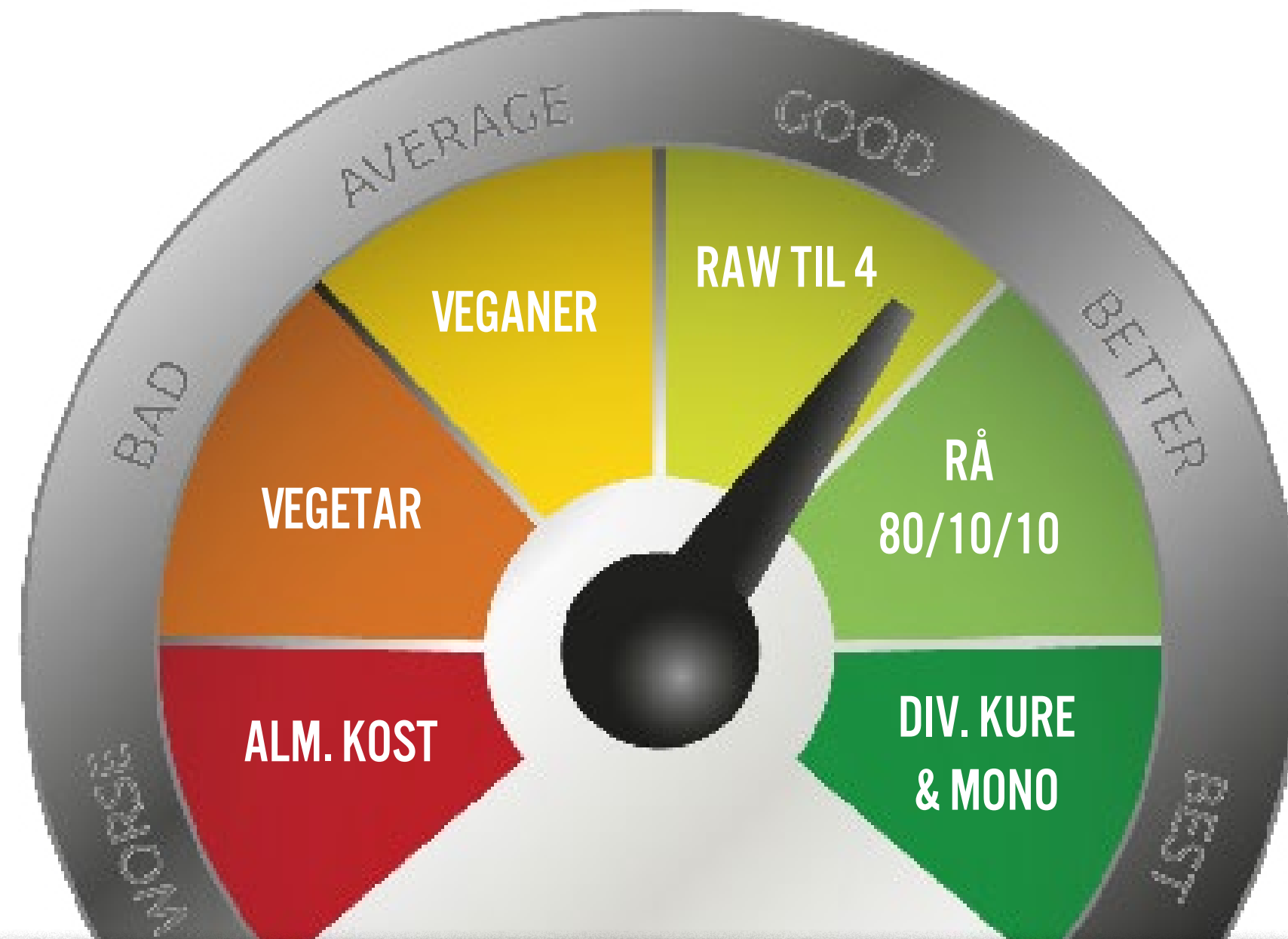


STYR PROCESSEN



KOSTSPEEDOMETER



VÆLG HASTIGHED

FJERN STIMULANSER

Kaffe

Alkohol

Cigaretter

Stoffer

Energi drikke

Chokolade



TRAP UD, ERSTAT ELLER STOP

VEGANSK KOST



JA TAK TIL



Grøntsager



Spaghetti / pasta / noodels



Rodfrugter

HIGH CARB

JA TAK TIL



Korn/gryn



Linser/bælgfrugter



Ris

STIVELSE

OPVARMET

VEGANSK

OPVARMET VEGANSK TIL FROKOST OG AFTENSMAD

Artiskokker	Linser
Asparges	Løg
Aubergine	Majs
Blomkål	Mandel mælk
Broccoli	Nori papir
Brød (glutenfrit)	Oliven
Bønner	Pasta (glutenfrit)
Kassava/ yacca	Pastinakker
Champignoner	Porre
Courgette/ squash	Quinoa
Couscous	Ris
Gulerødder	Ris nudler
Græskar	Rødbeder
Havregryn	Tomatsovs på glas
Kartofler	Søde kartofler
Kikærter	Tofu
Kokos sukker	Yams rod
Krydderurter	
Købejuice	
Kålroe	

KOSTLISTE

GRØNTSAGSSUPPER



- Asparges
- Forårsløg
- Græskar
- Gulerødder
- Kartoffler



- Søde kartofler
- Porre
- Løg/hvidløg
- Krydderurter

KARTOFLER & SØDE KARTOFLER



RISNUDLER



RIS OG WOK



BØNNER, LINSER, QUINOA, KIKÆRTER M.M.



