

OVERGANGSKOST UGE 2

FRUGT OG GRØNT TIL MORGENMAD OG FROKOST



OVERGANGSKOST UGE 2

OVERGANGSKOST UGE 2

I uge to er det frokosten, der skal udskiftes med rå frugt og grønt, og alt efter hvad der passer dig bedst, kan du ligesom i den første uge spise frugten som den er, lave frugtsalater eller frugtsmoothies. 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. Jeg foreslår derfor, at du fortsætter med at spise et vegansk måltid til aftensmad bestående af f.eks. kogte og dampede grøntsager, bagte kartofler, ris, pasta, quinoa, linser og lignende. Du skal også begynde at spise flere af de bløde grøntsager, som f.eks. tomater, 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. I denne uge skal du helt fjerne alle stimulanser i form af

UGE 2	MORGENMAD	FROKOST	AFTENSMAD
MANDAG:	Mangoer	Frugtsalat af kiwi og appelsiner	Alm. vegansk kost uden fedt + salat
TIRSDAG:	Vandmelon	Grøn smoothie af ananas, bananer, en håndfuld spinat og vand	Alm. vegansk kost uden fedt + salat
ONSDAG:	Kakifrugter (sharon) eller ferskner	Smoothie af dadler, bananer og vand	Alm. vegansk kost uden fedt + salat
TORS DAG:	Frugtsalat af bananer og hindbær	Ferskner	Alm. vegansk kost uden fedt + salat og rå grøntsager
FREDAG:	Galiameloner	Salat af mango og tomater	Alm. vegansk kost uden fedt + salat og rå grøntsager
LØRDAG:	Frugtsalat af ananas og mandariner	Smoothie af blåbær, bananer, ferskner og vand	Alm. vegansk kost uden fedt + salat og rå grøntsager
SØNDAG:	Frugtsalat af æbler, pærer og rosiner	Blandede bær med blendet mango over	Alm. vegansk kost uden fedt + salat og rå grøntsager

OVERGANGSKOST UGE 2

alkohol, te, kaffe, cigaretter, koffeindrikke og lignende, og du vil formentlig begynde at detoxe og opleve udrensningssymptomer i højere grad. Husk derfor at drikke meget vand, men ikke lige før eller efter du har spist. Vent i stedet en halv time på hver side, dog med den undtagelse at du skal skylle tænderne i lidt vand efter frugtmåltidet, så du fjerner sukkeret. Dette er rigtigt vigtigt så du undgår huller i tænderne.

Fordi din kost nu består af temmelig meget frugt, skal du sørge for at lave dine frugtmåltider så store, at du er sikker på at blive helt mæt. Der er rigtig meget vand i frugt, og derfor skal der spises meget mere end du er vant til. Hvis du i løbet af dagen bliver sulten, så spis lidt ekstra frugt uden for måltidet. Husk også 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 kalorier nok på denne kost. Mere om kalorier på næste side.

MODNINGSGUIDE

HONNINGMELONER

Kan tit ligge en uge eller længere. De er modne når de er enten mørkegule, bløde i enden, bløde udenpå eller dufter sødt.

FERSKNER OG NEKTARINER

Skal være lidt bløde, hvilket tager alt fra nul til seks dage.

APPELSINER/ MANDARINER

Er som regel modne når man køber dem, og kan holde en uges tid.

MANGOER

Skal helst være lidt bløde. Er de hårde, så lad dem ligge nogle dage eller evt. en uge.

BANANER

Skal være gule med brune pletter uden spor af grøn farve. Det tager cirka tre til seks dage.

ANANAS

Skal helst være gule eller brune, men ikke grønne. Bladene hives let af når de er modne og de dufter sødt. En grøn ananas kan ligge en uges tid.

VINDRUER

Er modne når man køber dem, og kan som regel holde sig et par dage i køleskab.

ÆBLER

Kan holde sig rigtig længe og er klar når man køber dem. (Husk at vaske voksen af dem).

PÆRER

Skal helst være lidt bløde og kan ligge en uges tid, hvis de er hårde.

DADLER

Er tørret frugt og kan derfor holde sig længe.

VANDMELONER

Kan både spises med det samme, eller ligge en uge eller længere.

KAKIFRUGTER (SHARON)

Ligner en stor tomat, og de skal helst være lidt bløde. Det tager alt fra tre til fjorten dage. Sorte pletter gør ikke noget og kan sagtens spises.

KIWIER

Må gerne være lidt bløde. De kan ligge en uges tid.

GALIAMELONER

Er modne når de er bløde i enden, men skal spises inden de får mugpletter, som kan komme efter et par dage.

OVERGANGSKOST UGE 2

FÅ NOK KALORIER

Det er vigtigt at få nok kalorier, for at du ikke bliver tung og træt på sigt. Her er nogle retningslinjer for, hvor mange 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 www.cronometer.com til at indtaste hvad du spiser i denne uge, og lær hvor mange kalorier du får hver dag. Det er en god idé at se forklaringsvideoen om, hvordan du bruger Cronometer. 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, og du vil også kunne tjekke, hvor mange vitaminer, mineraler 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. På næste side finder du en generel kalorieguide, som du kan bruge på sigt.



