

Kom hurtigt og nemt i gang

# 72 HVER TIME DETOXKUR

GODE SUPERFOOD SMOOTHIES & SALATER

*Superfood & berries*

ORGANIC POWER BLENDS

# TRÆNGER DIN KROP TIL EN NULSTILLING?



Dårlige spisevaner og stress kan være tegn på, at din krop har brug for mere ernæring og restitution.

# HVAD ER EN DETOX?

Denne 72-timers detox er designet til at give dig en kickstart!

Detox betyder udrensning og betyder, at du hjælper kroppen med at rense den for giftstoffer og affaldsstoffer, der samler sig.

En detox er en mildere variant af udrensning end en faste.

I tre dage spiser du kun nærende, friske råvarer og superfoods.

Diæten er sammensat til at hjælpe kroppen med at fjerne rester, der ophobes i leveren og dermed rense kroppen. Drik så meget du vil under kurset. Gode drinks er f.eks. citronvand, ingefærvand eller urtete.





# HVORFOR DETOX?

Kroppen er fantastisk og kan klare meget alene. Leveren er vores renseanlæg, og den arbejder konstant for os. Desværre belastes kroppen mere, end vi er skabt til med vores moderne livsstil. Meget af maden i dag er forarbejdet og indeholder unaturlige ingredienser og for lidt næring. Vi indtager giftstoffer fra plastik og fra miljøet. En detox kan effektivt understøtte kroppens udrensingsproces og effektivisere optagelsen af næringsstoffer i tarmen.

I perioder med stress og dårlige spisevaner kan det føles godt at bryde mønsteret og give kroppen en ordentlig genstart ved at lave en detox. Med en tidsbegrænset detox kan du give kroppen mulighed for at restituere og udrense affaldsstoffer.

# SUPERFOOD

Udtrykket "superfood" bruges til at beskrive fødevarer, der er høje i vitaminer, mineraler, antioxidanter, fytokeikalier og proteiner. Alle disse typer af næringsstoffer er dem, som kroppen har brug for for at fungere optimalt.

## HVORFOR ER DET GODT

Det høje vitamin- og mineralindhold, der findes i superfoods, kan hjælpe kroppen med at opretholde et stærkt immunforsvar og holde dig sund. Superfoods er også kendt for at rense vores organer for toksiner, hjælpe med at sænke kolesterol, regulere stofskiftet og reducere inflammation.



**MED VORES SUPERFOOD ER SUND  
KOST NEMT. OG GODT.**



**INGEN TILSÆTNINGSSTOFFER.  
VEGANSK.  
GLUTENFRI.  
INGEN SØDEMIDLER.**

# INDKØBSLISTE

## SUPERFOOD & BERRIES

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

## FRUGT (Gerne ØKOLOGISK)

- 7 bananer
- 3 æbler
- 3 appelsiner
- 3 citroner
- 1 pakke frosne blåbær
- 1 pakke frosne mangoer
- 1 pakke frosne hindbær

## GRØN (Gerne ØKOLOGISK)

- 1 bundt grønkål (300 g)
- 1 pose bladspinat (100 g)
- 2 tomater
- 1 løg
- 2 avocadoer
- 1 pakke bønner eller kikærter
- 5 gulerødder
- Rosin

## ANDET

- 1 pose valgfri nødder (fx pinjekerner)

## FRA BUTIKKEN (TJEK, AT DU HAR DET HJEMME)

- Eddike
- Salt peber
- Dijon sennep
- Honning



# Dag 1

Når du vågner: Grøn drink

1 tsk Detox Deluxe + 2 dl vand + 1 skvæt citron. Bland og drik med det samme.

Morgenmad: Belly Boost smoothie

1 banan + 2 dl frosne hindbær + 1-2 tsk Belly Boost. Kør alt i en blender. Hæld i en skål eller et glas.

Frokost: Berry Smuk smoothie bowl

1 banan + 2 dl vand + 2 tsk Berry Beautiful + 1 dl blåbær. Kør det hele i en blender og hæld i en skål og spis. Top med bær.

Kaffe; Grøn drik + 1 æble

1 tsk Detox Deluxe + 2 dl vand + 1 skvæt citron. Bland og drik med det samme. Skær et æble og spis ved siden af.

Aftensmad: Grøn avocadosalat med sennepsdressing + stort glas citronvand

100 g bladspinat + 2 tomater + 1 løg (gerne rå) + 1 avocado + 100 g bønner eller kikærter:

Hak det hele og server. Dressing: 1/2 tsk dijonsennep + 2 spsk eddike efter eget valg + et skvæt citron + 2 spsk vand + salt og peber. Bland med en gaffel og hæld over salaten.





## Dag 2

Når du vågner: Grøn drink

1 tsk Detox Deluxe + 2 dl vand + 1 skvæt citron. Bland og drik med det samme.

Morgenmad: Belly Boost og orange smoothie

1 banan + 2 dl vand + 2 tsk Belly Boost + 1 appelsin Kør det hele i en blender og hæld i en skål eller et glas. Top med bær.

Frokost: Gulerods- og bærsål

2 bananer + 2 dl vand + 1 spsk Berry Beautiful + 2 gulerødder. Kør det hele i en blender, hæld i en skål og top med bær.

