

FULD 80/10/10 UGE 3

RÅ FRUGT OG GRØNT TIL ALLE MÅLTIDER



Af Louise Koch

FULD 80/10/10 UGE 3

KOSTPLAN UGE 3

Nu skulle alt fedt gerne have været ude af din kost, og det er blevet tid til at gå i gang med de helt store mængder frugt. I denne uge skal du derfor for første gang spise 100 % rå, og kun leve af rå frugt og grønt til alle måltider. Ligesom i de forrige uger kan du altid erstatte en type frugt, hvis der er noget du ikke kan lide eller ikke kan få fat på. Hvis du selv planlægger din kost og ikke følger mine planer, vil jeg til morgenmad foreslå, at du spiser enten monomåltider, smoothies eller frugtsalater. Til frokost vil jeg foreslå grønne smoothies, og til aftensmad at du laver noget, der minder lidt om den gamle mad, f.eks. i form af rå kolde supper, salater, wraps og retter ud fra mine opskrifter. Det gør det lettere at spise sammen med andre, og savnet efter den gamle mad er knap så stort. Du kan også lave en forret, en hovedret og en dessert til aftensmad, så det igen ligner den gamle mad lidt mere. Har du mere lyst til ren frugt eller en stor salat med frugtdressing eller en smoothie til aftensmad, så kan du selvfølgelig også gøre det.

Du kan også begynde at spise flere af de bløde grøntsager, som f.eks. toma-

ter, agurker, peberfrugter og squash i denne uge. Hertil kommer alle former for grønne blade i form af salat og friske krydderurter. Det fungerer for de fleste bedst at spise grøntsager og salater om aftenen, så derfor har jeg sat dem på skemaet under aftensmaden. Vil du hellere have dem på et andet tidspunkt i løbet af dagen, så bytter du bare rundt. Hvornår du spiser hvad er ikke så vigtigt. Følger du min kostplan, vil morgenmaden i uge 3 ligesom de foregående uger være ren frugt.

I planen er der også tilføjet en lille snack om eftermiddagen, simpelthen for at sikre, at du får kalorier nok. Det er de færreste, der kan nøjes med kun at spise tre gange om dagen i starten, men på sigt vil du kunne skære snacken væk. Et andet trick, du kan lave for at få kalorier nok, er at blende meget af maden, for af en eller anden grund fylder blendet mad mindre i maven. Derfor er der en del blendede retter i planen for uge 3, men på sigt vil du kunne spise mindre blendet mad og flere hele frugter. I kostplanen for uge 3 har jeg tilføjet lidt fedt i små mængder, så du får fedt tre gange om ugen. Du må godt spise mere end 10 % fedt den ene dag, og så ikke noget de næste, og de maksimum 10 % fedt skal altså tænkes mere på ugebasis, og ikke på daglig

