

80/10/10 UGE 4

FRUGT OG GRØNT TIL ALLE MÅLTIDER



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 at 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, der findes i Overgangsguiden uge 2'.

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 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 går 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)