

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

## JA TAK

Abrikoser	Grønkål	Salat / bladgrønt
Agurk	Jackfruit	Selleri
Ananas	Juice – friskpresset	Spirer – friske
Ananaskirsebær	Kaki/sharon	Squash / courgette
Appelsiner	Kiwi	Stjernefrugt
Avokado	Kokosnødder (unge)	Søde majs
Bananer	Krydderurter – friske	Tomater
Blommer	Lime	Uglyfruit
Brødfrugter	Mandariner	Vindruer
Bær – alle slags	Mango	Æbler
Cempedak	Mangostan	Ærter
Cherimoya	Meloner – alle	
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	Kage	Rismælk
Brød – alle slags	Kakao	Salt
Bønner	Kartofler	Sirup
Chili	Korn/gryn	Slik
Chips	Kød	Smør
Chokolade	Linser	Sodavand
Dåsemad	Marmelade	Sojaprodukter
Eddike	Mælkeprodukter	Te
Fisk	Olie	Tobak
Honning	Ost	Tofu
Juice på karton	Pasta	Yoghurt
Junkfood	Peber	Æg
Kaffe	Ris	

## 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 nogle raw foodopskrifter der er lidt mere avancerede.

# 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)