

Cleanse-programmet

7 dagar av nyttig och renande mat för din kropp





Ingredienser

Frys

250 g fryst mango
250 g frysta hallon
250 g frysta gröna ärtor
1 förpackning rawfoodglass

Grönsaker

2 rödlökar
1 vitlök
200 g ingefära
100 g pepparrot
1 chilipeppar
500 g citron
2 lime
6 avokado
3 tomater
1 ask körsbärstomater
1 gurka
1 zucchini
4 paprikor
1 ask spenat
1 ask ruccola
2 romansallad
1 broccoli

1 blomkål
1 rödkål
1 vitkål
1 kg morötter
1 förpackning groddar
1 kruka basilika
1 kruka koriander
1 kruka persilja
125 g färska bär
1 äpple
2 bananer
3 apelsiner
1 päron
3 kiwi
1 granatäpple

Övrigt

200 g cashewnötter
100 g valnötter
100 g mandlar
100 g pumpakärnor
400 g solroskärnor
150 g chiafrön

250 g aprikoser
1 burk nötsmör
1 förpackning rawfoodkex
1 l osötad mandelmjöl
1 burk saltade tomater
1 flaska tamarisoja
1 förpackning havregryn

Färsksvaror

3 flaskor juice
1 förpackning falafelmix
4 bars
2 förpackningar te

Bra att ha hemma

Olivolja, rapsolja, flingsalt, svartpeppar, spiskummin, paprikapulver, chilipulver, torkad oregano, malen koriander, torkad basilika, curry, gurkmeja, honung/agavesirap, lantbuljong, vit balsamvinäger.

Nödvändiga redskap:

Skärbräda, bra knivar, potatisskalare, matberedare, blender, matlådor, rivjärn, osthyvel, stora och små skålar.

Roliga redskap:

Grönsakssvarv och mandolin.

Recept: Mari Bergman

Foto: Sanna Livijn Wexell



Veckoschema

Måltider	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
Frukost ca kl 08:00	Avokado- och mangosmoothie – En kopp te	Chiapudding med bär och mandelmjök – En kopp te	Rawfoodkex med avokado, grönsaker och groddar – En kopp te	Bärsmoothie – En kopp te	Gröt med färsk frukt – En kopp te	Chiapudding med granatäpple och mandelmjök – En kopp te	Frukt sallad – Kex med nötsmör och grönsaker – En kopp te
Mellanmål 1 ca kl 10:00	Grönsaksstavar med nötsmör	Torkad frukt och frön	En flaska juice	1 avokado – En kopp te	En frukt – Nötter	En bar	En bar
Lunch ca kl 12:30	Lyxig bär sallad med spenat, avokado och nötter	Raw paprika- och ingefärssoppa med rawfoodkex och nötsmör	Kålsallad med groddar	Grön ärtsoppa med pepparrotscashew	Grönsaksnudlar med curry och cashewsås	Grönsakswok med ingefära	Morots-soppa med gurkmeja och ingefära
Mellanmål 2 ca kl 15:00	En flaska juice	En flaska juice	En bar	Äppelbitar och nötsmör	En bar	En förpackning raw glass	En bar
Middag ca kl 18:00	Raw paprika- och ingefärssoppa med rawfoodkex och nötsmör	Wrap med mangosalsa	Grön ärtsoppa med pepparrotscashew	Asiatisk sallad med svarvad zucchini, morötter, cashewnötter och gurka	Tacowrap	Raw lasagne	Raw tabbouleh med falafelburgare och raw tomat- och paprikasås
Kvällsmål ca kl 20:00	En kopp te	En kopp te	En kopp te	En kopp te	En kopp te	En kopp te	En kopp te
Näringsvärden	2050 kcal 49g protein 141g fett 127g kolh	1706 kcal 54g protein 149g fett 94g kolh	1520 kcal 42g protein 89g fett 115g kolh	2006 kcal 63g protein 125g fett 137g kolh	2248 kcal 57g protein 147g fett 160g kolh	1709 kcal 55g protein 112g fett 94g kolh	2101 kcal 62g protein 122g fett 174g kolh



Mango: Är en stor källa till C- och E-vitamin som tillsammans skyddar hjärnan från minnes- försämring. C-vitamin är en av de antioxidanter som angriper de fria radikalerna. På så sätt minskar risken för cellskador och vävnadskador.



