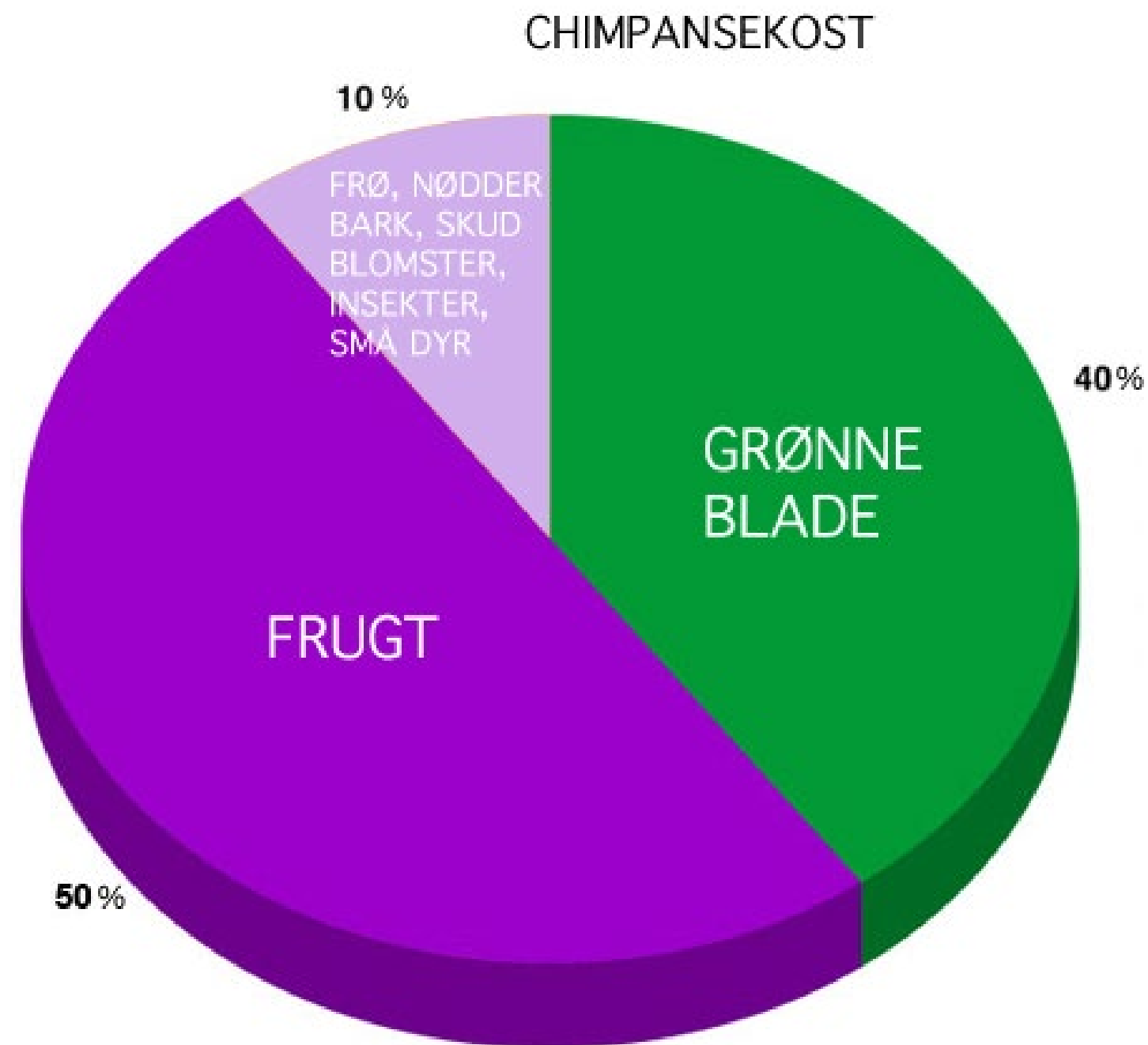




GRØNNE SMOOTHIES



HVAD SPISER ABERNE?



- Frisk
- Hel
- Rå
- Økologisk



**HVAD ER
GRØNNE
SMOOTHIES?**

HVORDAN LAVES DE IKKE?

