

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 to til tre uger plejer at fungere fint for de fleste, så derfor har jeg lavet et overgangsprogram på tre uger, hvor man langsomt udskifter et måltid ud om ugen. Den første uge skifter man derfor morgenmaden ud med frugt, og i ugen efter kommer frokosten også med. I den sidste uge spiser man 80/10/10 både til morgenmad, frokost og aftensmad, og man er nu 100 % i gang med den nye kost.

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 frugt-

sukker. 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, og dør 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 frugtsuktermængder op. Min overgangsplan er designet så man i den første uge trapper ned i mængden af fedt og i ugen efter 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, kokos og avocado, så det er disse ting, der skal skæres ned på og derefter helt fjernes. 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 allerede 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 at 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

Nu er det blevet tid til at komme i gang med kosten, og du kan vælge enten at følge min overgangsplan eller lave din egen. Du finder min overgangskostplan på næste side. Hvis der er noget i min overgangsplan, du ikke kan lide eller ikke kan få fat på, så kan du altid erstatte det med noget andet frugt efter eget valg. Du skal også være opmærksom på, at min overgangsplan ikke tager højde for madkombinationsreglerne, så er din mave særlig sart, skal du selv udskifte de problematiske ting efter madkombinationsguiden, som du finder i 'Overgangskost for uge 2'. 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 uge 3. Hvis du oplever vægttab så spiser du for lidt.

OVERGANGSKOST UGE 1

Overgangsplanen er lavet så du i denne uge fjerner alt, hvad der hedder animalske produkter fra din kost og i stedet spiser vegansk. Brød og gryn er stadig fint, og du kan f.eks. lave kogte veganske retter med ris, pasta og kartofler eller dampede og kogte grøntsager. Ud over frugt til morgenmad kan du i denne uge også spise alt den rå salat og alle de bløde rå grøntsager du har lyst til, men det vigtigste er, at du de første tre dage begynder at skære ned på fedtindtaget. Begynd også at trappe ud af stimulanser såsom cigaretter, kaffe, cola, alkohol ol.

UGE 1	MORGENMAD	FROKOST	AFTENSMAD
MANDAG:	Honningmeloner	Alm. vegansk kost med lavt fedtindhold	Alm. vegansk kost med lavt fedtindhold
TIRSDAG:	Ferskner og/eller nektariner	Alm. vegansk kost med lavt fedtindhold	Alm. vegansk kost med lavt fedtindhold
ONSDAG:	Appelsiner og/eller mandariner	Alm. vegansk kost med lavt fedtindhold	Alm. vegansk kost med lavt fedtindhold
TORSDAG:	Frugtsalat af mango og jordbær	Alm. vegansk kost uden fedt	Alm. vegansk kost uden fedt + salat
FREDAG:	Frugtsalat af bananer og blåbær	Alm. vegansk kost uden fedt	Alm. vegansk kost uden fedt + salat
LØRDAG:	Smoothie af ananas, bananer og vand	Alm. vegansk kost uden fedt	Alm. vegansk kost uden fedt + salat
SØNDAG:	Vindruer	Alm. kost uden fedt	Alm. kost uden fedt + salat

NB. Husk ingen animalske produkter fra nu af.

OVERGANGSKOST UGE 1

DIN EGEN OVERGANGSPLAN

Hvis du vælger at lave din egen kostplan, kan du bruge morgenmads-, frokost-, og aftensmadslisterne du finder efterfølgende. Fra nu af spiser du vegansk og skal sørge for at holde fedtindtaget helt i bund. Du kan i teorien selv bestemme hvilke frugter eller grøntsager du vil spise i hvert måltid, så længe det du spiser til morgenmad er frisk, moden frugt med et højt sukkerindhold.

På listen til højre finder du de ting, som jeg vil foreslå at du vælger mellem til morgenmad. Du kan spise frugterne som de er, lave en frugtsalat, blende en smoothie eller lave en grøn smoothie med frugt og salat. Det bestemmer du selv. Hvis du spiser meloner, så husk at spise dem for sig selv og ikke sammen med noget andet. Til frokost og aftensmad skal du spise opvarmet vegansk mad, og du finder inspiration til hvad du kan lave i Kost-inspirations pdf'en.

RÅ FRUGT TIL MORGENMAD

Abrikoser	Lime
Agurk	Mandariner
Ananas	Mango
Ananaskirsebær	Mangostan
Appelsiner	Meloner – alle
Bananer	Nektariner
Blommer	Papaja
Bær – alle slags	Passionsfrugt
Cherimoya	Peberfrugt
Citron	Pomelo
Dadler	Pærer
Dragefrugt	Salat – alle typer bladgrønt
Ferskner	Selleri
Figner	Spirer – friske
Granatæbler	Stjernefrugt
Grapefrugt	Tomater
Jackfruit	Vindruer
Juice – friskpresset	Æbler
Kaki/sharon	Ærter
Kiwi	
Krydderurter – friske	

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.