Ingefära: Har en avgiftande effekt och ökar kroppens blodcirkulation. Den har antiinflammatoriska egenskaper och stärker immunförsvaret på grund av den höga halten antioxidanter.



Avokado: Är rik på A-, B-, C- och E-vitamin samt essentiella fettsyror. C- och E-vitamin hjälper till att hålla huden mjuk och smidig samtidigt som håret behåller sin glans. Avokado är rik på omega-9-fettsyror som hjälper till att förebygga rynkor samt förbättra hjärnkapaciteten.



Blåbär: Är rika på antioxidanter som skyddar mot åldrande och förbättrar cirkulationen. Blåbär är kända som "hjärnbär" för att de skyddar hjärnan från att åldras.



Aprikos: Innehåller beta- karoten (antioxidant) som stärker immunsystemet och skyddar fria radikaler från att skada ögonen.



Chiafrön: Är fulla med näring och har mer omega-3 än någon annan naturlig källa. Två teskedar chiafrön innehåller mer Omega-3 än en normalstor laxfilé. Omega-3 är viktigt för den hormonella balansen i kroppen och kan verka antiinflammatoriskt.



Chili: Ger inte bara en sprakande hetta i maten. Dessutom bidrar den lilla starka pepparfrukten till att lindra smärta, hålla oss friska och öka fettförbränningen en aning.

Rödkål: Kålväxter är energisnåla och innehåller en mängd vitaminer och mineraler. Kålväxter är bra för immunförsvaret, är bakteriedödande och renar kroppen från toxiner.



Fänkål: Är en god källa till folsyra som minskar risken för hjärtsjukdom. Fänkål är bra för matsmältningen och motverkar gasbildning.

Zucchini: Innehåller C-vitaminer som ökar ditt immunförvar. Zucchini innehåller också kalium som reglerar ditt blodtryck samt folat och mangan.



Ruccola: Är bra för värk och inflammation i leder samt minskar besvär med artros.



Basilika: Är rik på antioxidanter.





Rödbeta: Innehåller kostfibrer som sätter fart på tarmarna och förhindrar förstoppning. De höga fibermängderna höjer blodsockret långsammare vilket skapar en mer balanserad energinivå och håller oss mätta längre och söt-suget minskar. Rödbetor innehåller antioxidanten betacyanin som renar blodet och har anticancerogena egenskaper.



Bananer: Är rika på kalium som reglerar kropps- vätskorna och nervsystemets funktioner. Kalium hjälper även till att hålla högt blod-tryck i schack och minskar risken för hjärtsjukdom. Banan innehåller aminosyran tryptofan vilket mot- verkar depressioner.



Broccoli: Innehåller mängder av näringsämnen som bland annat C-vitamin och folsyra. Broccoli är virus- och bakteriedödande och bra mot inflamma- tioner. Broccoli kan även motverka hjärt- och kärlsjukdomar och grå starr. Broccoli innehåller ämnet sulforafan som ska kunna motverka cancer.



Pumpakärnor: Innehåller ett flertal viktiga vitaminer, mineraler och närings- ämnen. Pump- afrön är fulla med essentiella fettsyror som ger frisk, ung hy och glansigt hår. De förstärker även immunsystemet och minskar inflammationer. Fröna innehåller en betydande mängd zink som behövs för att kroppens immunförsvar och hormonomsättning ska fungera normalt.



Äpple: Innehåller pektin som är blod- sockersänkande. Äpplen är en av de nyttigaste frukterna som vi har och skyddar mot hjärt- och kärlsjukdomar (hjärtinfarkt och stroke). Äpplen har även visat sig vara bra för magen och njurarna – helt enkelt en toppenfrukt!



Granatäpple: Är en super- oxidant som har visat sig kunna motverka cancer, särskilt prostatacancer och bröstcancer. Granatäpple skyddar även mot hjärt- och kärlsjukdomar.

Spenat: Innehåller mycket järn, kalcium och magnesium. Det höga järninnehållet ser till att syresatta blodet, alstra energi och förebygga anemi. Kalcium och magnesium arbetar tillsammans för att avärja benskörhet. Spenat sägs förbättra korttidsminnet.



