

NATURLIGT FRISK DETOXBREV

Detoxmat

Detoxmat är kost som har ett extra högt näringsinnehåll av vitaminer, mineraler och antioxidanter. Detta ska du gärna äta extra av under ditt detoxprogram, detta program kan du göra under 7 , 14 dagar eller den tid som passar dig.

Viktigt är att du bestämmer dig för en tid så går det alltid lättare att fokusera och hålla det. Och under denna tid är det bra att lägga in lite extra motion, gärna promenader i naturen. Fetterna är nyttiga fetter och innehåller fleromättat fett.

Kolhydraterna som rekommenderas innehåller de långsamma kolhydraterna och är viktig som hjärnans bränsle.

All frukt , bär och grönt är nyttiga , men det är bra att variera.

Drick 1 1/2-2 liter vatten per dag, viktigt för utrensingen. Gärna grönt te, örtteer, grönskasjuicier. Har du råsaftcentrifug gör dina egna.

Handla gärna ekologiskt och kravmärkt för att minimera intaget av gifter och besprutningar.

Vilken mat får man äta?

Ät gärna

Frukt, dock ej för mycket
Bär
Grönsaker
Nötter
Frön
Quiona
Böner
Linser
Kikärtor
Råris
Tofu
Fisk och kyckling i måttliga mängder
Fåröst
Kryddor, färskasom torkade

Undvik:

Alkohol
Cigaretter
Kaffe
Svart te
Socker
Vitt mjöl
Mjölksprodukter
Raffinerad och processad mat
Kött
För mycket salt

Grönsaker & Rotfrukter

Grönsaker och rotfrukter ger ett mycket bra tillskott av fibrer, mineraler, vitaminer och antioxidanter, alla grönsaker är bra men vissa har en större avgiftande effekt.

Följande nedan skrivna grönsaker har denna effekt.



Broccoli
Morötter
Rödbetor
Tomater
Spenat
Paprika
Lök
Vitkål, ska alltid vara tillagad
Palsternacka
Brysselkål, tillagad

Frukt & Bär

Alla frukter och bär är bra detox mat men dessa nedan har lite extra effekt.



Blåbär
Apelsin
Granatäpple
Äpple, ät 1-2 stycken per dag
Vindruvor

Nyttigt Fett

Fett som sänker det onda kolesterolet och ökar det goda är mycket viktigt för kroppen och för att öka förbränningen. Det är fleromättat fett som är viktigt att få i sig och det kan inte kroppen göra själv.



Nyttiga fetter är:
Olivolja Frön Fet fisk
Nötter Avocado Linfrön- krossade

Obs! Köp aldrig färdigkrossade linfrön utan krossa dem själv innan du ska äta dem.
(färdigkrossade i påsar kan bilda blåsyra som är giftigt)

Viktiga proteiner

Proteiner är viktigt att få i sig då de är kroppens byggstenar samt att de ökar förbränningen.



Bra proteinkällor är:
Baljväxter
Fet fisk, lax, sill, makrill
Tofu
Kyckling i måttliga mängder
Quorn (svamp protein om man inte äter kött, fisk)



Långsamma kolhydrater



Kolhydrater är kroppens främsta bränsle.
Hjärnan behöver dem och de ger energi och bygger upp våra celler.
Bäst för blodsockret är att äta de långsamma.
Viktigt i frukosten med kolhydrater då de startar igång vår hjärn.
Bra kolhydratskällor förutom då grönsaker och frukt.

