

OVERGANGSKOST UGE 1

FRUGT TIL MORGENMAD



OVERGANGSKOST UGE 1

KOM I GANG MED 80/10/10

Der er flere forskellige måder at komme i gang med den nye kost på, men medmindre du er super sund og i topform, vil jeg ikke anbefale, at du skifter hele din kost ud fra den ene dag til den anden. Det kan være lidt af et chok for kroppen, fordi kosten er så anderledes, og jo mere syg du er, jo langsommere en overgang skal du lave. En overgang på tre uger plejer at fungere fint for de fleste, så derfor har jeg lavet et overgangsprogram på tre uger, hvor du langsomt udskifter et måltid ud om ugen. Den første uge skifter du derfor morgenmaden ud med frugt, og i ugen efter kommer frokosten også med. Til de resterende måltider spiser du opvarmet vegansk. I den sidste uge spiser du rå frugt og grønt til både morgenmad, frokost og aftensmad... hvis altså du gerne vil være 100 % "raw".

FEDT OG SUKKER

En af årsagerne til, at man skal lave en langsom overgang er, at man skal have

alt fedtet ud af kroppen, før man trapper op i de store mængder frugtsukker. Store mængder fedt og sukker i blodet på samme tid er nemlig en rigtig dårlig kombination, fordi det kan give en lang række helbredsproblemer. Det kan for eksempel være træthed, candidasvamp, blodsukkerproblemer og insulinproblemer. Døjer man med en af delene allerede inden man starter på kosten, så er det ekstra vigtigt at få alt fedtet ud af blodet, inden man trapper de store frugtsukker mængder op. Min overgangsplan er designet, så man de første to uger slet ikke spiser fedt overhovedet. Fedt i en normal kost vil typiske komme fra f.eks.

Smør, olie, kød, ost, yoghurt, fedt, fisk, æg, mælkeprodukter, nødder, frø, fiske- og hørfrøolie, kokos og avokado.

Disse ting skal derfor helt undgås de første 14 dage. I den tredje uge kan du igen langsomt begynde at tilføje små mængder fedt, men du kan også sagtens vente endnu længere. På den måde er du helt sikker på, at du ikke får problemer med blodsukkeret. Hvis du lider af candidasvamp, blodsukkerproblemer eller insulinproblemer, vil jeg foreslå, at du laver en ekstra lang overgangsperiode uden fedt.

OVERGANGSKOST UGE 1

KØB IND TIL UGE 1

Noget du skal i gang med nu, er indkøbene til den første uge. Du skal nemlig helst være tre til syv dage på forkant med dine madindkøb, så frugterne kan nå at blive rigtigt modne, inden de skal spises. Derfor skal du ud og købe ind allerede ugen inden du går i gang, og når du er kommet lidt ind i den første uge, skal du begynde at tænke på indkøbene til uge to. Den frugt man køber i butikkerne, er som regel ret umoden, og det meste frugt skal ligge et par dage eller måske helt op til en uge eller to, før det er rigtigt modent. Derfor kan det godt betale sig at købe lidt stort ind i starten, så du har moden frugt i huset til den efterfølgende uge. Selvfølgelig kan du også komme til at købe for meget eller købe ting, der er for modne, så de når at rådne inden du får dem spist, og det hele kræver lidt planlægning og tilvænning i starten. Hvis noget bliver modent for hurtigt, er det fint at fryse det, og på den måde undgå at skulle smide det ud. Så kan du altid tø det op på et senere tidspunkt og f.eks. blende det i en smoothie.

OVERGANGSKOST UGE 1

Du kan vælge enten at følge min overgangsplan eller lave din egen, og du finder min overgangskostplan på næste side. Hvis der er noget i overgangsplanen, som du ikke kan lide eller ikke kan få fat på, så kan du altid erstatte det med noget andet frugt efter eget valg. Der er med vilje ikke mængdeangivelse på de forskellige måltider i planen, da alle skal have forskellige mængder ud fra deres højde, drøjde og aktivitetsniveau. Derfor skal du blot spise så meget du overhovedet kan af de nævnte frugter til morgenmad, og simpelthen spise til du er rigtig mæt og gerne mere til. Det er endnu for tidligt at måle kalorier, da du stadig spiser en normal kost meget af tiden, så det skal du vente med til senere. Hvis du oplever uønsket vægttab, så spiser du for lidt.