Mandelmjölk: Är ett perfekt laktosfritt alternativ till mjölk. Mandelmjölk är en källa till antioxidanten vitamin E och bidrar till att skydda cellerna från oxidativ stress.

Morötter: Innehåller karoten som levern omvandlar till A-vitamin. A-vitamin är bra för mörkerseendet, grå starr samt åldersförändringar på näthinnan. Morötter innehåller pektin som är blodsockersänkande, den sänker även kolesterolet och är bra för hjärtat. Morötter är bakterie- och virusdödande och är avgiftande för lever och tarmar. Morötter ska även kunna motverka magcancer.

Cashewnötter: Innehåller massor av nyttiga näringsämnen och är en super- antioxidant! De är väldigt energirika och består främst av nyttiga enkelomättade- och fleromättade fetter. Nötter innehåller aminosyran tryptofan som hjälper till att motverka depressioner.



DAG 1

Under den här veckan kommer du att äta väldigt mycket råa grönsaker. Tänk på att tugga långsamt och aldrig stressa igenom en måltid eftersom det påverkar din matsmältning, vilket är en av de största prioriteringarna under en cleanse.

Är du inte så van att äta mycket råa grönsaker så kan din mage reagera på det ökade fiberintaget med svullnad och gaser. Men håll ut det är helt normalt. Drink mycket vatten och vila när kroppen säger till.



1. Frukost

- ◆ 1 kopp te
- ◆ Avokado- och mangosmoothie

1 avokado Saften från 1 apelsin
100 g fryst mango ½ dl vatten
30 g spenat

1. Mixa ihop alla ingredienser i en blender till en slät smoothie. Tillsätt ev lite vatten om den blir för tjock. Drink och njut.

Näringsvärden: 293 kcal, 17g fett, 4g protein, 28g kolh.

2. Mellanmål: förmiddag

- ◆ 1 morot
- ◆ ½ paprika
- ◆ 40 g nötsmör

1. Skala och skär morot i stavar och skölj och skär paprika i stavar. Doppa grönsaksstavar i nötsmöret.

Näringsvärden: 270 kcal, 19g fett, 9g protein, 14g kolh.



3. Lunch

- ◆ Lyxig bärsallad med spenat, avokado och nötter

40 g spenat ¼ kruka basilika
100 g rödkål 2 krm flingsalt
4 aprikoser 1 krm svartpeppar
50 g cashewnötter 1 avokado
1 msk olivolja ½ ask färska bär
½ msk citron

1. Skölj spenaten och skölj och finstrimla rödkålen med hjälp av en osthyvel. Strimla aprikoserna, grovhacka cashewnötter och finhacka basilika. Blanda ihop i en skål och tillsätt olja, citronsaft och lite salt och peppar.

2. Lägg upp salladen på en tallrik och tillsätt avokado i skivor och färska bär.

Näringsvärden: 709 kcal, 54 g fett, 14 g protein, 37g kolh.



4. Mellanmål: eftermiddag

- ◆ 1 flaska juice

5. Middag (och lunch dag 2)

- ◆ Raw paprika- och ingefärssoppa med rawfoodkex och nötsmör

Ingredienser (2 port)

- 1 paprika
- ½ röd kvisttomat
- 1 cm chilipeppar
- 8 st saltorkade tomater
- 2 msk olja från de saltorkade tomaterna
- 50 g mandlar
- 1 vitlöksklyfta
- 1 cm ingefära

- ¼ kruka basilika
- ½ tsk agavesirap/honung
- ½ msk lantbuljong
- ½ tsk flingsalt
- 1 krm svartpeppar
- 3 dl vatten

Tillbehör

- ½ rawfoodkex
- 40 g nötsmör

1. Skölj paprika, tomat och chilipeppar. Kärna ur paprikan och chilin och skär i mindre bitar. Mixa sedan alla ingredienser i en matberedare till en slät soppa. Häll upp i en skål och spara hälften till morgondagens lunch.
2. Servera soppan tillsammans med rawfoodkex och nötsmör.

Näringsvärden: 626 kcal, 51 g fett, 18 g protein, 18 g kolh.

