



100% Raw

DETTE SKAL DU SPISE UGE 3



100% RAW

FULDT RÅ UGE 3

UGE 1

UGE 2

UGE 3

UGE 4

MORGENMAD

FRUGT

FRUGT

FRUGT

FRUGT

FROKOST

Vegansk

**GRØN
SMOOTHIE**

**GRØN
SMOOTHIE**

**GRØN
SMOOTHIE**

AFTENSMAD

Vegansk

Vegansk
(Raw til 4)

RÅ

RÅ

FULD 80/10/10 UGE 3

RÅ FRUGT OG GRØNT TIL ALLE MÅLTIDER



Af Louise Koch

KOSTGUIDE FOR UGE 3

1 UGES FULD KOSTPLAN

| UGE 3 | MORGENMAD | FROKOST | SNACK | AFTENSMAD |
|----------|---|---|------------|---|
| MANDAG: | Smoothie: mango, jordbær, bananer, vand | Grøn smoothie: ananas, bananer, krølsalat, persille, vand | Vindruer | Kold suppe: mangoer, tomater, forårsløg, soltørrede tomater, persille, vand |
| TIRSDAG: | Vandmelon | Grøn smoothie: bananer, spinat, basilikum, vand | Mandariner | Tomatsalat: tomater, forårsløg, rød peber, frisk oregano og basilikum Bærsalat: jordbær, blåbær, hindbær, brombær Dressing: mango |
| ONSDAG: | Mangoer | Grøn smoothie: honningmelon, krølsalat, mynte, vand | Jordbær | Salat: mandariner, bananer, æbler, rosiner, krølsalat, selleri, agurk Dressing: appelsinsaft Avokado med lime eller citron |
| TORSdag: | Cantaloupemelon | Grøn smoothie: bananer, ferskner, icebergsalat, citronmelisse, vand | Kiwier | Wrap: blommetomater, rød peber, frisk basilikum, majs, dadler, icebergsalat Smoothie: ananas, hindbær, banan, vand |
| FREDAG: | Friskpresset appelsinsaft | Grøn smoothie: banan, rucola, citron, vand | Dadler | Salat: cherrytomater, agurk, spinat, mango, frisk dild, pinjekerner, appelsinsaft |
| LØRDAG: | Bananer | Grøn smoothie: pærer, mynte, icebergsalat, dadler, vand | Appelsiner | Kold suppe: tomater, dadler, selleri, citron, vand Frugtsalat: ferskner, appelsin, blåbær, bananer Mandler |
| SØNDAG: | Smoothie: blåbær, bananer, vand | Grøn smoothie: mangoer, babyspinat, basilikum, vand | Ferskner | Salat: rucola, ærter, bønnespirer, agurk, squash, dadler Banansoftice: frosne bananskiver, kanel eller vanilje, vand |

| MANDAG | |
|-------------------|---|
| MORGENMAD: | <p>Smoothie: 1 mango 10 jordbær 5 bananer 1-2 glas vand</p> <p>Alle ingredienser blendes sammen og drikkes.</p> |
| FROKOST: | <p>Grøn smoothie: 450 g ananas 4 bananer 70 g krølsalat 10 g frisk persille 1½ glas vand</p> <p>Alle ingredienser blendes sammen og drikkes.</p> |
| SNACK: | 30 vindruer |
| AFTENSMAD: | <p>Kold suppe: 2 mangoer 4 mellemstore røde tomater 1 lille forårsløg 1/2 soltørret tomat 5 g persille Vand efter behag</p> <p>Alle ingredienser blendes sammen og serveres i dyb tallerken.</p> |

I alt: 2.027 kalorier, 30,2 g protein, 9,7 g fedt

| TIRSDAG | |
|-------------------|---|
| MORGENMAD: | <p>Frugtmåltid: 1.500 g vandmelon</p> <p>Spises med ske eller i skiver.</p> |
| FROKOST: | <p>Grøn smoothie: 7 bananer 80 g babyspinat 7 g frisk basilikum 2 glas vand</p> <p>Alle ingredienser blendes sammen og drikkes.</p> |
| SNACK: | 6 mandariner |
| AFTENSMAD: | <p>Tomatsalat: 6 mellemstore røde tomater 10 g forårsløg 80 g rød peber 10 g frisk basilikum 5 g frisk oregano</p> <p>Tomaterne skæres i skiver, mens alle andre ingredienser snittes i mindre stykker. Det hele blandes og serveres på en tallerken.</p> <p>Bærsalat med mangodressing: 100 g jordbær 80 g blåbær el. solbær 60 g hindbær 80 g brombær</p> <p>Dressing: 1 mango ½ glas vand</p> <p>Alle bæertyperne blandes i en skål og frosne bær er fine at tømme, hvis du ikke kan få friske. Mangoen blendes med vandet og hældes over bærrene som dressing.</p> |

