

Kom igång snabbt och enkelt

# 72 TIMMARS DETOXKUR

GODA SUPERFOOD-SMOOTHIES & SALLADER

*Superfood & berries*



# ÄR DIN KROPP I BEHOV AV EN ÅTERSTÄLLNING?



Dåliga matvanor och stress kan vara tecken på att din kropp är i behov av mer näring och återhämtning

**Ät bra. Må bra**





# VAD ÄR EN DETOX?

Denna 72-timmars detoxkur är utformad för att ge dig en kickstart!

Detox betyder rening och innebär att du hjälper kroppen att rena den från gifter och slaggprodukter som ansamlas. En detox är en mildare variant av rening än en fasta.

Under tre dagar äter du enbart näringsrika, färska ingredienser och superfood. Kosten är sammansatt för att hjälpa kroppen att avlägsna rester som byggs upp i levern och på så vis rena kroppen. Drick så mycket du vill under kuren. Bra dryck är t.ex. citronvatten, ingefära-vatten eller ört-te.







# VARFÖR DETOX?

Kroppen är fantastisk och klarar av mycket på egen hand. Levern är vårt reningsverk och den jobbar för oss konstant. Tyvärr belastas kroppen mer än vi är skapta för med vår moderna livsstil. Mycket av maten idag är processad och innehåller onaturliga ingredienser och för lite näring. Vi får i oss gifter från plaster och från miljön. En detox kan effektivt stötta kroppens reningsprocess och effektivisera näringsupptaget i tarmen.

I perioder av stress och dåliga matvanor kan det kännas skönt att bryta mönstret och ge kroppen en ordentlig omstart genom att göra en detox. Med en tidsbegränsad detox kan man ge kroppen en möjlighet till återhämtning och utrensning av slaggprodukter.



# 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.**





# INKÖPSLISTA

## SUPERFOOD FRÅN SUPERFOOD & BERRIES

- 1 Detox Deluxe
- 1 Berry Beautiful
- 1 Belly Boost

## FRUKT (GÄRNA EKOLOGISK)

- 7 bananer
- 3 äpplen
- 3 apelsiner
- 3 citroner
- 1 paket frysta blåbär
- 1 paket frusen mango
- 1 paket frusna hallon

## GRÖNT (GÄRNA EKOLOGISK)

- 1 knippe grönkål (300 g)
- 1 påse bladspenat (100 g)
- 2 tomater
- 1 lök
- 2 avokado
- 1 paket bönor eller kikärter
- 5 morötter
- Russin

## ÖVRIGT

- 1 påse valfria nätter (tex pinjenötter)

## FRÅN SKAFFERIET (KOLLA ATT DU HAR HEMMA)

- Vinäger
- Salt & peppar
- Dijonsenap
- Honung





# Dag 1

När du vaknar: Grön drink

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

Frukost: Belly Boost smoothie

1 banan + 2 dl frysta hallon + 1-2 tsk Belly Boost. Kör allt i en mixer. Häll upp i skål eller glas.

Lunch: Berry Beautiful smoothie-bowl

1 banan + 2 dl vatten + 2 tsk Berry Beautiful + 1 dl blåbär. Kör allt i en mixer och häll upp i en skål och ät. Toppa med bär.

Fika; Grön drink + 1 äpple

1 tsk Detox Deluxe + 2 dl vatten + 1 skvätt citron. Mixa och drick direkt. Skär upp ett äpple och ät bredvid.

Middag: Grön avokadosallad med senapsdressing + stort glas citronvatten

100 g bladspenat + 2 tomater + 1 lök (gärna rå) + 1 avokado + 100 g bönor eller kikärter:  
Hacka upp allt och servera. Dressing: 1/2 tsk Dijonsenap + 2msk valfri vinäger + en skvätt citron + 2 msk vatten + salt och peppar. Mixa med gaffel och häll över salladen.





## Dag 2

### När du vaknar: Grön drink

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

### Frukost: Belly Boost och apelsin-smoothie

1 banan + 2 dl vatten + 2 tsk Belly Boost + 1 apelsin Kör allt i en mixer och håll upp i en skål eller glas. Toppa med bär.