6. Kvällsmål ◆ 1 kopp te

Förberedelser inför morgondagens frukost:

Blanda ihop chiafrön med mandelmjolk och ställ kallt i kylen. Rör runt efter ca 10 min och förvara i kylen till i morgon bitti. (se sida 10)

DAG 2

Nu börjar kroppen känna av din nya nyttiga kost. Det kommer att göra dig gott.

Vissa kan känna sig lite trötta och orkeslösa andra dagen och detta beror på att det är en stor omställning för kroppen att byta kostvanor och det är en indikation på att kroppen jobbar hårt för att göra sig av med slaggprodukter. Därför är det jätteviktigt att du kontinuerligt dricker mycket vatten under veckan.

1. Frukost

◆ 1 kopp te

◆ Chiapudding med bär och mandelmjölk

Chiapudding

½ dl chiafrön

1 ¾ dl mandelmjölk

Topping

½ ask färska bär

1 dl mandelmjölk

1. Blanda ihop chiafrön med mandelmjölk och ställ kallt i kylan. Rör runt efter ca 10 min och förvara i kylan i 50 minuter om du inte har förberett kvällen innan. Servera chiapuddingen med färska bär och mandelmjölk.

Näringsvärden: 329 kcal, 59 g fett, 12 g protein, 8 g kolh.

2. Mellanmål: förmiddag

◆ 4 aprikoser

◆ 30 g pumpafrön

Näringsvärden: 209 kcal, 14 g fett, 8 g protein, 12 g kolh.

3. Lunch

◆ Soppa från dag 1

◆ ½ rawfoodkex och 40 g nötsmör

Näringsvärden: 626 kcal, 51 g fett, 18 g protein, 18 g kolh.



4. Mellanmål: eftermiddag

◆ 1 flaska juice

5. Middag

◆ Wrap med mangosalsa

Ingredienser

½ gurka	Saften från ½ lime
¼ rödlök	1 tsk honung/ agavesirap
1 cm chilipeppar	1 nypa flingsalt
1 tsk ingefära	4 stora roman- salladsblad
½ kruka koriander	
100 g tinad mango	
¾ dl solrosfrön	

1. Skölj gurkan. Dela den på längden och gröp ur det vattniga. Tärna den sedan smått. Skala och finhacka rödlöken och skölj och finhacka chilin. Skala och riv ingefäran och skölj och grovhacka koriandern. Blanda ihop allting med den tinade mangon och solrosfrön i en skål. Pressa i limesaft och tillsätt honung och salt.

2. Fyll mangosalsan i salladsbladen, vik ihop och ät.

Näringsvärden: 428 kcal, 25 g fett, 14 g protein, 33 g kolh.

6. Kvällsmål

◆ 1 kopp te



DAG 3

Under cleansens tredje dag kan man fortfarande känna sig lite trött och dricker du vanligtvis kaffe så kan en kraftig huvudvärk komma. Detta beror på renandet av stimulansämnet koffein som avlägsnas från vävnaderna. Detta uppfattas av kroppen som smärta.

Det är viktigt att du lyssnar på din kropp och om du känner att du behöver mer sömn är detta helt normalt. Under natten sker kroppens främsta reningsprocess så ta tillvara på den. Gå gärna och lägg dig innan kl 22.



1. Frukost

◆ 1 kopp te

◆ Rawfoodkex med avokado, grönsaker och groddar

1 rawfoodkex	½ tomat
1 avokado	½ paprika
1 tsk olivolja	1 riven morot
1 krm flingsalt	1 näve groddar

Näringsvärden: 469 kcal, 33 g fett, 16 g protein, 17 g kolh.

1. Mosa ihop avokadon med olja och flingsalt.
2. Skölj och skiva tomat och paprika. Skala och riv moroten. Skölj groddarna. Toppa ett rawfoodkex med avokadoröran och alla grönsaker. Njut tillsammans med en kopp varmt te.

Förberedelser för kvällens middag:

Lägg de frysta ärtorna i kylan för att tina.

2. Mellanmål: förmiddag

◆ 1 flaska juice

3. Lunch ◆ Kålsallad med groddar

4 romansalladsblad	1 msk olivolja
100 g rödkål	½ msk vit balsam
¼ gurka	vinäger
½ kruka basilika	1 näve groddar
¼ blomkålshuvud	1 apelsin

1. Skölj alla ingredienser till salladen. Skiva salladen och grovhacka rödkålen. Skär gurkan i bitar och grovhacka basilikan. Blanda ihop och lägg upp i en djup skål. Massera in olivolja och vinäger med händerna. Toppa salladen med groddar och apelsinklyftor.