OVERGANGSKOST UGE 2

KALORIEGUIDE

1 ananas (905 g)	= 452 kalorier	1 iceberg salathoved (539 g)	= 75 kalorier
1 appelsin (131 g)	= 61 kalorier	1 jordbær (12 g)	= 4 kalorier
1 avokado (201g)	= 321 kalorier	1 kaki/sharon (168 g)	= 117 kalorier
1 banan (118 g)	= 105 kalorier	1 kiwi, grøn (69 g)	= 42 kalorier
1 blomme (66 g)	= 30 kalorier	1 kiwi, gul (86 g)	= 51 kalorier
50 blåbær (68 g)	= 38 kalorier	1 mandarin (88 g)	= 46 kalorier
1 cantaloupemelon (552 g)	= 187 kalorier	1 kop mandler (143 g)	= 822 kalorier
1 kop cashewnødder (145 g)	= 801 kalorier	1 mango (336 g)	= 201 kalorier
10 cherrytomater (170 g)	= 30 kalorier	1 nektarin (142 g)	= 62 kalorier
1 citron (58 g)	= 16 kalorier	1 papaja (350 g)	= 150 kalorier
10 dadlaer (83 g)	= 234 kalorier	1 pære (178 g)	= 101 kalorier
1 fersken (150 g)	= 58 kalorier	1 hoved romainesalat (626 g)	= 106 kalorier
1 figen (50 g)	= 37 kalorier	1 stang selleri (40 g)	= 6 kalorier
1 grapefrugt (246 g)	= 102 kalorier	1 squash (196 g)	= 33 kalorier
10 hindbær (19 g)	= 10 kalorier	1 tomat (91 g)	= 16 kalorier
1 honningmelon (1.000 g)	= 360 kalorier	1 vandmelon (4.518 g)	= 1.355 kalorier
		10 vindruer (49 g)	= 33 kalorier
		1 æble (182 g)	= 94 kalorier

OVERGANGSKOST UGE 2

MADKOMBINATIONS GUIDE

Madkombinationsguiden på næste side kan du bruge, hvis du har en sart fordøjelse. Du kan se på figuren, hvilke kategorier der fungerer godt sammen i et måltid på denne måde: Hvis to cirkler rører hinanden og har en opadvendt tommelfinger, betyder det, at de to kategorier er gode at kombinere. Rører cirklerne ikke hinanden og er der ingen tommelfinger, så skal du helst ikke kombinere dem. Syrlige frugter går f.eks. godt sammen med sød-syrlige frugter, men ikke godt sammen med de søde frugter. Det betyder, at æbler og appelsiner vil være fint at kombinere, hvorimod bananer og appelsiner ikke er en god kombination. Meloner ligger helt for sig selv fordi de indeholder meget vand, og skal derfor helst spises alene eller sammen med andre meloner.

FORBEREDELSE TIL UGE 3

Hvis du til sidst i uge 2 ikke føler dig klar til at spise 100% rå i næste uge, så kan du blive på 'uge 2 kosten' indtil du føler du er klar. Det er det der kaldes 'Raw til 4', hvilket vil sige at man spiser opvarmet vegansk mad til aftensmad. Husk at være på forkant med indkøbene så du altid har masser af moden frugt i huset.



DEN STORE KOMBINATIONSGUIDE

HØJ STIVELSE

Asparges, rødbeder, gulrødder, græskar, søde kartofler, artiskokker, kokos, rodfrugter. Disse går ikke godt sammen med protein, fedt og frugt.



LAV STIVELSE

Peberfrugter, broccoli, bønnespirer, alfalfaspirer, kål, blomkål, agurk, svampe, bønner, bok choy, søde ærter, radiser, forårsløg, søde majs, hvidløg, grønkål, squash. Disse går godt sammen med det meste.



SALAT

Alle slags bladgrønt f.eks. persille, spinat, selleri, iceberg. Salat går godt med alt.



PROTEINER OG FEDT



Nødder, frø, durian, avokado, o.l. Disse går ikke godt med sukker og stivelse. De er bedst med salat eller helt alene.

SYRLIGE FRUGTER



Appelsiner, mandariner, grapefrugter, citroner, lime, pomelo, ananas, kiwi, passionsfrugter, jordbær, tomater, tranebær, granatæble, tamarind. Går bedst sammen med sød-syrlige frugter, salat og selleri. Ikke med søde frugter og høj stivelse.



MELONER

Alle slags meloner. De er bedst at spise alene.



SØD-SYRLIGE FRUGTER

Æbler, pærer, ferskner, nektariner, blommer, abrikoser, solbær, blåbær, hindbær, mango, kirsebær, papaja og nogle typer vindruer. Disse går godt med både syrlige og søde frugter, men ikke begge på en gang. Også godt med selleri og salat.

SØDE FRUGTER



Bananer, dadler, rosiner, figner, svesker, tørret frugt, kaki, cherimoya, durian, jackfruit, sapodilla, kokosnødder, sapote, carob, nogle former for vindruer. Disse går bedst med selleri og salat, samt sød-syrlige frugter. De er ikke gode sammen med syrlige frugter.