I alt: 2.006 kalorier, 39 g protein, 11,6 g fedt

REGLER UGE 3

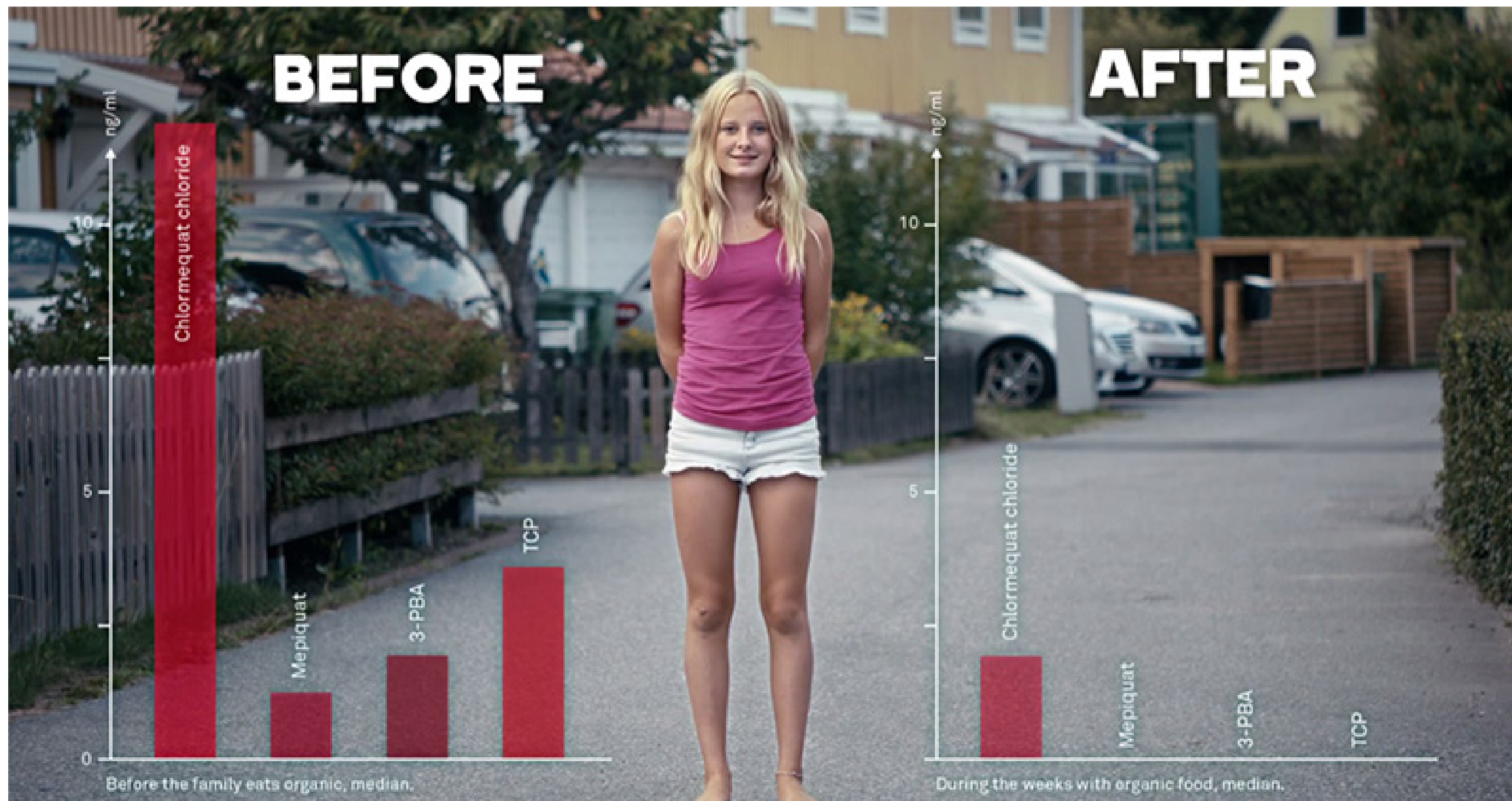
- Lidt fedt er ok
- Tilføj en snack
- Få nok kalorier - tjek vægten
- Madkombinationer
- Brug Cronometer



ØKOLOGI

?