Näringsvärden: 198 kcal, 14 g fett, 5 g protein, 11 g kolh.

4. Mellanmål: eftermiddag

◆ 1 bar



5. Middag (och lunch dag 4)

◆ Grönärtsoppa med pepparrotscashew

Soppa (2 port)

¼ rödlök
1 vitlöksklyfta
1 avokado
250 g tinade ärtor
2 msk citronsaft
1½ dl vatten
1 msk lantbuljong
1 nypa flingsalt
2 krm svartpeppar

Pepparrotscashew

50 g cashewnötter
½ dl vatten
1 tsk riven pepparrot
Flingsalt

1. Skala rödlök och vitlök. Gröp ur avokadoköttet. Lägg alla ingredienser i en matberedare och mixa slät. Smaka av med lite salt och peppar. Häll upp i en skål och spara hälften till i morgon lunch. Diska ur matberedaren.

2. Mixa cashewnötterna till ett smul i matberedaren och tillsätt vatten, riven pepparrot och en nypa salt.

3. Toppa soppan med en liten pepparrotsklick.

Näringsvärden: 503 kcal, 32 g fett, 17 g protein, 31 g kolh.

6. Kvällsmål ◆ 1 kopp te



DAG 4

Heja dig! Nu är du nästan halvvägs och du är inne på din fjärde dag. Förhoppningsvis börjar du känna dig lite piggare, starkare och lättare i kroppen. Kroppen håller på för fullt med sin storstädning och må-bra hormoner som dopamin och serotonin balanseras. Endorfiner bildas vilket motverkar trötthet och depression. Men tänk på att inte träna alltför hårt. Kroppen använder all sin energi till att återuppbygga organen. Det räcker med långa promenader för att hjälpa matsmältningen. Belöna dig själv med en skrubb-peeling och kanske en massage. Huden är kroppens största organ och mycket avlägsnas genom den.

1. Frukost

- ◆ 1 kopp ingefärste
- ◆ Bärsmoothie

½ pkt frysta bär
1 liten banan eller ½ stor
50 g mandlar
1 ½ - 2 dl mandelmjölk

1. Mixa ingredienser i en blender till en slät smoothie.

Näringsvärden: 468 kcal, 29 g fett, 13 g protein, 35 g kolh.

2. Mellanmål: förmiddag

- ◆ 1 avokado
- ◆ 1 kopp te



3. Lunch

- ◆ Grönärtsoppa med pepparrotscashew (från dag 3)

Näringsvärden: 270 kcal, 19g fett, 9g protein, 14g kolh.





4. Mellanmål: eftermiddag

- ◆ 1 äpple i bitar
- ◆ 40 g nötsmör

1. Klyfta äpplet och doppa i nötsmöret.

Näringsvärden: 468 kcal, 29 g fett, 13 g protein, 35 g kolh..

5. Middag

◆ Asiatick sallad

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1 morot | ½ msk tamarisoja |
| ¼ zucchini | Flingsalt |
| 100 gram rödkål | Svartpeppar |
| 100 gram vitkål | 50 g cashewnötter |
| 1 tsk ingefära | ½ kruka koriander |
| Saften från 1 lime | 1 näve groddar |

Riv ingefära och blanda samman alla ingredienser i en skål. Tillsätt limesaft och tamari. Smaka av med lite salt och peppar. Grovhacka nötter och koriander och blanda ner i salladen. Lägg upp på en tallrik och toppa med groddar.

Näringsvärden: 426 kcal, 24 g fett, 14 g protein, 33 g kolh..



1. Skala moroten och skölj alla sallads- ingredienser. Skala långa remsor av morot och zucchini med hjälp av en potatisskalare. Eller använd en grönsakssvarv om du har det.

2. Finstrimla rödkål och vitkål med hjälp av en osthyvel eller mandolin.

6. Kvällsmål ◆ 1 kopp te

Förberedelser inför morgondagens lunch:

Mixa ihop cashewsåsen och ställ kallt i kylan. (s.16)

DAG 5

Vid dag 5 brukar man börja känna sig riktigt pigg i både kropp och knopp. Ny energi börjar komma och det känns som att man kan klara av vad som helst. Du kan känna dig både gladare och fyllas av en inre ro.