VEGANSK SUSHI/FORÅRSRULLER



- Agurk
- Ananas
- Asparges
- Avokado
- Forårsløg
- Gulerod
- Lucernespirer
- Mango
- Peberfrugt
- Salat
- Sesam
- Ungt kokoskød

PASTA & SPAGHETTI



BRØD MED PÅLÆG



VEGANSK PIZZA

- Ananas
- Artiskok hjerter
- Aubergine
- Basilikum
- Broccoli
- Champignoner
- Hvidløg
- Køderstatning
- Løg
- Majs
- Oliven
- Oregano
- Pesto
- Rucola
- Rød peber
- Spinat
- Tomater
- Vegansk ost



DRIKKEVARER



- Skåret lakridsrod
- Mynte
- Brændencælde
- Mælkebøtte
- Gyldenris
- Ingefær

VEGANSK KØD, OST M.M.

greenos
VEGANSK ONLINE SUPERMARKED
+
GO VEGO!

FROST FØDEVARER ▾ DRIKKE ▾ HELSE ▾ TIL DE FIREBENEDE ▾ NON-FOOD ▾ MÆRKER TILBUD ▾ SPAR 50%

Veganske Ostealternativer

Sorter efter Mest solgte



Vegamigo Pizza Melty, 200g

32,00 kr

Tilføj til kurv



Violife Creamy Urter, 200g

29,00 kr

Tilføj til kurv



Violife Creamy Tomat & Basilikum, 200g

g

29,00 kr

Tilføj til kurv



Violife Cheddar block, 400g

49,00 kr

Tilføj til kurv

VEGANSK KØD, OST M.M.



Follow Your Heart Vegenaïse Original
340g
Udsolgt

Tilføj til kurv



Follow Your Heart Vegenaïse Øko 340g
Udsolgt

Tilføj til kurv



Oatly påMACKAN smørpålæg, 150g
(bedst før: 26/9-18)

24,95 kr
19,95 kr

Tilføj til kurv



Naturli' Krydderpaté øko, 125g
26,00 kr

Tilføj til kurv



Gardein Ground Beef glutenfri 390g
(BEMÆRK! Må kun bestilles til
afhentning på vores lager i
Nørresundby)

59,95 kr
49,00 kr

Tilføj til kurv



Gardein Teriyaki Strips 300g. (BEMÆRK!
Må kun bestilles til afhentning på
vores lager i Nørresundby)

59,95 kr
49,00 kr

Tilføj til kurv



Naturli Hummus m. Avocado øko, 130 g
29,95 kr

Tilføj til kurv



Follow Your Heart Vegenaïse Sojafri
340g.

Udsolgt

Tilføj til kurv



Follow Your Heart Vegenaïse Sriracha
sojafri 340g

52,00 kr

Tilføj til kurv



Naturli Cashew Smørbar øko 250g.
74,95 kr

Tilføj til kurv



3ovinda Pulled Jackfruit, 200 g.
39,00 kr

Tilføj til kurv



Marigold Glutenfrie Gærflager 125g
55,00 kr

Tilføj til kurv

DE 6 GEAR

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)

STYR PROCESSEN

HVAD ER DETOX?



- Hvad ?
- Hvordan?
- Hvornår?
- Let byrderne

DU AFGIFTER KONSTANT

HVAD DETOXER DU?

- Hormonrester
- Celleaffald
- Giftstoffer i din kost
- Giftstoffer i dine omgivelser
- Stimulanser
- Medicinrester
- Tungmetaller
- og meget andet



OPHOBEBE AFFALDSSTOFFER

FORSTÅ SYMPTOMER

- Hvad er et symptom?
- Symptomer har et formål!
- Det støver når der ryddes op



EN INDIKATOR

KLASSISKE DETOX SYMPTOMER

- Forstoppelse
- Diarrhé
- Oppustet
- Prutter
- Hovedpine
- Kvalme
- Træthed
- Hårtab
- Influenzasymptomer
- Forkølelssymptomer
- Tandkødsbetændelse
- Udebleven menstruation
- generel forværring af det du normalt døger med
- gamle symptomer

FRUGT OG MAVEN

Ondt i maven/ oppustet i starten

Allergisk over for frugt

Ondt i maven efter vandmelon/ pærer

Hyppigere afføring

Farven ændres

Hvad hvis man har Crohns/ Colitis/ IBS?

HVAD KAN DU OPLEVE?

HÅNDTER DETOXEN

- Du skal ikke gøre noget
- Du skal ikke tage noget
- Lad kroppen gøre arbejdet



KOM AF VEJEN!

SPEEDER OG BREMSE

Speeder:

- Frugt
- Salat
- Bløde rå grøntsager

Bremse:

- Opvarmet mad
- Fed mad, f.eks. nødder

Vælg rigtig % af Raw



HVOR LÆNGE TAGER DET?

