

# 80/10/10 UGE 4

FRUGT OG GRØNT TIL ALLE MÅLTIDER

1.  
GEAR

**DELVIS 80/10/10**

F.eks. opvarmet 80/10/10 eller  
50 % 80/10/10

2.  
GEAR

**100 % 80/10/10 MIXED**

Mixede måltider af rå frugt og grønt  
ud fra 80/10/10 principperne

3.  
GEAR

**GRØN SMOOTHIE-KUR**

En periode på udelukkende grønne  
smoothies lavet af frugt og salat.

4.  
GEAR

**80/10/10 MONO + ØERNE**

Rene monomåltider af forskellige  
typer frugt eller en periode på kun  
en slags frugt.

5.  
GEAR

**JUICE KUR**

En periode på f.eks. kun appelsin-  
juice eller andre friske frugtjuices.

6.  
GEAR

**VANDFASTE**

En periode udelukkende på vand.  
(Kræver ekspertopsyn)

# 80/10/10 UGE 4

## KOSTEN UGE 4

Fra uge fire og fremefter skal du prøve at stå på egne ben, ud fra hvad du har lært i de tre foregående uger. Fra nu af er du forhåbentlig klar til at være rå veganer, der primært lever af frugt (hvis altså ikke du tager en periode på 'Raw til 4', indtil du er klar). Du må også gerne fortsætte med at spise lidt fedt i form af nødder, frø, avokado, kokos o.l., men tjek i Cronometer om du holder dig under de 10% fedt på ugebasis. Hvis du spiser helt råt, skal du spise ud fra listerne 'Ja tak' og 'En gang imellem' listerne, som du finder her på siden.

## EN GANG IMELLEM

Asparges	Hvidløg	Radiser
Blomkål	Ingefær	Rodfrugter
Broccoli	Krydderier - tørrede	Rosiner
Carob	Kål	Rødbeder
Forårsløg	Løg	Soltørrede tomater
Gulerødder	Nori-tang – rå	Svampe
Honning	Oliven	Tørret frugt
Hvidkål	Porre	

## JA TAK

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

# 80/10/10 UGE 4

Hold dig fra tingene på 'Nej tak' listen nedenfor hvis du er helt rå:

## NEJ TAK

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

## RETNINGSLINJER

Her nogle enkle retningslinjer, som du også kan følge:

- Spis dine yndlingsfrugter hele dagen, i så store mængder du har lyst til
- Lav en grøn smoothie så tit du har mulighed for det og gerne en gang om dagen
- Lav en stor grøn salat med bløde grøntsager og evt. lidt frugt en gang om dagen
- Spis en halv til en hel avokado eller en lille håndfuld nødder eller frø to til tre gange om ugen eller mindre
- Spis fedt som det sidste i dit måltid, eller helt for sig selv
- Husk at variere din kost så du både får frugt, salat og grøntsager
- Husk at variere dit frugtindtag så du ikke spiser de samme tre til fire typer frugt hele tiden
- Hvis frugt bliver for kedeligt, så lav en raw foodopskrift fra min e-bog 'Sunde Raw food-opskrifter'

# 80/10/10 UGE 4

## MÅL FOR KOSTEN

Den kost, du spiser i starten, vil formentlig ikke ligne den, du kommer til at spise på sigt, og nogle af de ting du skal arbejde hen imod er:

- At kunne skære snacken væk, så du kun spiser tre gange om dagen
- At trappe op i mængden af bladgrønt i de grønne smoothies, så du kan spise minimum 100 g i en smoothie og gerne mere
- At kunne spise minimum 2-300 g salat om dagen
- At kunne spise flere rene frugtmåltider, dvs. monomåltider
- At kunne vurdere, hvor meget du spiser uden at skulle taste det ind i en kaloriemåler

Husk at få salat og grøntsager, men sørg for at du får nok kalorier fra frugt samtidig. Du kan ikke leve udelukkende af salat og grøntsager, da de ikke indeholder ret mange kalorier. Hvis man ikke får kalorier nok fra frugt, vil man blive træt, få søvnproblemer og begynde at tabe sig. Balancen mellem frugt

og salat/grøntsager skal altså være nogenlunde rigtig, og ingen af delene kan undværes.



# 80/10/10 UGE 4

## DE 6 GEAR

Du kan styre hvor hurtigt udrensningen skal gå ved at gå op og ned i 'gear'. Til højre ser du nogle forskellige gear og ved at spise mixede måltider på en rå 80/10/10 kost så er du i det 2. gear. Skal det gå hurtigere, skal du vælge et højere gear i en periode. Tung mad, opvarmet mad og komplekst mad sætter hastigheden ned, hvor imod simple rene frugtmåltider speeder helingen op. På den måde kan du kontrollere hvor hurtigt det skal gå, og selv bremse processen hvis detoxen bliver for meget.

**1. GEAR** **DELVIS 80/10/10**  
F.eks. opvarmet 80/10/10 eller 50 % 80/10/10

**2. GEAR** **100 % 80/10/10 MIXED**  
Mixede måltider af rå frugt og grønt ud fra 80/10/10 principperne

**3. GEAR** **GRØN SMOOTHIE-KUR**  
En periode på udelukkende grønne smoothies lavet af frugt og salat.

**4. GEAR** **80/10/10 MONO + ØERNE**  
Rene monomåltider af forskellige typer frugt eller en periode på kun en slags frugt.

**5. GEAR** **JUICE KUR**  
En periode på f.eks. kun appelsinjuice eller andre friske frugtjuices.

**6. GEAR** **VANDBASTE**  
En periode udelukkende på vand. (Kræver ekspertopsyn)