Om du fortfarande känner dig trött och orkeslös, kan din kropp ha reagerat väldigt kraftigt på din cleanse och då kan det ta lite längre tid för kroppen att ställa om sig.

1. Frukost

- ◆ 1 kopp te
- ◆ Gröt med färsk frukt

1 dl havregryn	1 kiwi
2 dl vatten	¼ granatäpple
½ banan	

1. Koka samman havregryn med vatten till en gröt. Servera med skivad banan, kiwi och granatäppelkärnor.

Näringsvärden: 395 kcal, 15 g fett, 10 g protein, 47 g kolh.

2. Mellanmål: förmiddag

- ◆ 50 g valnötter
- ◆ 1 päron

Näringsvärden: 409 kcal, 31 g fett, 8 g protein, 22 g kolh.



3. Lunch

- ◆ Raw grönsaksnudlar med curry- och cashewsås

Grönsaksnudlar

1 morot
¼ zucchini

Cashewsås

50 gram cashewnötter
½ morot, skalad och delad i bitar
½ paprika, delad i bitar
1 tsk honung/agavesirap
½ vitlöksklyfta
1 cm ingefära, skalad
½ cm chilipeppar, urkärnad
½ tsk curry
½ msk rapsolja
½ tsk lantbuljong
½ dl vatten
1 msk citronsaft
Flingsalt och svartpeppar efter smak

Tillbehör

1 näve ruccola
½ ask körsbärstomater

1. **Cashewsås:** Mixa samman alla ingredienser till cashewsåsen med hjälp av en matberedare. Smaka av såsen med salt och peppar.
2. **Grönsaksnudlar:** Skala moroten och skölj zucchi-nin till nudlarna. Använd dig av en grönsakssvarv eller en potatisskalare och skär långa tunna strimlor av grönsakerna.
3. Blanda ihop grönsaksnudlarna med cashewsåsen. Vänd ner ruccola och toppa med halverade tomater.

Näringsvärden: 489 kcal, 31 g fett, 12 g protein, 38 g kolh.

4. Mellanmål: eftermiddag

- ◆ 1 bar





5. Middag ◆ Tacowrap

Tomatsalsa

¼ ask körsbärstomater
3 st soltorkade tomater
½ vitlöksklyfta
1 cm chilipeppar, urkärnad
1 tsk honung/agavesirap
1 nypa flingsalt

Solrosgräddfil

¾ dl solrosfrön
½ dl vatten
Citronsaft efter smak
Flingsalt

Tacofärs

50 g valnötter
½ liten klyfta vitlök
1 tsk tamarisoja
½ tsk spiskummin
¼ tsk paprikapulver
¼ tsk chilipulver
½ tsk torkad oregano
½ tsk malen koriander
½ gurka
4 stora romansalladsblad

1. **Tomatsalsa:** Mixa ihop körsbärstomater, soltorkad tomat, vitlök, chili, agavesirap och en nypa flingsalt till en chunky röra i en matberedare. Lägg upp i en skål och diska ur matberedaren.

2. **Solrosgräddfil:** Mixa ihop solrosfrön med vatten, citronsaft och salt till en slät smet med hjälp av en stavmixer. Lägg upp i en skål.

3. **Tacofärs:** Mixa ihop valnötter med vitlök, soja och kryddor till ett smul.

4. Skölj och tärna gurkan smått. Fyll salladsbladen med tomatsalsa, gurka solrosgräddfil och tacofärs.

Näringsvärden: 757 kcal, 60 g fett, 22 g protein, 29 g kolh.

6. Kvällsmål ◆ 1 kopp te

Förberedelser inför morgondagens frukost:

Blanda ihop chiafrön med bananmandelmjölken och ställ kallt i kylan. Rör runt efter ca 10 min och förvara i kylan till i morgon bitti. (Se sida 18)

DAG 6

Nu är det inte långt kvar! Mage och tarmar börjar nu att fungera bättre genom att kroppen har fått en utrensning och "vilat" från processade produkter. Den har fått tagit del av mycket goda nyttobakterier genom den rawfood-kost du har ätit under veckan.

