

OVERGANGSKOST UGE 2

FRUGT OG GRØNT TIL MORGENMAD OG FROKOST



OVERGANGSKOST UGE 2

GRØNNE SMOOTHIES

I uge to er det frokosten, der skal udskiftes med rå frugt og grønt, og mit forslag er, at du laver en grøn smoothie af vand, salat og frugt. Du finder masser af opskrifter i e-bogen 'Den helbredende grønne smoothie', samt i kostplanen til højre.

Til aftensmad spiser du fortsat opvarmet vegansk og denne måde at spise på kaldes 'Raw till 4'. Dvs. at man spiser to rå måltider og et opvarmet vegansk. Jeg foreslår derfor, at du fortsætter med at spise f.eks. kogte og dampede grøntsager, bagte kartofler, ris, pasta, quinoa, linser og lignende.

Grunden til at jeg har sat grønne smoothies på til frokost er, at de er lette at have med på farten enten på arbejde eller i skolen, men hvis du hellere vil have dem til f.eks. morgenmad eller aftensmad, er du velkommen til at bytte rundt. Opskrifterne er lavet, så de passer til en blenderkande på 1,5 liter, så hvis din blenderkande er mindre, må du lave dem af to omgange. Husk at starte med små mængder salat og med tiden trappe langsomt op, så din mave kan følge med.

UGE 2	MORGENMAD	FROKOST	AFTENSMAD
MANDAG:	Mangoer	Grøn smoothie: Bananer, mango, babyspinat, frisk basilikum	Vegansk kost ude fedt
TIRSDAG:	Vandmelon	Grøn smoothie: ananas, bananer, baby spinat og vand	Vegansk kost ude fedt
ONSDAG:	Kakifrugter (sharon) eller ferskner	Grøn smoothie: Honningmelon og frisk mynte	Vegansk kost ude fedt
TORSdag:	Friskpresset appelsinsaft	Grøn smoothie: Bananer, citron, ruccola	Vegansk kost ude fedt
FREDAG:	Smoothie af dadler, bananer og vand	Grøn smoothie: Mango, dadler, citronmelisse	Vegansk kost ude fedt
LØRDAG:	Smoothie af blåbær, bananer og vand	Grøn smoothie: Bananer, selleri stængler, blåbær, dadler	Vegansk kost ude fedt
SØNDAG:	Blandede bær med blendet mango over	Grøn smoothie: Appelsiner, ruccola	Vegansk kost ude fedt

OVERGANGSKOST UGE 2

Bryder du dig ikke om opskrifterne i planen er du velkommen til at erstatte dem med nogle andre. Du kan også bare vælge at spise frugterne som de er, lave frugtsalater, frugtjuices eller frugtsmoothies i stedet. Bagerst i denne guide finder du lister du kan gå efter, når du køber ind, samt inspiration til hvilke typer af retter du kan lave. Husk at være på forkant med indkøbene, så du altid har masser af moden frugt i huset.

INGEN FEDT

Fordi der nu er temmelig meget frugtsukker i din kost, er det i denne uge ekstra vigtigt, at du holder fedtindtaget på et absolut nulpunkt. Det betyder, at du slet ikke spiser ting såsom kød, fisk, æg, mælk, smør, olier, fløde, ost, nødder, avokado, frø og lignende, for at give dit blodsukker de bedste betingelser.

STIMULANSER OG DETOX

I denne uge skal du fortsætte med at trappe ud af stimulanser i form af alkohol, te, kaffe, cigaretter, koffeindrikke og lignende. Du vil formentlig begynde

at detoxe og opleve udrensningssymptomer i højere grad. Husk derfor at drikke meget vand. Husk også at skylle tænderne i lidt vand efter frugtmåltidet, så du fjerner frugtsukkeret. Dette er rigtig vigtigt, så du undgår huller i tænderne.

SPIS NOK

Der er rigtig meget vand i frugt, og derfor skal du begynde at spise meget mere end du er vant til for at få nok kalorier. Hvis du i løbet af dagen bliver sulten, så spis lidt ekstra frugt uden for måltidet. Det er ok at snakke i starten og du må ikke gå og være sulten. Så sørg for at spise en lille smule mere end du egentlig kan ved hvert måltid for på den måde at udvide din mavesæk en lille smule. Det er nødvendigt for, at du på sigt kan spise de store mængder det kræver, for at få nok kalorier på denne kost. Frugt er simpelthen så rig på vand, at du også vil opleve at skulle tisse mere i starten. Det ændrer sig heldigvis med tiden, når din krop har vænnet sig til det.

Hvor mange kalorier du spiser er ret vigtigt. Får du for lidt vil du blive tung og træt samt tabe dig. På næste side får du hjælp til hvor mange du skal have.

OVERGANGSKOST UGE 2

FÅ NOK KALORIER

Her er nogle retningslinjer for, hvor mange kalorier du skal have.