Råris
Quinoa
Bulgur
Dinkel
Havregryn

7 dagars Detoxprogram

Måndag

Starta var dag med ett glas varm vatten, riv i färsk ingefära och pressa i citron

| | |
|------------|--|
| Frukost: | Hemmagjord musli med soja eller havremjök. Bär, blåbär, hallon 1 kopp grönt te |
| Mellanmål: | Färsk frukt |
| Lunch; | Tonfisk sallad med quinoa |
| Mellanmål: | Avokado |
| Middag: | Ungsbakade grönsaker med fårost |

Tisdag

| | |
|------------|---|
| Frukost: | 1-2 skiva Hemlagat bröd med 1 ägg, eller makrillfile Sojasmothie med bär 1 kopp grön te |
| Mellanmål | Färsk frukt |
| Lunch: | Quinoa, lax och sallad |
| Mellanmål: | Nötter o torkad frukt |
| Middag: | Böngryta |

Onsdag

| | |
|------------|------------------------------------|
| Frukost: | Blåbärsgröt, 1 kopp grönt te |
| Mellanmål: | Färsk frukt |
| Lunch: | Kikärt och svampgryta |
| Mellanmål: | Avocado med citron |
| Middag: | Morotsoppa med linser och ingefära |

Torsdag

| | |
|------------|--|
| Frukost: | Hemmagjord musli med bär, kanel Soja eller havremjök till |
| Mellanmål: | Färsk frukt |
| Lunch: | Quina sallad |
| Mellanmål: | 2 morötter o 7 torkade aprikoser |
| Middag: | Qourn eller kycklingwook |

Fredag

| | |
|------------|---|
| Frukost: | 1-2 skivor hemmalagat bröd med, ägg, makrillfile på 1 smothie 1 kopp grönt te |
| Mellanmål: | Färsk frukt |
| Lunch: | Linsröra med kokt broccoli |
| Mellanmål: | Råriven morot med citron o solrosfrön |
| Middag | Broccoli och blomkålssoppa |

Lördag

| | |
|------------|---|
| Frukost: | Blåbärsgröt 1 kopp grönt te |
| Mellanmål: | Färsk frukt |
| Lunch | Ungbakade rödbetor med fårost, grönsallad |
| Mellanmål: | Torkad frukt och nötter |
| Middag: | Fisk med råris och grönsaker |

Söndag

| | |
|------------|---|
| Frukost | Omelett med grönsaker 1 smothie 1 kopp grönt te |
| Mellanmål: | Färsk frukt |
| Lunch: | Ungbakade grönsaker med varm tonfiskröra |
| Mellanmål | Avocado med färskpressad citron |
| Middag: | Vildris med räkor och kräftsjärtar |

En lång skön promenad i skog och nära hav!

RECEPTEN

beräknat på 2 personer.

Lätta nyttiga brödet att baka.

Ta 6 dl ljummet vatten, smula in 25 gr färskjäst
Rör i 3 dl dinkelmjöl
detta är grunden.

Sen kan du variera med

Havregryn, rågmjöl, solrosfrön, russin, pumpakärnor, linfrön.

Blanda till smeten känns relativt fast, dock ska den vara rätt lös!

Häll nu i smeten i en form, in i kylan i 8 timmar och sen in i ugnen cirka 50 minuter på 225 gr.

Lätt att göra, kletar inte.

Musli:

En dundermusli för mage och tarmar.

ca. 20 portioner

- 1 dl honung
- 4 msk rapsolja
- 2 1/2 dl vatten
- 5 dl havregryn
- 1 dl havrekli
- 1 dl krossade linfrön
- 2 dl solrosfrön
- 1 dl valnötter
- 1 dl pumpafrön
- 1 dl hackade torkade aprikoser
- 1dl hackade katrinplommon
- 1 dl gojibär
- 1 dl russin

Blanda alla torra ingredienser utom den torkade frukten i en bunke

Blanda sedan honung, olja och vatten och häll det över grynerna och nötterna. Rör om.

Strö ut blandningen på en plåt klädd med bakpapper och rosta i 200°C ca 30 minuter.

Rör om då och då.

Ta ut plåten och låt muslin svalna innan du blandar den i den torkade frukten.

Förvara mörkt i en glasburk.

SMOTHIES

Använd havre/sojamjöl och blanda i de bär, frukter ni vill ha, goji/russin och gärna kanel i , är bra. Mixa till en slät drink!