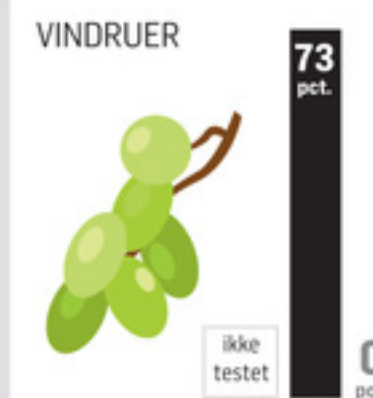
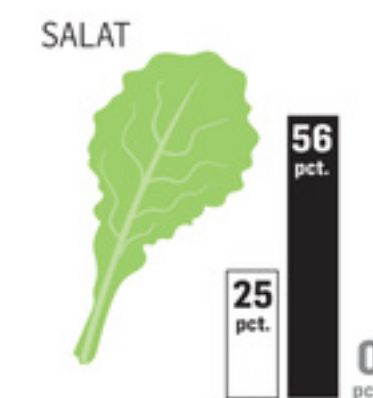
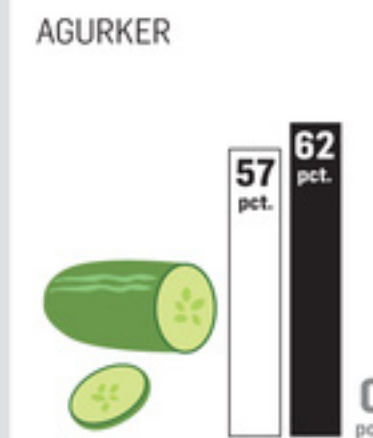
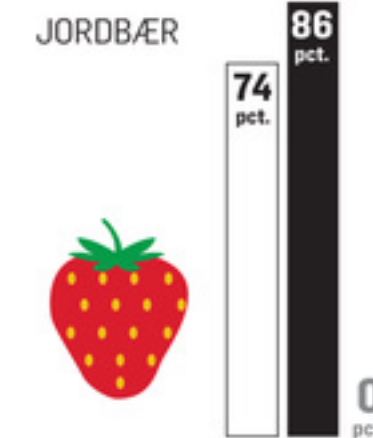
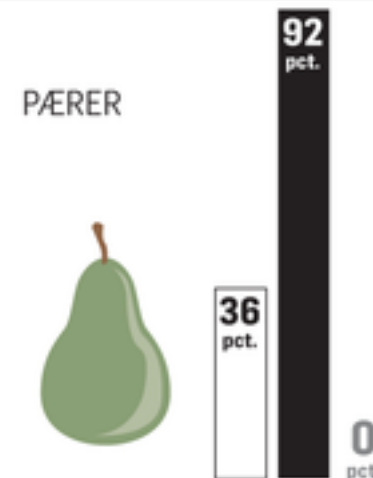
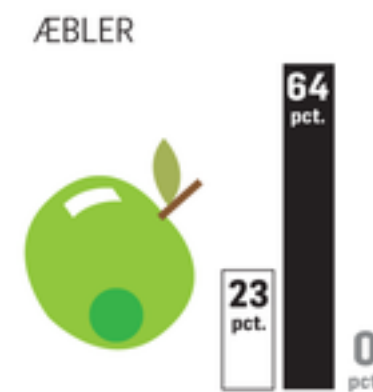
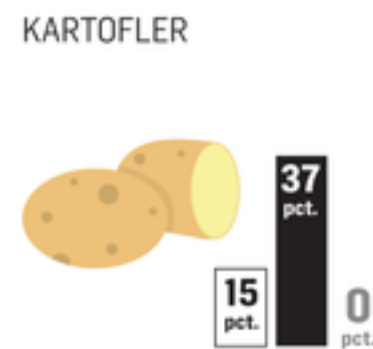
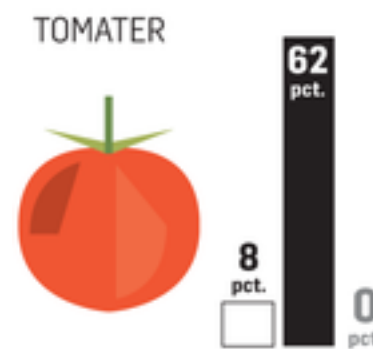


UNDERSÖGELSE V. COOP I SVERIGE

ØKOLOGI

De 10 mest sprøjtede fødevarer

Grafik: Jens Herskind



8 FORDELE VED KOSTEN

1. Hurtig madlavning - fastfood
2. Lille opvask
3. Sparer penge på behandlinger/ medicin
4. Ingen tilskud ud over B12 og evt. D
5. Bedre fordøjelse
6. Færre kropslugte
7. Færre forkølelser / influenzaer
8. Sparer på strømmen og hjælper miljøet



FORDELE