	Svampe
Smør		Efter de første 4 uger	Olie/fedt
Sojaprodukter (fermenteret, spirer)		Kun moderate mængder	Andre
Solsikkeolie		Kun meget små mængder (højt indhold af Omega-6 fedtsyrer)	Olie/fedt
Spelt (økologisk)			Mel/korn
Speltbrød		Indtil 14:00	Mel/korn
Sukkerærter			Grøntsager
Svampeblanding (frosset)		Vær opmærksom på oprindelse. Bedst fra dyrkede steder.	Svampe
Svedjerug		Op til 40 g efter 8 uger	Mel/korn
Tranebær (tørret, sukkerfri)		Højest 10 g	Bær
Tranebær juice		Max 30 g	Drinks
Tørret mango		I små mængder, fordi højere sukkerindhold end frisk	Frugt

Glykoplan

Oversat og bearbejdet af Tove Ottesen efter Dr. Med. Kurt Mosetter's glykoplan

grøn = anbefalede fødevarer, gul = lejlighedsvis i orden, rød = undgås

Fødemiddel	Trafiklys	Bemærk	Type
Vilde ris	grøn	Indtil 12:00	Mel/korn
Vildt	grøn		Kød
Wasabi-peberrod	grøn		Krydderier/krydderurter
Xylitol (Birkesukker)	grøn	En gang om ugen (fx som en sukkerstatning til bagning), bedre end Xylose	Sukker/sødemiddel
Ærter	grøn		Grøntsager
Økologisk kød	grøn	Vær opmærksom på mængden	Kød

Glykoplan

Oversat og bearbejdet af Tove Ottesen efter Dr. Med. Kurt Mosetter's glykoplan

grøn = anbefalede fødevarer, gul = lejlighedsvis i orden, rød = undgås

Mad	Trafiklys	Bemærk	Type
Appelsinjuice			Drinks
Bananer		For meget kulhydrat	Frugt
Blomme		Fruktoseindhold for højt	Frugt
Blommer		Fruktoseindhold for høj	Frugt
Byg			Mel/korn
Cashewnødder		Belaster det meste af tiden	Nødder
Chips			Andre
Chokolade (mindre end 90% kakao, mælk, osv.)			Andre
Chokoladecreme			Pålæg
Couscous (hvede)		Belaster tarmen	Mel/korn
Druer			Frugt
Druer		For meget sukker	Frugt
Fast food (hamburgere, pommefrites, færdigpakkede pizzaer, kebab osv.)			Forarbejdede fødevarer
Figner		For meget sukker	Frugt
Friskpresset frugtjuice (efter kl. 14)			Drinks
Friturestegte retter			Forarbejdede fødevarer
Frugtjuice koncenterater			Drinks
Frugtnektar			Drinks
Gnocchi (færdigt produkt - melboller)			Forarbejdede fødevarer
Hassel nødder		Risiko for allergi	Nødder
Havrebød		Stærk glutenholdig	Mel/korn
Honning			Sukker/sødemiddel
Hvede, hvede produkter, hvidt brød			Mel/korn
Hvidt sukker			Sukker/sødemiddel
Hyben		For meget sukker, kun som te	Frugt
Hytteost (ko)			Mælkeprodukter
Jordnøddolie		For meget Omega-6	Olie/fedt
Jordnødder		Risiko for allergi	Nødder
Kaki		For meget kulhydrat	Frugt
Kirsebær			Frugt
Kyllingebryst med skind			Kød
Kyllingelår			Kød
Laktosefri komælksprodukter			Mælkeprodukter
Leverpølse			Pålæg
Litchi		For meget sukker	Frugt
Læskedrikke			Drinks
Læskedrikke (Cola, sodavand, energidrikke, sportsdrikke)			Drinks
Malt			Mel/korn
Margarine		Usunde fedtstoffer	Olie/fedt
Marmelade (færdigkøbt)			Forarbejdede fødevarer
Mirabelle			Frugt
Mysli			Mel/korn

Glykoplán

Oversat og bearbejdet af Tove Ottesen efter Dr. Med. Kurt Mosetter's glykoplán

grøn = anbefalede fødevarer, gul = lejlighedsvis i orden, rød = undgås

Fødemiddel	Trafiklys	Bemærk	Type
Mælk (ko)			Mælkeprodukter
Mælk (ko, laktosefri)			Drinks
Nudler (hvede)			Mel/korn
Ost (ko)			Mælkeprodukter
Pizza			Andre
Rejer		Høj forurening	Fisk
Ris		Hvid Thai ris, hvide ris, risengrød, basmatiris, sushi ris	Mel/korn
Salami (ikke økologisk)			Pålæg
Skaldyr		Høj forureningsgrad	Fisk
Skinke			Pålæg
Slik			Andre
Soyaprodukter (ikke fermenteret)		Belastende for tarmen	Andre
Spiritus			Drinks
Stevia produkter		Kun i samråd	Sukker/sødemiddel
Sukker, alternative sødestoffer		Hvidt sukker, pæresaft, agavesirup, rørsukker, honning, ahornsirup	Sukker/sødemiddel
Sushi ris			Ris
Svinekød		Hormoner, antibiotika	Kød
Søde kartofler		Højt glykæmisk indeks	Grøntsager
Sødestof (kunstige)		Kræftfremkaldende	Sukker/sødemiddel
Tyggegummi		Sødestoffer	Andre
Vandmelon		For meget sukker	Frugt
Yoghurt (ko)			Mælkeprodukter
Æblesaft		Insulinniveauet stiger for hurtigt	Drinks
Øl		For meget kulhydrat	Drinks