Din ämnesomsättning och förbränning har förbättrats och du känner dig förhoppningsvis riktigt pigg och snygg.

1. Frukost

- ◆ 1 kopp te
- ◆ Chiapudding med granatäpple och mandelmjölk

Chiapudding

½ dl chiafrön
1 ¾ dl mandelmjölk
½ banan

Topping

¼ granatäpple
1 kiwi
1 dl mandelmjölk

1. Mixa mandelmjölk med banan. Blanda ihop med chiafrön och ställ kallt i kylan. Rör runt efter ca 10 min och förvara i kylan i 50 minuter om du inte har förberett kvällen innan.

2. Servera chiapuddingen med skivad kiwi, granatäppelkärnor och mandelmjölk.

Näringsvärden: 353 kcal, 19 g fett, 13 g protein, 12 g kolh.

2. Mellanmål: förmiddag

- ◆ 1 bar

3. Lunch

- ◆ Grönsakswok med smak av ingefära

Ingredienser

½ liten broccoli	1 cm chilipeppar,
½ liten blomkål	urkärnad
100 g vitkål	½ dl solrosfrön
½ lime	1 msk tamarisoja
1 msk riven ingefära	½ msk rapsolja

1. Skölj och skär broccoli och blomkål i buketter. Skär vitkålen i grova bitar. Skölj och riv skalet från en halv lime. Skala och riv ingefära och finhacka chilin. Lägg alla ingredienser och solrosfrön i en skål. Tillsätt tamari, limesaft och lite rapsolja. Massera in kryddorna ordentligt i grönsakerna. Lägg upp i en djup tallrik.

Näringsvärden: 291 kcal, 19 g fett, 13 g protein, 14 g kolh.



4. Mellanmål: eftermiddag

- ◆ En förpackning raw glass



5. Middag

◆ Raw lasagne

Zucchini-skivor

½ zucchini
Salt

Pumpapesto

½ avokado
50 g pumpafrön
½ vitlöksklyfta
1 msk citronsaft
1 msk olivolja
¼ kruk persilja
½ tsk flingsalt
1 krm svartpeppar

Topping: 1 näve ruccola

Tomatröra

½ paprika, i bitar
¼ ask körsbärstomater
4 st soltorkade tomat
2 cm ingefära, skalad
½ tsk torkad basilika
½ tsk flingsalt
1 krm svartpeppar
½ tsk vit balsamvinäger

1. Skölj och hyvla tunna långa skivor av zucchini- nin med osthyvel eller mandolin. Lägg ut dem på hushållspapper. Strö lite salt över och låt dem vattna ur en stund.

2. **Pumpapesto:** Mixa samman alla ingredienser till pumpapeston med hjälp av en matberedare. (Spara 2 msk pumpapesto till morgondagens frukost.)

3. **Tomatröra:** Skölj tomat och paprika. Mixa samman alla ingredienser till tomatröran med hjälp av en matberedare.

4. Varva zucchiniplattor, pumpapesto, och tomatröra. Avsluta med ett lager zucchiniplattor med lite tomatås och toppa med ruccola.

Näringsvärden: 643 kcal, 50 g fett, 20 g protein, 24 g kolh.

6. Kvällsmål

◆ 1 kopp te

Förberedelser inför morgondagens frukost:

Tina bären i kylan.



DAG 7

Grattis! Du är nu inne på sista dagen på din cleansevecka. Bra jobbat! Idag hoppas jag att det riktigt strålar om dig och att du har fått en positiv effekt av din cleanse. Väljer du att fortsätta äta på ett liknande sätt efter din cleanse så kan du se fram emot en ännu friskare kropp med ett starkare immunförsvar. Mer lyster i hyn och ett starkare och friskare hår. Sömnens blir bättre och du upplever en minskad stress.

Om du väljer att gå över till rawfood på heltid kan det vara bra att läsa på lite om näringslära så att din kost ger dig alla viktiga näringsämnen som kroppen behöver.



1. Frukost

- ◆ 1 kopp te
- ◆ Fruktsallad, kex med nötsmör och grönsaker

Kex

1 rawfoodkex
2 msk pumpapesto
(från dag 6)
½ paprika
1 näve ruccola

Fruktsallad

1 kiwi
½ granatäpple
1 apelsin
½ ask tinade bär

1. **Kex:** Skölj och skiva paprikan i mindre bitar. Skölj ruccolan. Bred pumpapeston på rawfood- kexet och toppa med paprika och ruccola.