OVERGANGSKOST UGE 1

OPVARMET VEGANSK

Overgangsplanen til højre er lavet, så du i denne uge fjerner alt, hvad der hedder animalske produkter fra din kost og dermed spiser vegansk. Til morgenmad er det forskellige frugter, som du kan spise enten som de er eller som smoothies og frugtsalater. Til frokost og aften skal du selv være kreativ og lave veganske retter. Du finder inspiration på de sidste sider samt i e-bogen "Raw till 4 og 80/10/10 overgangskost". Brød og gryn er fint, og du kan f.eks. lave kogte veganske retter med ris, pasta og kartofler eller dampede og kogte grøntsager. Det vigtigste i denne uge er, at du skærer ned på fedtindtaget til absolut nul.

STIMULANSER

Begynd også at trappe ud af stimulanser såsom cigaretter, kaffe, cola, alkohol ol. i dit eget tempo. Udtrappingsplanen skal være realistisk for dig, og du sætter selv målene.

UGE 1	MORGENMAD	FROKOST	AFTENSMAD
MANDAG:	Meloner	Vegansk kost ude fedt	Vegansk kost ude fedt
TIRSDAG:	Ferskner eller nektariner	Vegansk kost ude fedt	Vegansk kost ude fedt
ONSDAG:	Appelsiner eller mandariner	Vegansk kost ude fedt	Vegansk kost ude fedt
TORS DAG:	Frugtsalat af mango og jordbær	Vegansk kost ude fedt	Vegansk kost ude fedt
FREDAG:	Frugtsalat af bananer og blåbær	Vegansk kost ude fedt	Vegansk kost ude fedt
LØRDAG:	Smoothie af hindbær, bananer og vand	Vegansk kost ude fedt	Vegansk kost ude fedt
SØNDAG:	Vindruer	Vegansk kost ude fedt	Vegansk kost ude fedt

NB. Husk ingen animalske produkter fra nu af.

OVERGANGSKOST UGE 1

DIN EGEN OVERGANGSPLAN

Hvis du vælger ikke at følge morgenmadsforslagene i planen, kan du i stedet bruge morgenmadslisten til højre. Du kan i teorien selv bestemme hvilke frugter eller grøntsager du vil spise i hvert måltid, så længe det du spiser til morgenmad er friskt og moden frugt. Du kan spise frugterne som de er, lave en frugtsalat, blende en smoothie eller lave en juice af friske frugter. Det bestemmer du selv. Hvis du spiser meloner, så spis dem for sig selv og ikke sammen med noget andet.

FORSLAG TIL MORGENMAD

Abrikoser
Ananas
Ananaskirsebær
Appelsiner
Bananer
Blommer
Bær – alle slags
Cherimoya
Dadler
Dragefrugt
Ferskner
Figner
Granatæbler
Grapefrugt
Jackfruit
Juice – friskpresset
Kaki/sharon
Kiwi
Mandariner

Mango
Mangostan
Meloner
Nektariner
Papaja
Passionsfrugt
Pomelo
Pærer
Stjernefrugt
Vindruer
Æbler

OVERGANGSKOST UGE 1

OPVARMET VEGANSK TIL FROKOST OG AFTENSMAD

Artiskokker
Asparges
Aubergine
Blomkål
Broccoli
Brød (glutenfrit)
Bønner
Kassava/ yacca
Champignoner
Courgette/ squash
Couscous
Gulerødder
Græskar
Havregryn
Kartofler
Kikærter
Kokos sukker
Krydderurter
Købejuice
Kålroe

Linser
Løg
Majs
Mandel mælk
Nori papir
Oliven
Pasta (glutenfrit)
Pastinakker
Porre
Quinoa
Ris
Ris nudler
Rødbeder
Tomatsovs på glas
Søde kartofler
Tofu
Yams rod

FORBEREDELSE TIL UGE 2

Når du er kommet lidt ind i den første uge, skal du som sagt også begynde at overveje, hvad du skal købe ind til uge to. Tingene skal jo gerne nå at modne, så der skal hele tiden tænkes lidt frem. I starten når du følger overgangsplanen, kan det være lidt vanskeligt at få tingene modnet til tiden, men heldigvis bliver det lettere når du ikke længere skal følge planen. Så kan du nemlig blot vælge at spise det, du har mest lyst til eller det, der er mest modent. Med tiden vil du også lære, hvor lang tid de forskellige ting er om at modne, så det vil blive meget lettere at købe ind og planlægge på sigt.