KVINDER:

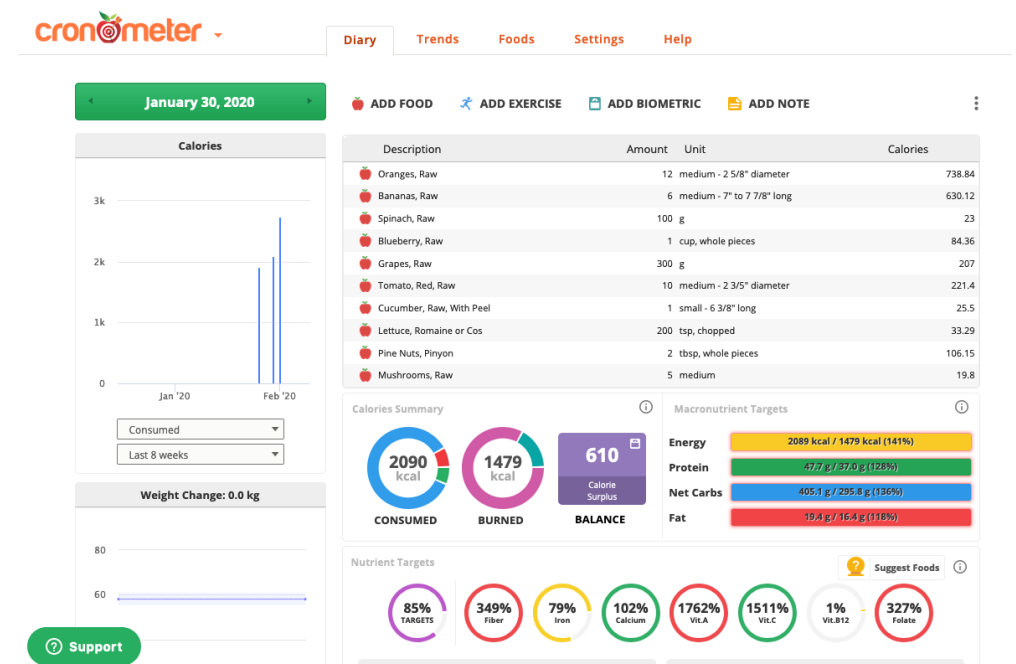
- En stillesiddende kvinde: ca. 1.500 - 2.000 kalorier pr. dag
- En almindeligt aktiv kvinde: ca. 2.000 - 2.500 kalorier pr. dag
- En meget aktiv/sporty kvinde: ca. 2.500 - 3.000 kalorier el. mere pr. dag

MÆND:

- En stillesiddende mand: ca. 2.000 - 2.500 kalorier pr. dag
- En almindeligt aktiv mand: ca. 2.500 - 3.000 kalorier pr. dag
- En meget aktiv/sporty mand: ca. 3.000 - 4.000 kalorier el. mere pr. dag

Brug det gratis program / app Cronometer.com til at indtaste hvad du spiser, og lær hvor mange kalorier du får hver dag. Det er en god idé at se forklaringsvideoen om, hvordan du bruger Cronometer. (Nb. du behøver ikke at købe deres abonnementer for at bruge det). Især i starten er det rigtig vigtigt at vide, præcis hvor mange kalorier du får, så du undgår at over- eller un-

derspise. Samtidig sikrer du også, at du får det procentvise forhold mellem 80/10/10 nogenlunde rigtigt. Man kan f.eks. let spise for meget fedt. Du vil også kunne tjekke, præcist hvor mange vitaminer, mineraler, proteiner etc. du får på kosten. Med tiden vil du lære, hvor meget du cirka skal spise hver dag for at få nok kalorier, og så behøver du ikke længere programmet. Et alternativt program er www.vaegttab.nu, men det har ikke en 80/10/10 indstilling, som Cronometer har.



OVERGANGSKOST UGE 2

JA TAK

- Abrikoser
- Agurk
- Ananas
- Ananaskirsebær
- Appelsiner
- Avokado
- Bananer
- Blommer
- Brødfrugter
- Bær - alle slags
- Cempedak
- Cherimoya
- Citron
- Dadler
- Dragefrugt
- Durian
- Ferskner
- Figner
- Frø
- Granatæbler
- Grapefrugt
- Grønkål
- Jackfruit
- Juice - friskpresset
- Kaki/sharon
- Kiwi
- Kokosnødder (unge)
- Krydderurter - friske
- Lime
- Mandariner
- Mango
- Mangostan
- Meloner - alle
- Nektariner
- Nødder - friske
- Papaja
- Passionsfrugt
- Peberfrugt
- Pomelo
- Pære
- Rambutan
- Salat - alle typer
- Selleri
- Spirer - friske
- Squash/courgette
- Stjernefrugt
- Søde majs
- Tomater
- Uglyfruit
- Urte te
- Vindruer
- Æbler
- Ærter



Så tit du vil!