Färsk frukt mix

1 grape skiva dessa och lägg i en skål och pressa lite citron över.
1 apelsin blir en stor skål och kan sparas i kylan till dagen efter.
1 äpple

Tonfisk sallad med quinoa

1 - burk tonfisk i vatten
1/2 strimlad gurka
2 dl kokt råris eller quinoa
2 dl färsk spenat eller ruccola
1 kruk romansallad
2 -3 msk färsk basilika
1 kokta ägg
rostade solrosfrön
2 skivade tomater

Dressing

3-4 msk olivolja
2 tsk balsamvinäger
salt och vitlökspulver

Ungsbakade rotfrukter o grönsaker

1 Broccoli
1 Purjolök
3 tomater
7-8 champinjoner
1 paprika

Skiva dessa och lägg i en eldfast form.

Strö över fårost och en dressing på olivolja, vinäger, salt, peppar och pressad vitlök, lite citronsaft.

Låt stå i ugnen i cirka 20 minuter.

Quinoa, lax och grönsaker

Koka upp 2 dl quinoa

Ungsbaka 2-4 bitar lax

Gör en sallad av ruccola, romansallad

2 tomater

1 avocado

1/2 gurka

Böngryta

1 gul lök

1-2 vitlöksklyftor

1 msk olivolja

1/2 fänkål

1 stor morot

3 cm färsk ingefära

1 burk krossade ekologiska tomater

1 burk röda kidneybönor, sköljda

1 tsk gurkmeja

1 msk rosmarin

1 krm chilipeppar

Skala och hacka lök och vitlök. Fräs i olivoljan så att det blir mjukt, men inte bränt. Skiva fänkålen, skala moroten och ingefäran och skär i slantar. Låt fräsa med löken några minuter tillsätt tomater, bönor och kryddor och låt koka upp.

MOROTSSOPPA MED SPENAT OCH LINSER

3 morötter, skivade

1 palsternacka

1 gul lök, skivad

1 stjälk selleri, skivad

1 liter grönsaks buljong

125 gr röda linser

1 tsk malen muskot

100 gr färsk spenat

Blanda alla ingredienser. Låt sjuda på svag värme i 35 minuter till de har mjuknat.

Lyft av kastrullen och låt soppan svalna lite. Häll allt i matmixern och kör den slät.

Tillsätt spenaten och kör lite.

Häll tillbaka i kastrullen och hetta upp.

Alla soppor kan ju kryddas efter tycke och smak och om man så önskar tillsätta'

BROCCOLI OCH BLOMKÅLSSOPPA

1-2 Broccolikippen

1/2 huvud blomkål

Koka upp blomkålen och broccolin tills de är lagom mjuka.

Mixa sedan allt i det vatten det har kokat i.

Häll tillbaka i kastrullen och tillsätt , örtsalt, peppar vitlök och krydda efter smak. Tillsätt de kryddor du tycker om.

Quorn eller kyckling Wook med råris

1 påse quorn bitar eller kycklingbitar

1 broccoli

1 gul lök

1/2 purjolök

1 gul paprika

3 tomater

1 msk rapsolja

örtsalt

peppar

cayene peppar

vitlök

välj hur du vill ha dina kryddor och smaka av efter den styrka du vill ha.

Skiva grönsakerna, häll i rapsoljan och stek tills grönsakerna känns mjuka krydda på och lägg till quornen eller kycklingen.

Låt stekas tillsammans på lägre värme

Koka upp råriset och servera tillsammans.

Quinoa Sallad

2 dl kall eller varm kokt quinoa
1 burk kidneybönor, valfria bönor
1 röd lök
1 färsk broccoli
1 paprika
100 g rucola
100 g babyspenat
1 ask körsbärstomater
1 avokado
100 g soltorkade tomater

Skala löken och skär den i ringar.
Ansa broccolin och skär i buketter,
ansa rucola och spenaten. Dela
körsbärstomaterna i 2 delar.