FULD 80/10/10 UGE 3

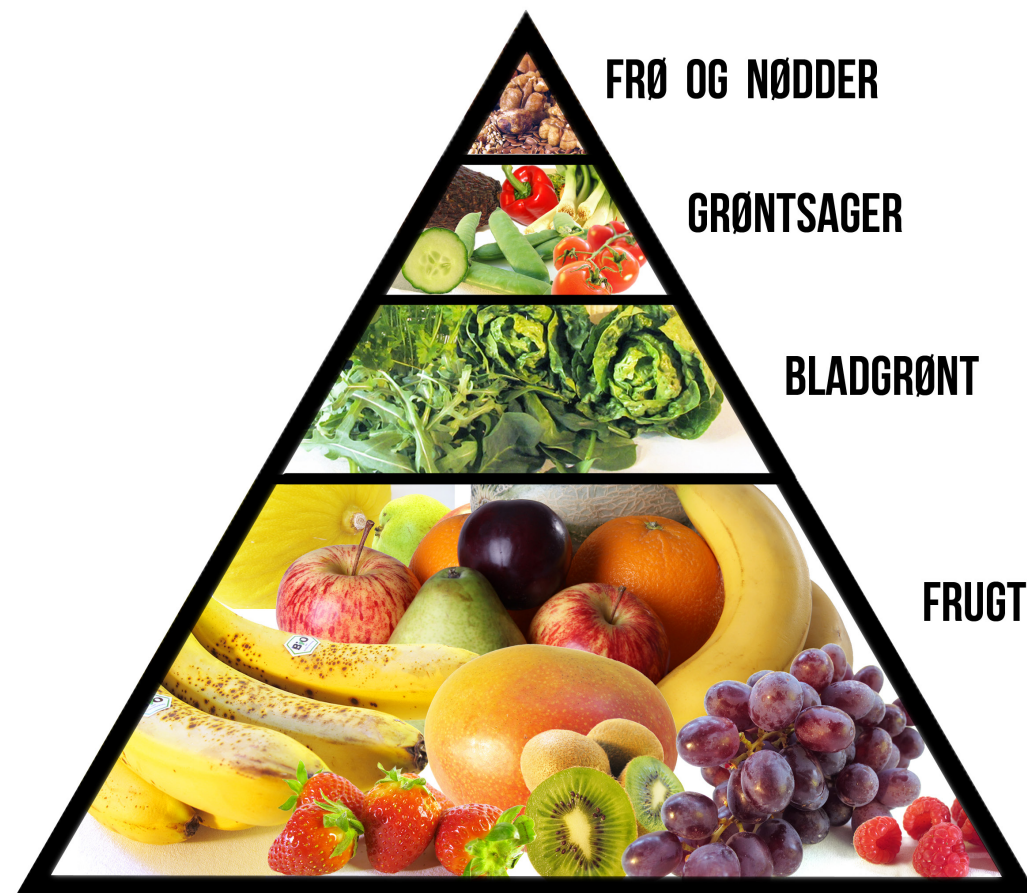
basis. Du må selvfølgelig også meget gerne helt undvære fedtet og på den måde give din krop en endnu bedre overgangsperiode. Vær obs. på at der ikke er taget højde for madkombinationsreglerne i kostplanen, så hvis du har fordøjelsesproblemer, skal du selv lave de nødvendig tilpasninger.

Til forskel fra de to forrige ugers overgangsplaner har jeg for uge 3 udspecificeret mere præcist, hvad det er man skal spise. I tabellerne på de næste sider får du derfor et generelt overblik over måltiderne, og derefter kommer ugeplanen i udspecificeret form med mængdeangivelser, der svarer til 2.000 kalorier om dagen. Hvis du har brug for flere eller færre kalorier, må du prøve at fjerne eller tilføje ting, så planen passer til dig og meget gerne tage Cronometer til hjælp.

HOLD 80/10/10 PRINCIPPERNE

80/10/10 betyder, at du spiser minimum 80% kulhydrater, maksimum 10% protein og maksimum 10% fedt af dit daglige kalorieindtag. Spis nogenlun-

de efter kostpyramiden til højre eller brug Cronometer til at tjekke om du får forholdene nogenlunde rigtige.



