

80/10/10 **PRINCIPPERNE**



RAW FOOD RETNINGER

- Gourmet raw food
- Råkost spisere
- Frugtarer
- Super foods
- 80/10/10



HVAD ER 80/10/10?

- Minimum 80% kulhydrater
- Maximum 10% protein
- Maximum 10% fedt
- - af det daglige kalorieindtag

- Rå vegansk m. lavt fedt indhold
- Kaldes HCLF, LFRV



HIGH CARB, LOW FAT, RAW VEGAN

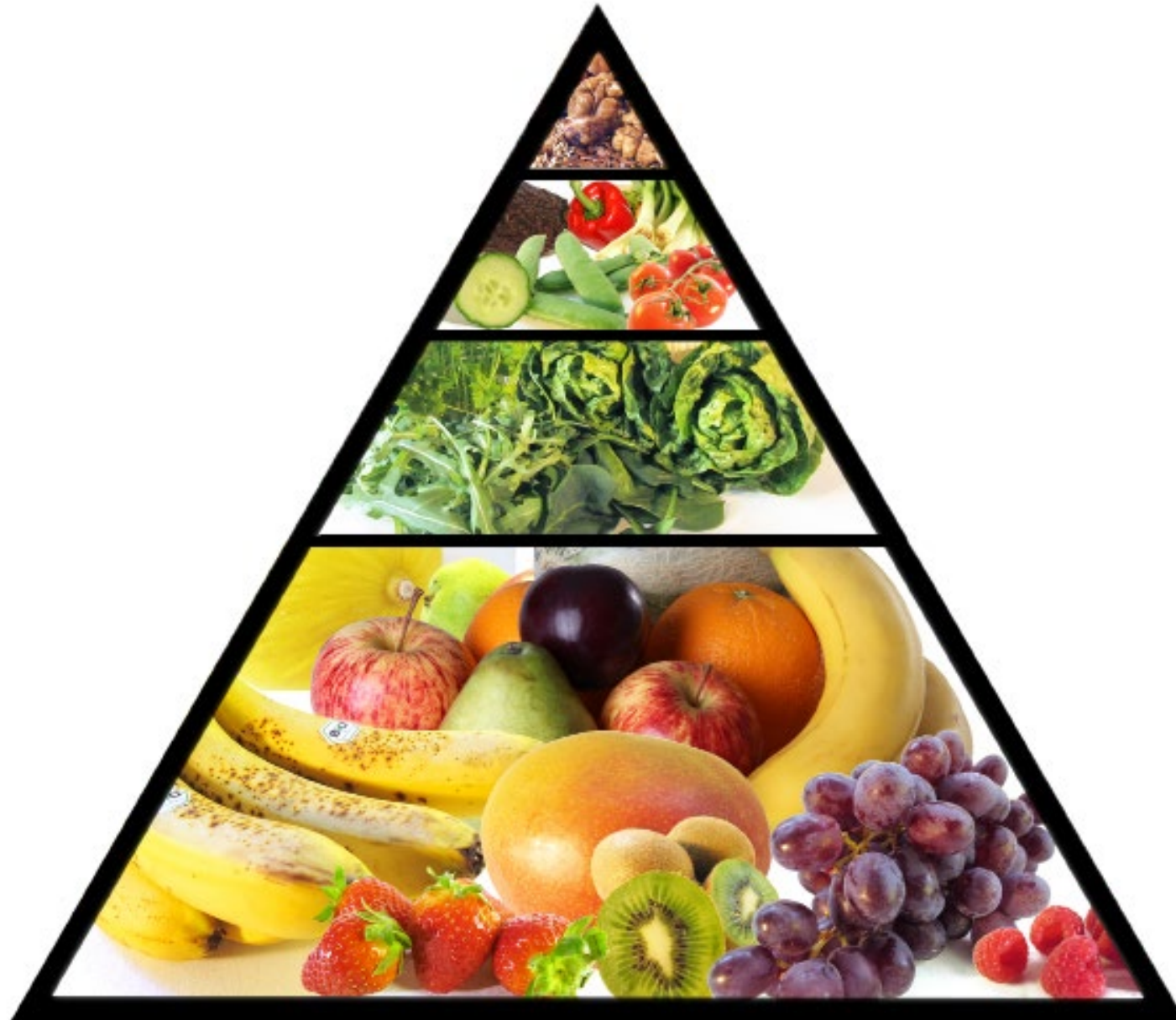
OPFINDEREN AF KOSTEN



- Kiropraktiker, USA
- 80/10/10 opvarmet
- 80/10/10 raw

DR. DOUG GRAHAM

DET MAN SPISER



- Moden frisk frugt
- Masser af salat
- Bløde grøntsager
- Meget små mængder frø og nødder
- Alt sammen råt!

VITAMINER, MINERALER, FIBRE M.M.

DET MAN IKKE SPISER



HVERDAGSMAD (MONO)



HVAD MED...

- Tørret frugt
- Frosset frugt og grønt
- Raffinerede ting
- Chili, hvidløg, løg, ingefær



Photo: Freepik by Dan Mirica

GODT AT VIDE

JA TAK

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

SÅ TIT DU VIL

DEN GANG IMELLEM

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

1-2 GANGE OM UGEN

NEJ TAK

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

SLET IKKE

KALORIER

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

SPIS NOK!

HVORFOR VIRKER DET?