OVERGANGSKOST UGE 2

NEJ TAK

- Alkohol
- Brød - alle slags
- Bønner
- Chili
- Chips
- Chokolade
- Dåsemad
- Eddike
- Fisk
- Honning
- Juice på karton
- Junkfood
- Kaffe
- Kage
- Kakao
- Kartoffler
- Korn/gryn
- Kød
- Linser
- Marmelade
- Mælkeprodukter
- Olie
- Ost
- Pasta
- Peber
- Ris
- Rismælk
- Salt
- Sirup
- Slik
- Smør
- Sodavand
- Sojaprodukter
- Te (grøn, sort)
- Tobak
- Tofu
- Yoghurt
- Æg



Slet ikke

KLASSISKE 80/10/10 RETTER



MONO MÅLTIDER

Mono måltider betyder, at du spiser et helt måltid af kun en enkelt frugt, f.eks. bananer, appelsiner, vindruer, mangoer, meloner eller lign. Det er let, hurtigt og kræver for det meste ingen forberedelse, andet end at frugten måske skal vaskes og skæres over.



FRUGTSALATER

Frugtsalater består primært af frugt, der er snittet i mindre stykker. Der kan evt. blandes lidt salat i, eller enkelte bløde grøntsager, såsom tomater, agurk og peberfrugter, men hovedbestanddelen er frugt. Lav også gerne en sød frugtdressing af f.eks. bananer, dadler og jordbær blendet med lidt vand.



GRØNNE SALATER

Grønne salater spiser man typisk om aftenen og gerne i meget store mængder. De består af alle former for snittet

salat, samt diverse bløde grøntsager, f.eks. tomat, agurk, squash, peberfrugter, forårsløg o.l. Dertil laves en blendet dressing af enten frugt eller fedt. Det kan f.eks. være en avokadodressing med avocado, citron og dild, eller en frugtdressing af mango, dadler og jordbær. Man kan også bare nøjes med citronsaft eller appelsinsaft, eller med at tilsætte lidt frugt, f.eks. mango eller bær, til salaten.



GRØNTSAGS STUVNING

En grøntsagsstuvning består af to dele, nemlig en masse hakkede grøntsager og en slags 'sovs'. Her må man gerne bruge de lidt hårdere grøntsager som f.eks. blomkål, gulerødder, broccoli ol. men også gerne de bløde. Squash, selleri og tomater fungerer ret godt, og du bestemmer selv hvor store grøntsagsstykkerne skal være. Sovsen laves af frugt, salat, krydderurter, svampe og grøntsager, alt sammen blendet på lavt hastighed, så det giver en lidt klumpet konsistens.

KLASSISKE 80/10/10 RETTER



RÅ SPAGHETTI

Spaghettistrimler laves af enten squash eller agurk vha. en spiralizer. Man kan også bruge et juliennejern eller en gulerodsskræller. Sovsen laves typisk af blendede tomater tilsat noget sødt, - f.eks. mango eller dadler. Dertil kommer krydderurter, som f.eks. basilikum og oregano. Soltørrede tomater, der har ligget i blød, kan også give et ekstra smagspift.



KOLDE SUPPER

Kolde supper er primært lavet af grøntsager, og herunder især de bløde. Dvs. ikke rodfrugter, kål, broccoli og blomkål. Der må gerne tilsættes vand, salat, krydderurter og milde løgtyper, som f.eks. forårsløg og ramsløg, og det blendes på høj hastighed til det har en flydende konsistens. En lille smule citron, appelsin eller anden frugt er også ok for at give det lidt sødme, men det er primært grøntsagerne, der smager igennem.



SMOOTHIES

Smoothies er lavet på frugt, og indeholder ikke andet end frugt og vand. Dvs. ingen olier, sirupper, ingefær, proteinpulver, mælk, rismælk eller andre kreative påfund. Kun frugt og vand. Den eneste undtagelse kan være lidt vanilje, kanel, carob eller friske mynteblade til at give det en ekstra smagsvariant.



GRØNNE SMOOTHIES

Grønne smoothies består udelukkende af frugt, vand og salat blendet sammen. Alle grønne blade inkl. stænglen fra selleri kan bruges, men ikke hårde kåltyper, broccoli, blomkål, gulerødder og andre hårde rodfrugter. Frugten skal være sød og moden, og der tilsættes vand efter behov. Bland heller ikke ting så som olier, sirupper, rismælk og superfoods i din grønne smoothie.

KLASSISKE 80/10/10 RETTER



JUICES

Juices kan både laves af frugt, som f.eks. ren appelsinjuice, eller af grøntsager, som f.eks. gulerødder, selleri, agurk. For at gøre en grøntsagsjuice lidt sødere kan man tilføje frugt, som f.eks. æbler og pærer. Juices er en god måde at starte dagen på.