

Kom igång snabbt och enkelt

2 DAGARS SMOOTHIE- KUR

Superfood & berries

KÄNNER DU DIG TRÖTT & ENERGILÖS EMELLANÅT?



Det kan vara ett tecken på att kroppen
behöver mer näring och återhämtning

KÄNNER DU IGEN DIG

För att vår kropp ska fungera på bästa sätt är det viktigt att ge den tillräckligt med näring och energi. I dagens stressade samhälle, är det många som väljer snabb och lättillgänglig mat som ofta är hög i kalorier men låg i näringsämnen som vitaminer, mineraler och antioxidanter.

Om vi försummar vår hälsa under en längre tid kan det resultera i både fysisk och mental trötthet. Vår kropp kan då behöva extra stöd för att återfå sin vitalitet och energi.

Det är här vår 2-dagars smoothiekur kan komma till nytta - för att bryta osunda vanor, förbättra hälsan eller bara återställa kroppens naturliga balans. Våra smoothies är fullpackade med näringsämnen och antioxidanter och kan hjälpa dig att komma i balans. Med vår tvådagars smoothiekur kan du ta en paus från osunda vanor och återfå energin och vitaliteten du behöver för att leva ditt liv fullt ut.





SÅ FUNGERAR DET

Vårt 2-dagars-program är enkelt och recepten går att byta ut och variera så länge du håller dig till den kost som ingår i planen. Du kan t.ex. välja att ta frukost-smoothien till lunch om du så önskar. Blir du hungrig mellan måltiderna så rekommenderar vi att du gör en extra smoothie.

När du vaknar: En grön superfooddrink

Frukost: Frukost-smoothie

Lunch: Matig smoothie

Fika: Bärsmoothie

Middag: Superfood-smoothie

Ingefära eller citronvatten till alla måltider

ANPASSA EFTER DINA BEHOV

- Allergier och smaker: Är det något du inte tål eller inte tycker om? Försök hitta någon likvärdig råvara istället och byt ut. Gillar du inte banan kan det t.ex. bytas ut mot mango. Dadlar kan bytas ut mot russin. Det går också bra att byta ett recept mot något annat från kuren eller skifta lunch mot middag. Du kan även ändra om i dagarna som du önskar.
- Växtbaserad mjölk: välj gärna en mjölk med så lite onaturliga ingredienser som möjligt. Istället för mjölk går det också bra att använda vatten.





2 DAGAR MED SUPERFOOD

2-dagars-kuren är maximerad med nyttigheter från växtriket:

- Proteiner från både superfood som stärker kroppens alla celler och hjälper musklerna att fungera optimalt.
- Vitaminer, mineraler och antioxidanter från superfood, frukt, bär och grönsaker som hjälper till att stärka kroppens immunförsvar, ämnesomsättning och energitillförsel.
- Fibrer från superfood och även prebiotiska fiber från exempelvis banan, som hjälper till att skapa en bra miljö i din magtarmkanal, vilket stimulerar din övergripande hälsa, då 70% av kroppens immunförsvar finns just här.
- Vatten för att optimera din prestation och återfukta din hud (kroppen består av ca 60% vatten).

SUPERFOOD

Termen "superfood" används för att beskriva livsmedel som innehåller mycket vitaminer, mineraler, antioxidanter, fytokemikalier och proteiner. Alla dessa typer av näringsämnen är sådana som kroppen behöver för att fungera optimalt.

VARFÖR ÄR DET BRA

Det höga vitamin- och mineralinnehållet som finns i superfood kan hjälpa kroppen bibehålla ett starkt immunförsvar och hålla dig frisk. Superfood är också kända för att kunna rensa våra organ från gifter, hjälpa till att sänka kolesterolet, reglera ämnesomsättningen och minska inflammation.



**MED VÅR SUPERFOOD ÄR DET
ENKELT ATT ÄTA NYTTIGT.
OCH GOTT.**

INGA TILLSATSER.

VEGANSKT.

GLUTENFRITT.

INGA SÖTNINGSMEDEL.