Ingen:

- Fedt, f.eks. avokado
- Grøntsager
- Tilskud
- Olier
- Sirup
- Mælk/rismælk/nøddemælk
- Frø og nødder



HVORFOR DRIKKE DEM?

- Store mængder grønt
- Knuser cellerne
- Vitaminer og mineraler
- Fibre
- Basedannende
- 8 essentielle aminosyrer
- Afgiftende



KLASSISKE FORBEDRINGER

- Hud
- Søvn
- Tænder
- Hår og negle
- Cravings
- Fordøjelse
- Humør
- Hormoner



HVAD ER BLADGRØNT?



ICEBERG



BABY SPINAT



ROMAINE



EGEBLADSSALAT



FELD SALAT



RUCOLA

TYPER AF BLADGRØNT

Bladbede/ sølvbede
Bok choy/ pak-choi
Egebladssalat
Escarole
Feldsalat/ vårsalat
Frisée
Grønkål
Hjertesalat
Hovedsalat
Hvedegræs
Indisk bladsennep (Sareptas)
Julesalat (Endive)
Kinakål
Krølsalat

Lollo Bionda/ Lollo rosa
Mizuna
Palmekål
Radicchio
Romaine (Kos salat)
Rucola
Rød sennepssalat
Savoykål
Selleri
Spidskål
Spinat
Ærtesalat
Ærteskud



KRYDDERURTER

Aloe vera
Basilikum
Bredbladet persille
Brøndkarse
Citronmelisse
Dild
Fennikel
Karse
Koriander
Kruspersille
Merian
Mynte
Oregano
Pebermynteblade
Purløg
Rosmarin
Salvie
Spearmint
Thai basilikum
Timian



PURLØG



MYNTE



BRØNDKARSE



FENNIKEL



ROSMARIN



TIMIAN



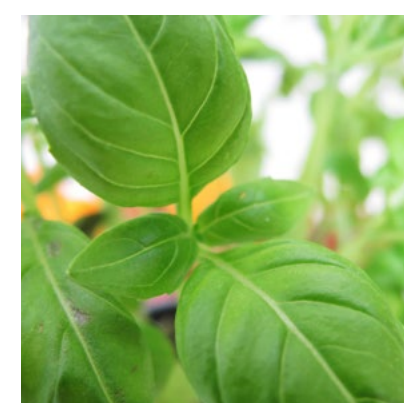
KORIANDE



DILD



CITRONMELISSE



BASILIKUM



PERSILLE



Oregano

SPISELIGT UKRUDT

Birkeblade (unge)
Brændenælde
Fuglegræs
Hjulkrone
Hvidmelet gåsefod
Kløver
Mælkebøtte
Portulak
Ramsløg
Skovsyre
Skvalderkål
Vejbredblade/ plantan
Vindrueblade
Vinterportulak



TOPPE



Forårsløgstoppe
Gulerodstoppe
Jordbærtoppe
Radissetoppe
Rødbedetoppe

SPISELIGE BLOMSTER

Bellis/ tusindfryd

Dagliljer

Duftgeranier/ pelargonier

Hjulkrone

Katost/ malva

Morgenfruer

Mælkebøtteblomster

Natlys

Nigella/ Jomfru i det grønne

Stedmoderblomster

Tagetes

Tallerkensmækker/ blomsterkarse

Violer



MÆNGDERNE AF GRØNT

- Trap op langsomt
- Store portioner
- Skift mellem typerne



EKSEMPEL OPSKRIFT



1 mango

3 bananer

1 håndfuld babyspinat

1 håndfuld basilikum

Vand

DEKORATION



**GRUMME
GRØNNE**



FORKERTTE FARVER



KLASSISKE FEJL

- Ikke fuldt blendet (dårlig blender)
- Umoden frugt
- Tilføjer andet end frugt og salat
- For mange ingredienser
- Lille portion
- Skifter ikke mellem typerne
- Glemmer at lave dem





BANANER



MELONER

MANGO



ANANAS



DADLER



BAER



MIN FAVORIT



FERSKNER/ BLOMMER/ VINDRUER M.M.



**EN GRØN
OM DAGEN
HOLDER
LÆGEN
VÆK!**