FULD 80/10/10 UGE 3

UGE 3	MORGENMAD	FROKOST	SNACK	AFTENSMAD
MANDAG:	Smoothie: mango, jordbær, bananer, vand	Grøn smoothie: ananas, bananer, krølsalat, persille, vand	Vindruer	Kold suppe: mangoer, tomater, forårsløg, soltørrede tomater, persille, vand
TIRSDAG:	Vandmelon	Grøn smoothie: bananer, spinat, basilikum, vand	Mandariner	Tomatsalat: tomater, forårsløg, rød peber, frisk oregano og basilikum Bærsalat: jordbær, blåbær, hindbær, brombær Dressing: mango
ONSDAG:	Mangoer	Grøn smoothie: honningmelon, krølsalat, mynte, vand	Jordbær	Salat: mandariner, bananer, æbler, rosiner, krølsalat, selleri, agurk Dressing: appelsinsaft Avokado med lime eller citron
TORSdag:	Cantaloupemelon	Grøn smoothie: bananer, ferskner, icebergsalat, citronmelisse, vand	Kiwier	Wrap: blommetomater, rød peber, frisk basilikum, majs, dadler, icebergsalat Smoothie: ananas, hindbær, banan, vand
FREDAG:	Friskpresset appelsinsaft	Grøn smoothie: banan, rucola, citron, vand	Dadler	Salat: cherrytomater, agurk, spinat, mango, frisk dild, pinjekerner, appelsinsaft
LØRDAG:	Bananer	Grøn smoothie: pærer, mynte, icebergsalat, dadler, vand	Appelsiner	Kold suppe: tomater, dadler, selleri, citron, vand Frugtsalat: ferskner, appelsin, blåbær, bananer Mandler
SØNDAG:	Smoothie: blåbær, bananer, vand	Grøn smoothie: mangoer, babyspinat, basilikum, vand	Ferskner	Salat: rucola, ærter, bønnespirer, agurk, squash, dadler Banansoftice: frosne bananskiver, kanel eller vanilje, vand

FULD 80/10/10 UGE 3

MANDAG	
MORGENMAD:	Smoothie: 1 mango 10 jordbær 5 bananer 1-2 glas vand Alle ingredienser blendes sammen og drikkes.
FROKOST:	Grøn smoothie: 450 g ananas 4 bananer 70 g krølsalat 10 g frisk persille 1½ glas vand Alle ingredienser blendes sammen og drikkes.
SNACK:	30 vindruer
AFTENSMAD:	Kold suppe: 2 mangoer 4 mellemstore røde tomater 1 lille forårsløg 1/2 soltørret tomat 5 g persille Vand efter behag Alle ingredienser blendes sammen og serveres i dyb tallerken.

I alt: 2.027 kalorier, 30,2 g protein, 9,7 g fedt

TIRSDAG	
MORGENMAD:	Frugtmåltid: 1.500 g vandmelon Spises med ske eller i skiver.
FROKOST:	Grøn smoothie: 7 bananer 80 g babyspinat 7 g frisk basilikum 2 glas vand Alle ingredienser blendes sammen og drikkes.
SNACK:	6 mandariner
AFTENSMAD:	Tomatsalat: 6 mellemstore røde tomater 10 g forårsløg 80 g rød peber 10 g frisk basilikum 5 g frisk oregano Tomaterne skæres i skiver, mens alle andre ingredienser snittes i mindre stykker. Det hele blandes og serveres på en tallerken. Bærsalat med mangodressing: 100 g jordbær 80 g blåbær el. solbær 60 g hindbær 80 g brombær Dressing: 1 mango ½ glas vand Alle bærtypene blandes i en skål og frosne bær er fine at tømme, hvis du ikke kan få friske. Mangoen blendes med vandet og hældes over bærrene som dressing.

I alt: 2.006 kalorier, 39 g protein, 11,6 g fedt

FULD 80/10/10 UGE 3

ONSDAG	
MORGENMAD:	Frugtmåltid: 3 mangoer
FROKOST:	Grøn smoothie: 1 honningmelon 80 g krølsalat 3-5 g frisk mynte ½ glas vand Alle ingredienser blendes sammen og drikkes.
SNACK:	250 g jordbær
AFTENSMAD:	Salat: 2 mandariner 2 bananer 2 æbler 30 g rosiner 100 g krølsalat 1 stængel selleri 150 g agurk Dressing: 1 appelsin Bananer, æbler, selleri og agurk snittes i mindre stykker, og mandarinene pilles til både. Krølsalaten snittes fint, og det hele blandes i en skål sammen med rosinerne. Saften fra appelsinen presses over salaten. Fedt for sig selv: 1 avokado med lime- eller citronsaft henover. Spises med ske til sidst.