### Lunch: Morot och bär-bowl

2 bananer + 2 dl vatten + 1 msk Berry Beautiful+ 2 morötter. Kör allt i en mixer, håll upp i en skål och toppa med bär.

### Fika; Grön drink+ 1 äpple

1 tsk Detox Deluxe + 2 dl vatten + 1 skvätt citron. Mixa och drick direkt. Skär upp ett äpple och ät bredvid

### Middag: Snabb grönkåls-sallad+ stort glas citronvatten

200 g grönkål + 1 msk valfria nötter (tex pinjenötter) + 1/2 apelsin. Dressing: saften från 1/2 apelsin + 1 msk vinäger.+ salt & peppar. Hacka upp och massera kålen med dressingen tills den mjuknar. Skär upp apelsinen i bitar. Rosta nöterna i en panna. Toppa med apelsin och





# Dag 3

När du vaknar: Grön drink

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

Frukost: Berry & blåbärs-smoothie

1 banan + 2 dl vatten + 2 tsk Berry Beautiful + 1 dl blåbär. Kör allt i en mixer och häll upp i en skål och ät. Toppa med bär och grön krydda tex citronmeliss.

Lunch: Grönkåls-smoothie

1 msk Detox Deluxe, 1/2 avokado, 1 näve färsk grönkål, 1 msk rå honung ( valfritt) 1/2 dl frusen mango, 2 dl vatten. Kör allt i en mixer i minst 1 minut. Häll upp i glas eller skål.

Fika; Grön drink + 1 äpple

1 tsk Detox Deluxe + 2 dl vatten + 1 skvätt citron. Mixa och drick direkt. Skär upp ett äpple och ät bredvid.

Middag: Enkel morötssallad med citrusdressing+ stort glas citronvatten

3 st rivna morötter + 1 näve russin + saften från 1/2 citron, 1/2 apelsin. Blanda de rivna morötterna med russin. Ringla över saften av citron och apelsin.



# 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.

Detox Deluxe superfoodmix är sammansatt för att stötta kroppens reningsfunktion samtidigt som den fyller på med vitaminer, mineraler, antioxidanter och grön proteiner.





# 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.





# Detox Deluxe

- Detox Deluxe är en superfoodmix av vetegräs, spirulina, konräs, blåbär och chlorella som stödjer kroppens förmåga att rensa ut gifter och bibehålla ett starkt immunförsvar.
- Detox Deluxe är fullspäckad av både vitaminer och proteiner och innehåller alla essentiella aminosyror. Här få du också i dig klorofyll som är en kraftig antioxidant med anti-inflammatorisk förmåga.
- 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.





# Berry Beautiful

- Berry Beautiful är en superfoodmix för dig som behöver en extra dos antioxidanter, vitaminer och mineraler. Den bidrar till att bibehålla ett starkt immunförsvar, spänstig hud, starka naglar och hår.
- Berry Beautiful består av lucuma, nypon, baobab, blåbär och acai. Här får du i dig rikligt med C-vitamin och mineraler, viktiga antioxidanter så som flavonoider, karotenoider och antocyanider.
- Berry Beautiful har en naturlig sötma i sig och passar både stora och små. Berry Beautiful har en viss syrlig, bärig smak och passar bra med det mesta.







# Belly Boost

- Belly Boost är en superfoodmix som hjälper till att skapa balans i i mage och tarm.
- Denna mix består enbart av ingredienser som har en låg FODMAP och är därför även anpassade för personer med IBS-besvär.
- Belly Boost innehåller enbart citrongräs, bockhornsklöver, psyllium Husk, stjärnanis, baobab, kanel och Ingefära.
- Belly Boost har en frisk smak av stjärnanis som påminner om toner av lakrits. Den är god att dricka som en varm eller kall med kanel och kardemumma (på vatten eller varm mjölk) eller även mixad i en smoothie.



**Ät bra. Må bra**







Har du frågor om kuren?  
Hör av dig till oss på  
[hej@superfoodandberries.se](mailto:hej@superfoodandberries.se)

**LYCKA TILL!**