Blanda samman kokt quinoa,
kidneybönor, lök, broccoli,
rucola, spenat och körsbärstomater.

Dela avocadon och ta bort kärnan.
Skär fruktköttet i tärningar och
vänd ner i salladen.

Lägg i de soltorkade , skiva dem först.

Linsröra med broccoli

Koka upp 2 dl röda linser
Tillsätt 1 burk krossade tomater
pressa i 2-3 vitlöksklyftor
Salat och peppra efter smak
Riv i lite färsk riven ingefära och cayennepeppar
Rör om i några minuter till allt är varmt
Koka upp 2 broccoli och servera till
Enkelt, snabbt och nyttigt.

Limelax med sallad och brysslekål och råris

2 lime frukter
2-4 bitar färsk laxfile
100 gr fänkål
100 gr gröna ärtor
Lösa bad från 10 bysselkål
ruccolasallat
Körsbärstomater
2 dl råris

Riv limeskal över fiskens skinnfria sida och grilla lätt i ugnen ett par minuter

Grilla sedan också skinnsidan ett par minuter. Kolla när fisken är klar.

Snitta fänkålen till tunna skivor.

Pressa lime saft i en bunke häll i ärtor och fänkålen och blanda i körsbärstomaterna.

blanda och varm sedan lätt i stekpannan ett par minuter- rör om. Blanda i havssalt och peppar efter smak.

Koka up vatten och häll över brysslekålsbladen som då blir mjuka-

Lägg upp fisken på en bädd av ruccola sallad strö brysselkålsbalden över och servera med råris eller quiona.

Räk och kräftsjärtar med vildris

1 liten gul lök
1 grön paprika
2 selleristjälkar
1 tsk olivolja
2 st vitlöksklyftor
1 1/2 dl vatten
1/2 tsk salt
1-2 krm tabasco
1 tsk råsocker
150 gr skalade kräftstjärtat
150 gr skalade räkor
2 msk tomatpure

Finhacka löken. Skälj, kärna ur och tärna paprikan. Skölj och skiva sellerin.

Fräs grönsakerna i oljan. Pressa över vitlöken, tillsätt tomatpuren och häll över vattnet. Låt puttra ca 10 minuter. Smaka av med salt, tabasco och råsocker.

Vänd ner kräftstjärtar och räkor, rör om en ett par minuter och servera med vildris.

Kikärt och svampgryta

1 st gul lök
150 gr champinjoner
2 st tomater
1 st röd paprika
1 msk rapsolja
1 burk kikärter
1 dl vatten
1 st ört eller grönsaksbuljong
1 krm paprika pulver
4 st aprikoser, torkade och strimlade
1 krm salt
1 krm svartpeppar
basillika, några kvistar
2 del råris
1 presad vitlök

Skala och hacka löken. Skiva svamp och grönsakerna.

Fräs löken och svamp i olja i några minuter i en gryta.

Tillsätt paprika och tomater och låt fräsa i ett par minuter. Skölj kikärtorna och lägg ner dem i grytan.

Tillätt vatten, buljongtärning, paprikapulvet, aprikoser, salt och svartpeppar, vitlök. Låt koka i cirka 5 minuter. Ganera med basilika och servera med råris

10 risker som kan ske med detox!!!!

1. Du blir piggare
2. Viktminskning
3. Du känner dig friskare
4. En glad och nöjd mage
5. Du sover bättre.
6. Slätare och friskare hy
7. Färre celluliter
8. Vackrare och glansigare hår
9. En sundare och mer hälsosam livsstil.
10. Ett längre liv.

Lycka Till
Marie
www.naturligtfrisk.dinstudio.se

Källor för recept:
Du är vad du äter, Mc Gillian
Självläkande kost, Susanna Edhin
Mina egna recept

VILL DU GÖRA DETOX MED HÄLSOPRODUKTER SOM HJÄLPER TILL SE TIDIGARE INFO SÄNT SOM HETTE NYSTART 2010 ELLER KONTAKTA MIG.