2. **Fruktsallad:** Skala kiwin och apelsinen och skär i mindre bitar. Lägg upp i en skål och toppa med granatäppelkärnor och bär. Njut tillsammans med rawfoodkexet och en kopp ingefärste.

Näringsvärden: 516 kcal, 26 g fett, 18 g protein, 38 g kolh.

2. Mellanmål: förmiddag

- ◆ 1 bar

3. Lunch

◆ Raw morotssoppa

Soppa

1 stor morot eller 2 små
1 dl solrosfrön (blötlagda)
½ cm skalad ingefära
½ skalad vitlöksklyfta
½ tsk gurkmeja
2 msk pressad citron

½ tsk flingsalt
1 krm chilipulver
Ca 2 dl vatten
1 tsk lantbuljong

Topping

1 msk pumpafrön

1. Lägg solrosfröna i blöt i 10 minuter.

2. Skala morötterna och skär dem i mindre bitar. Lägg alla ingredienser i en matberedare eller blender och mixa slät till en soppa. Toppa med pumpafrön.

Näringsvärden: 456 kcal, 35 g fett, 17 g protein, 16 g kolh.

4. Mellanmål: eftermiddag

◆ 1 bar

5. Middag

◆ Raw tabbouleh med falafelburgare och tomat- och paprikasås

Tabbouleh

½ broccoli
¼ blomkålshuvud
½ krukpersilja
1 tomat
¼ rödlök
½ vitlöksklyfta
2 msk citronsaft
1 msk olivolja
½ tsk flingsalt
1 krm svartpeppar

Tomat- och paprikasås

½ paprika
½ tomat
2 st soltorkade tomater
1 aprikos
½ vitlöksklyfta
1 tsk riven ingefära
½ flingsalt

Falafelburgare

1 förp falafelmix 2 msk olivolja

1. **Falafelburgare.** Tillred biffar eller bollar enligt anvisning på förpackningen. (Obs! Två biffar är till middagen och de resterand två kan du spara tills imorgon så får du en bra start på din nya vecka.)

2. **Tabbouleh:** Skölj broccoli och blomkål och mixa det sedan till ett grovt smul i en matbere- dare eller finhacka för hand.

3. Skölj och grovhacka persiljan. Skölj tomaten och ta bort kärnhuset. Tärna tomaten fint. Skala och finhacka rödlöken och riv vitlöken. Blanda samman med broccoli- och blomkålss- mulet och tillsätt citronsaft, olivolja, salt och peppar. Smaka av och krydda ev mer.

4. **Tomat- och paprikasås:** Skölj och skär paprika, tomat, soltorkade tomater och aprikosen i min- dre bitar. Mixa alla ingredienser i en matberedare till en chunky tomatås.

Näringsvärden: 741 kcal, 43 g fett, 20 g protein, 71 g kolh.



Grattis!

Du har nu avslutat ditt
cleanseprogram. Jag hoppas
att du känner dig nöjd, pigg
och fylld av ny energi!

7

7 dagar av nyttig och renande mat för din kropp

- ◆ Te ◆ Asiatisk sallad ◆ Tacowrap ◆ Bärsmoothie
- ◆ Avokado- och mangosmoothie ◆ Raw glass ◆ Juice
 - ◆ Lyxig bärsallad med spenat, avokado och nötter
- ◆ Raw paprika- och ingefärssoppa med rawfoodkex och nötsmör
 - ◆ Chiapudding med bär och mandelmjölk
- ◆ Wrap med mangosalsa ◆ Kålsallad med groddar
- ◆ Rawfoodkex med avokado, grönsaker och groddar
 - ◆ Grön ärtsoppa med pepparrotscashew
- ◆ Raw grönsaksnudlar med curry- och cashewsås
- ◆ Chiapudding med granatäpple och mandelmjölk
- ◆ Gröt med färsk frukt ◆ Grönsakswok med smak av ingefära
 - ◆ Raw lasagne ◆ Raw morotssoppa
- ◆ Fruktsallad, kex med nötsmör och grönsaker
- ◆ Raw tabbouleh med falafelburgare och tomat- och paprikasås