Detox Deluxe

- Denna mix av ekologisk superfood hjälper dig på naturligt väg att rensa kroppen från lagrade toxiner.
- Denna detox-mix innehåller superfood såsom vetegräs, spirulina, korngräs, chlorella och blåbär.
- Detox Deluxe har en "grön" och lite gräsig smak. Vissa tycker om att dricka denna direkt med vatten och en skvätt citron som en grön shot medan andra föredrar att dölja smaken i t.ex en smoothie.



Protein Power

- Protein Power är en superfoodmix för dig som behöver nyttig grön energi och växtbaserat protein. Den består av hampaprotein, ärtprotein, kakao, cordyceps och guarana.
- Denna mix är rik på vitaminer, kostfibrer, mineraler och nyttiga omega-3-fetter. Här få du alla de nio essentiella aminosyrorna som vi behöver få i oss från kosten. Den hjälper även till att bibehålla kolesterolnivåer, immunförsvar och energinivån.
- Protein Power har en mild och neutral, något sträv smak. Den blandar sig väl med det mesta och passar bra med smaker såsom t.ex blåbär och kakao.



Magic Mind

- Magic Mind är en specialmix på ekologisk superfood som bidrar till att upprätthålla hjärnans normala kognitiva funktioner; fokus, minne och koncentration.
- Magic Mind innehåller rödbeta, moringa, lion's mane, äpple, blåbär och svartpeppar - naturlig kost i pulverform.
- Magic Mind har en sötsyrlig smak med lite sting i från svartpeppar. När den blandas i dryck ger den roströd höstlik färg. Den smakar bra med det mesta andra frukter, bär och grönt och även i bakverk och t.ex raw-balls.

Ät bra. Må bra.



INGEFÄRAVATTEN

Tänk på att dricka mycket under kuren. Ha gärna citronvatten och ingefärvatten färdigt i kylan och drick mellan måltiderna.

Hur du förbereder ingefärvatten:

Skala och riv en stor bit ingefära i 2 liter kallt vatten. Låt stå i en kastrull över natten. Sila och häll upp i en bringare. Förvara kallt och drick under kuren.



GRÖN DRINK

Att starta dagen med en grön drink är ett bra sätt att stötta tarmarna, bidra till en bra PH-balans i kroppen. Det gör gott för kroppens funktioner såsom ämnesomsättning, blodsockerbalans samt för bibehållandet av en fin hy.

Vi skapade superfoodmixen Detox Deluxe, just för att dra ut lagrade toxiner (t.ex. alkohol, plaster ifrån mat, tungmetaller från kost osv) som har lagrats under flera år.



OM FRYSTA BÄR & GRÖNT

I recepten rekommenderar vi ofta frysta frukt, grönt bär.

De är ofta bättre i både pris och kvalitet.

Att frysa råvaror är en utmärkt konserveringsmetod, som inte påverkar livsmedlens näringsvärde negativt. Frysta bär och grönsaker kan många gånger vara bättre än sina färska motsvarigheter.

I butikernas grönsaksdiskar finns mängder av färska frukter och bär i en miljö där det ofta är ljust och varmt dygnet runt. Frukt, bär och grönsaker som förvaras i rumstemperatur tappar snabbt sitt näringsvärde. Det är framförallt syre, ljus och temperatur som påverkar den processen.



SMOOTHIES

9 av 10 människor äter mindre än de 500 gram frukt och grönt som WHO rekommenderar. Smoothies är ett enkelt sätt att få i sig den mängd frukt och grönt som kroppen behöver för att hålla sig frisk och stark.

Superfood, frukt och grönt ger en mängd olika viktiga vitaminer, mineraler, fibrer och antioxidanter. I vätskeform blir dessa näringsämne lättare för kroppen att ta upp. Att äta mer frukt och grönt kan hjälpa till minska inflammation, förbättra matsmältningen och minska risken för kroniska hälsobesvär.