- Letter fordøjelsesbyrden
- Let genkendeligt
- Flere vitaminer, mineraler, fibre m.m.
- Skaber basisk krop
- Øget antal hvide blodlegemer ved opvarmning
- Balancerer hormonerne
- Gør én gladere / high vibe
- Du blir hvad du spiser



LET FORDØJELSESBYRDEN

- Alt det du ikke spiser gør forskellen:
- Opvarmet mad
- Tung mad (kød, fedt, junkfood)
- Raffineret mad
- Gammel mad
- Forurenede mad (tilsætningsstoffer/ sprøjtemidler)
- Svært fordøjelig mad
- Kemi i mad



Photo from Freepik by Dan Mirica

FEDT/SUKKER



FÅ BALANCEN RIGTIG

FRUGT SALATER



AF FRUGT

SPAGHETTI



AF SQUASH NUDLER

GRØNNE SALATER



AF SALAT, FRUGT OG GRØNT

KOLDE SUPPER



PRIMÆRT AF GRØNTSAGER

GRØNTSAGSSTUVNINGER



AF GRØNTSAGER OG KRYDDERURTER

SMOOTHIES



AF FRUGT OG VAND

GRØNNE SMOOTHIES



AF SALAT, FRUGT OG VAND

FRISKPRESSET JUICE



AF FRUGT ELLER GRØNTSAGER

HVAD DRIKKER **MAN**?

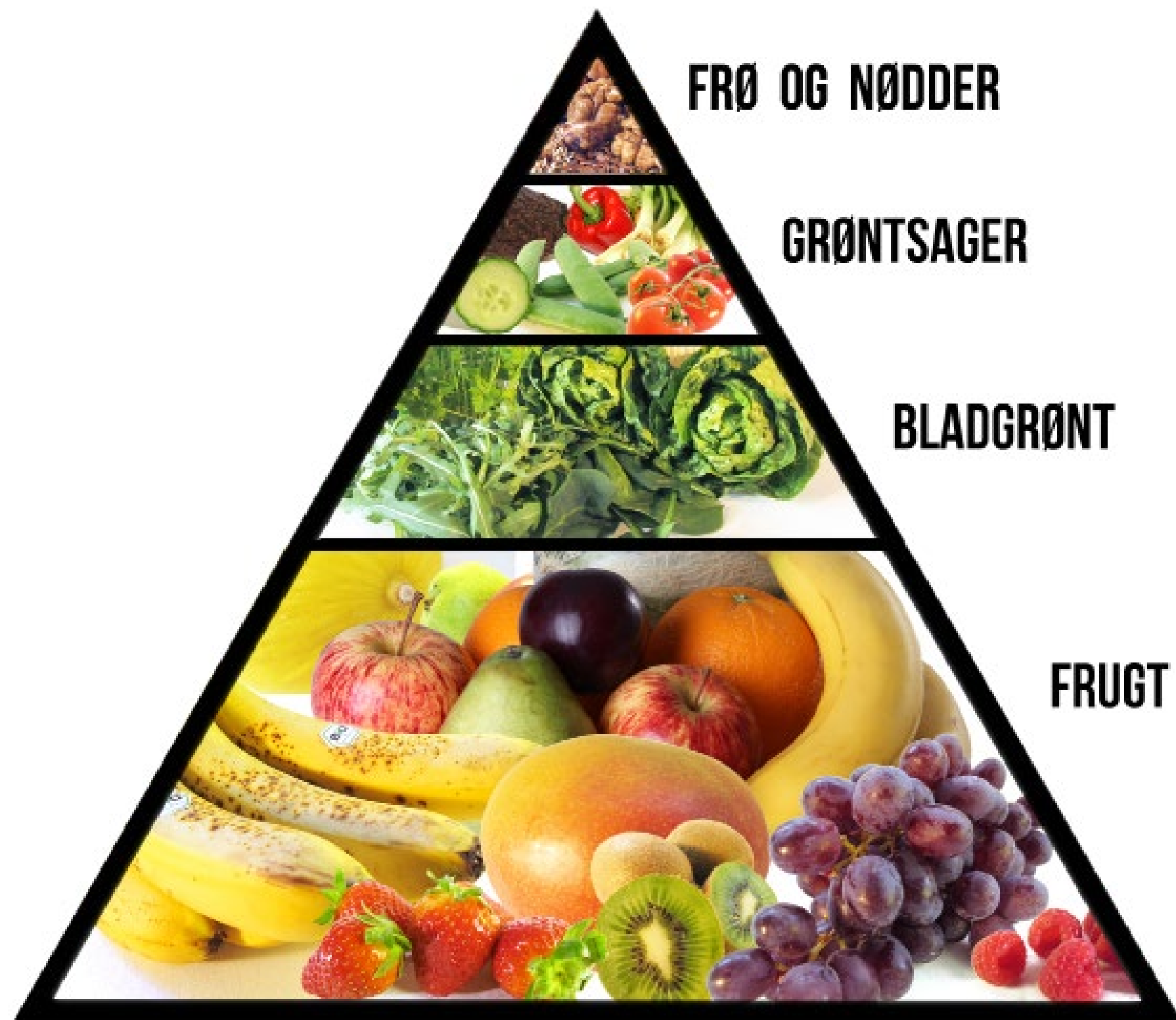


VAND!

FESTMAD



KOSTPYRAMIDEN



KOMBINATIONENS GUIDE

HØJ STIVELSE

Asparges, rødbeder, gulerødder, 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.



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.



MELONER

Alle slags meloner. De er bedst at spise alene.

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.