I alt: 2.098 kalorier, 30,9 g protein, 38,3g fedt

TORSDAG	
MORGENMAD:	Frugtmåltid: 1 cantaloupemelon Spises med ske eller i skiver.
FROKOST:	Grøn smoothie: 6 bananer 3 ferskner 80 g icebergsalat 5 g citronmelisse 2 glas vand Alle ingredienser blendes sammen og drikkes.
SNACK:	6 kiwier (gerne gule kiwier)
AFTENSMAD:	Wrap: 7 blommetomater 65 g rød peber 5 g frisk basilikum 50 g friske majs 4 dadler 5-6 store icebergsalatblade Alle ingredienserne hakkes fint og blandes sammen i en skål. En skefuld af blandingen placeres på hvert af salatbladene, som rulles forsigtigt sammen. Smoothie: 300 g ananas 60 g hindbær (evt. frosne) 3 bananer 2 glas vand Alle ingredienser blendes sammen og drikkes.

I alt: 2.005 kalorier, 35,5 g protein, 11,0 g fedt

FULD 80/10/10 UGE 3

	FREDAG
MORGENMAD:	Frugtmåltid: 2 liter friskpresset appelsinsaft (ca. 13 appelsiner) Presses og drikkes.
FROKOST:	Grøn smoothie: 7 bananer 80 g rucola Saften fra ½ citron 2 glas vand Alle ingredienser blendes sammen og drikkes.
SNACK:	6 dadler
AFTENSMAD:	Salat: 6 cherrytomater 100 g agurk 60 g babyspinat 1 mango 5 g frisk dild 30 pinjekerner Dressing: Saften fra ½ appelsin Alle ingredienserne hakkes i mindre stykker til en salat, og appelsinsaften presses ud over.

I alt: 2.077 kalorier, 33,3 g protein, 12,9 g fedt

	LØRDAG
MORGENMAD:	Frugtmåltid: 7 bananer Nb. Blend dem evt. med vand hvis det er svært at spise så mange.
FROKOST:	Grøn smoothie: 4 pærer 8 g frisk mynte 150 g icebergsalat 6 dadler 2 glas vand Alle ingredienser blendes sammen og drikkes.
SNACK:	2 store appelsiner
AFTENSMAD:	Kold suppe: 4 store eller 5 mellemstore tomater 3 dadler 2 stængler selleri Saften fra en skive citron 1 glas vand Alle ingredienser blendes sammen og serveres i en dyb tallerken. Frugtsalat: 2 ferskner 1 appelsin 70 g blåbær 2 bananer Frugten snittes i mindre stykker og blendes sammen i en skål. Fedt for sig selv: 10 mandler

I alt: 2.049 kalorier, 32,1 g protein, 13,6 g fedt

FULD 80/10/10 UGE 3

	SØNDAG
MORGENMAD:	<p>Smoothie: 100 g blåbær 7 bananer 1½ glas vand</p> <p>Alle ingredienser blendes sammen og drikkes.</p> <p>Nb. Læg tre skiveskårne bananer i en pose i fryseren til om aftenen.</p>
FROKOST:	<p>Grøn smoothie: 2 mangoer 50 g babyspinat 10 g basilikum 2 glas vand</p> <p>Alle ingredienser blendes sammen og drikkes.</p>
SNACK:	4 ferskner
AFTENSMAD:	<p>Salat: 10 g rucola 70 g friske eller frosne ærter 50 g bænespirer 130 g agurk 130 g squash</p> <p>Dressing: 8 dadler 1/2 glas vand</p> <p>Agurk og squash snittes i mindre stykker og blandes sammen med alle andre ingredienser i en skål. Dadler blendes med vand og hældes over som dressing.</p> <p>Banansoftice: 3 frosne bananer 1 knivspids vanilje eller kanel 1/2 glas vand eller mindre</p> <p>De frosne bananskiver tøs delvist op, og puttes i en skål sammen med vand og kanel eller vanilje. Derefter moses det hele godt sammen med en ske, indtil det bliver til softice. En foodprocessor kan også bruges.</p>

I alt: 2.035 kalorier, 35,5 g protein, 9,7 g fedt