Kaffe; Grøn drik + 1 æble

1 tsk Detox Deluxe + 2 dl vand + 1 skvæt citron. Bland og drik med det samme. Skær et æble og spis ved siden af

Aftensmad: Hurtig grønkålssalat + stort glas citronvand

200 g grønkål + 1 spsk nødder efter eget valg (f.eks. pinjekerner) + 1/2 appelsin. Dressing: saft fra 1/2 appelsin + 1 spsk eddike + salt & peber. Hak og massér kålen med dressingen til den er blød. Skær appelsinen i stykker. Rist nødderne i en pande. Top med appelsin og nødder.



## Dag 3

Når du vågner: Grøn drink

1 tsk Detox Deluxe + 2 dl vand + 1 skvæt citron. Bland og drik med det samme.

Morgenmad: Bær- og blåbærsmoothie

1 banan + 2 dl vand + 2 tsk Berry Beautiful + 1 dl blåbær. Kør det hele i en blender og hæld i en skål og spis. Top med bær og grønne krydderier såsom citronmelisse.

Frokost: Grønkålsmoothie

1 spsk Detox Deluxe, 1/2 avocado, 1 håndfuld frisk grønkål, 1 spsk rå honning (valgfrit) 1/2 dl frossen mango, 2 dl vand. Kør det hele i en blender i mindst 1 minut. Hæld i et glas eller en skål.

Kaffe; Grøn drik + 1 æble

1 tsk Detox Deluxe + 2 dl vand + 1 skvæt citron. Bland og drik med det samme. Skær et æble og spis ved siden af.

Aftensmad: Simpel gulerodssalat med citrusdressing + stort glas citronvand

3 revne gulerødder + 1 håndfuld rosiner + saften fra 1/2 citron, 1/2 appelsin. Bland de revne gulerødder med rosiner. Dryp citron- og appelsinsaften over.

# GRØN DRIK

At starte dagen med en grøn drink er en god måde at støtte tarmene på, bidrage til en god PH balance i kroppen. Det er godt for kroppens funktioner såsom stofskifte, blodsukkerbalance og for vedligeholdelse af en smuk teint.

Detox Deluxe superfood mix er sammensat til at understøtte kroppens rensende funktion, samtidig med at den fylder op med vitaminer, mineraler, antioxidanter og grønne proteiner.



# SMOOTHIES

9 ud af 10 mennesker spiser mindre end de 500 gram frugt og grønt, som WHO anbefaler. Smoothies er en nem måde at få den mængde frugt og grøntsager, som kroppen skal bruge for at forblive sund og stærk.

Superfoods, frugter og grøntsager giver en række vigtige vitaminer, mineraler, fibre og antioxidanter. I flydende form er disse næringsstoffer nemmere for kroppen at optage. At spise mere frugt og grøntsager kan hjælpe med at reducere inflammation, forbedre fordøjelsen og reducere risikoen for kroniske helbredstilstande.



# Detox Deluxe

- Detox Deluxe er en superfood-blanding af hvedegræs, spirulina, nåletræer, blåbær og chlorella, der understøtter kroppens evne til at fjerne toksiner og opretholde et stærkt immunsystem.
- Detox Deluxe er spækket med både vitaminer og proteiner og indeholder alle essentielle aminosyrer. Her får du også klorofyl, som er en kraftig antioxidant med anti-inflammatoriske egenskaber.
- Detox Deluxe har en "grøn" og let græsagtig smag. Nogle kan godt lide at drikke dette direkte med vand og et skvæt citron som et grønt shot, mens andre foretrækker at skjule smagen i for eksempel en smoothie.





# Berry Beautiful

- Berry Beautiful er en superfood-blanding til dem, der har brug for en ekstra dosis antioxidanter, vitaminer og mineraler. Det bidrager til at opretholde et stærkt immunforsvar, elastisk hud, stærke negle og hår.
- Berry Beautiful består af lucuma, hyben, baobab, blåbær og acai. Her får du masser af C-vitamin og mineraler, vigtige antioxidanter som flavonoider, carotenoider og anthocyanider.
- Berry Beautiful har en naturlig sødme i sig og er velegnet til både store og små. Berry Beautiful har en vis syrlig bærsmag og passer godt til det meste.



# Belly Boost

- Belly Boost er en superfood blanding, der hjælper med at skabe balance i mave og tarm.
- Denne blanding består kun af ingredienser, der har en lav FODMAP og er derfor også velegnet til personer med IBS problemer.
- Belly Boost indeholder kun citrongræs, bukkehorn, psylliumskaller, stjerneanis, baobab, kanel og ingefær.
- Belly Boost har en frisk smag af stjerneanis, der minder om noter af lakrids. Det er godt at drikke varmt eller koldt med kanel og kardemomme (i vand eller varm mælk) eller endda blandet i en smoothie.

**Spis godt.  
Have det godt.**

*Superfood & berries*







Har du spørgsmål til kuren?  
Kontakt os på [hej@superfoodandberries.se](mailto:hej@superfoodandberries.se)

**HELD OG LYKKE!**

*Superfood & berries*