INKÖPSLISTA

SUPERFOOD FRÅN SUPERFOOD & BERRIES

- 1 Detox Deluxe
- 1 Magic Mind
- 1 Protein Power

FRUKT (HELST EKOLOGISK)

- 5 äpplen
- 13 bananer
- 2-3 citroner (ta 3 om du vill göra extra citronvatten)
- 1 paket frysta blåbär
- 1 paket frusen mango
- 1 paket frysta jordgubbar

GRÖNT (HELST EKOLOGISKT)

- 1 knippe färsk koriander
- 1/2 avokado
- 1 bit ingefära
- 1 knippe grönkål
- 1 morot

ÖVRIGT

- Ca 1 liter växtbaserad mjölk

FRÅN SKAFFERIET (KOLLA ATT DU HAR HEMMA)

- Kakao
- Kanel (gärna ceylon)
- Honung, gärna rå



TIPS

Hacka gärna upp och frys in några av bananerna. Smoothien blir fluffigare och krämigare då.

DAG 1

När du vaknar: Grön drink

1 tsk Detox Deluxe + 2 dl vatten + 1 citron. Mixa och drick direkt.

Frukost: Grön smoothie

1-2 tsk Detox Deluxe superfoodmix + 2 dl vatten + 1 äpple + 2 bananer + 1 cm skalad färsk ingefära + Liten näve färsk koriander. Kör allt i en mixer och häll upp i en skål och ät.

Lunch: Protein och blåbärssmoothie

2 frysta/färska bananer, 1 äpple, 1/2 dl frysta blåbär, Kanel efter smak, 1 msk Protein Power, 2 dl växtbaserad mjölk. Lägg alla ingredienser i en mixer och kör i minst 1 minut. Häll upp i glas eller skål.

Fika: Brainpower-smoothie

1 msk Magic Mind, 1/2 dl fryst mango, 1/2 dl fryst blåbär, 5-6 jordgubbar, 1 dl färsk grönkål, 2 dl vatten, 1 fryst eller färsk banan. Lägg alla ingredienser i en mixer och kör i minst 1 minut. Häll upp i glas eller skål.

Middag: Rödbets-smoothie

2 frysta /färska bananer + 2 tsk Magic Mind superfoodmix + 1 äpple + 2 dl växtbaserad mjölk. Lägg alla ingredienser i en mixer och kör i minst 1 minut. Häll upp i glas eller skål.

Vatten; Drick gärna citron eller ingefäravatten till måltiderna och under dagen.



DAG 2

När du vaknar: Grön drink

1 tsk Detox Deluxe + 2 dl vatten + 1 citron. Mixa och drick direkt

Frukost: Protein & Bärsmoothie

2 msk Protein Power superfoodmix + 1/2 dl frysta blåbär + 2 färska/frysta bananer + 2 dl växtbaserad mjölk. Kör allt i en mixer och häll upp i ett glas eller skål. Spara några bär till toppen om du önskar.

Lunch: Chokladsmoothie

2 msk Protein Power superfoodmix + 2 bananer + 1 äpple + 1 morot + 2 tsk kakao + 2 dl växtbaserad mjölk. Lägg alla ingredienser i en mixer och kör i minst 1 minut. Häll upp i glas eller skål. Toppa med frusna bär om du önskar.

Fika: Magic blue - smoothie + 1 glas ingefäravatten
1 tsk Magic Mind, 1/2 dl blåbär, 1 äpple, 2 dl vatten, 1-2 frysta eller färska bananer. Lägg alla ingredienser i en mixer och kör i minst 1 minut. Häll upp i glas eller skål. Spara några bär att toppa med om du önskar.

Middag: Grönkåls-smoothie + 1 glas ingefäravatten
1-2 tsk Detox Deluxe superfoodmix + 1/2 avokado + En näve färsk grönkål + 1 msk rå honung (valfritt) + 1 dl fryst mango + 2 dl vatten. Lägg alla ingredienser i en mixer och kör i minst 1 minut. Häll upp i glas eller skål.

Vatten: Drick gärna citron eller ingefäravatten till måltiderna och under dagen.





EFTER 2 DAGAR

**Grattis till att du avslutat kuren!
Denna 2-dagars smoothie-kur kan med fördel
genomföras flertalet gånger per år. Det går
även bra att förlänga den ett par dagar.**



Har du frågor om kuren?
Hör av dig till oss på
hej@superfoodandberries.se

LYCKA TILL!