KLASSISKE VEGANSKE RETTER



GRØNTSAGSSUPPER

Det er dejlig nemt at lave grøntsagssupper. Du putter bare en masse grøntsager i en gryde, og koger dem til de er bløde. Derefter blender du det hele eller nogle af dem til en cremet suppe, og tilføjer resten. Du kan f.eks. bruge asparges, forårsløg, græskar, gulerødder, hvidløg, kartofler, krydderurter, løg, porre og søde kartofler.



KARTOFLER OG SØDE KARTOFLER

Almindelige kartofler kan koges, moses, steges og bages. Det samme gælder søde kartofler. Mix f.eks. mosede kartofler med tomater, forårsløg og friske krydderurter, eller lav en kikærtecreme med majs og ærter, og put oven på en halveret ovnbagt kartoffel. Du kan også lave hjemmelavede pomfritter eller ovnbagte kartofler med grøntsagsfyld, f.eks. spinat og tomater.



RIS OG WOK

Ligesom kartofler, er ris er en god kilde til kalorier. Lav for eksempel en indisk inspireret ret med karry og safran. Du kan også svitse nogle grøntsager i vand på en pande eller i en wok, og lave en Asiatisk inspireret ret. Brug f.eks. peberfrugter, svampe, broccoli, cashew nødder, gulerødder, squash, aubergine, ærter, majs, løg, forårsløg, kokos, bønnespirer, pinjekerner eller ananas i retten.



RIS NUDLER

Alternativt til ris kan du bruge risnudler eller glasnudler. De er gode både sammen med woklignende retter, men fungerer også godt i en grøntsagssuppe. Kog f.eks. en masse grøntsager, og lad grøntsagsvandet fungere som en klar suppe med grøntsager i.

KLASSISKE VEGANSKE RETTER



BØNNER, LINSER, QUINOA, KIKÆRTER M.M.

Du kan lave mange forskellige retter med bønner, linser, quinoa, couscous, kikærter, bulgur og lignende. Bland f.eks. bønner med majs, peberfrugter, løg, jalapenos, paprika, tomater, koriander, spidskommen, bulgur m.m. og lav noget mexicansk inspireret bønnefyld til tortillaer. Du kan også lave tacos med linsefyld, som du bruger sammen med en salsa eller guacamole.



VEGANSK "SUSHI" / FRISKE FORÅRSRULLER

Med nogle plader nori-tang, kan du lave dine egne veganske nori ruller, og med nogle plader rispapir, kan du lave friske Vietnamesiske forårsruller. Gode ingredienser til begge dele er gulerødder, salat, avokado, mango, forårsløg og sesam.



PASTA OG SPAGHETTI

Du kan lave en klassisk spaghattiret med en hjemmelavet tomatsovs eller vegansk pesto. Alternativt kan du købe de relativt rene tomatsovs fra Urtekram. Du kan også lave en kikærtesovs eller blande spagetti sammen med mango, så du får en delvist rå ret. Glutenfri pasta er klart at foretrække.



GLUTENFRI BRØD MED PÅLÆG

Bag dit eget brød, eller find noget, der er fri for tilsætningsstoffer, æg, mælk og andre animalske produkter. Du kan f.eks. lave din egen veganske burger med grøntsager eller bruschetta, pitabrød, rugbrødsmadder eller landgangsbrød. Pålæg kan f.eks. være bananer, figenpålæg, avocado, tomater, salat, pesto, rosiner, tahini m.m. Glutenfrit brød er klart at foretrække.



VEGANSK PIZZA

Du kan enten lave din egen pizza eller bestille en med udelukkende veganske ingredienser. Lav f.eks. en Hawaii pizza med ananas, champignon, tomater, tomatsovs, oregano og basilikum.



DRIKKEVARER

Prøv at gå efter helt rene og friskpressede købejuicer, som du finder i køledisken i supermarkedet. De er uden tilsat sukker og tilsætningsstoffer, og kan som regel holde sig nogle uger i køleskabet. Du kan også drikke urteteer såsom ren mynte, lakridsrod, kamille og brændenælde, men sørg for at det er teer uden koffein