



Spis Grønt

Spiser du mindst
600 gr. pr dag.

Merryann Kjær

Spis mindst 600 gr. Pr. dag

Ja, det lyder virkelig meget, men det er faktisk bedre hvis du kommer op på 1 kilo om dagen. Hvis du spreder det ud over dine 3 faste måltider om dagen, så er det ikke så meget endda. Lav gulerødder i stænger, agurk og hvad du ellers vil bruge som gnavegrønt. Der er mange muligheder!

Den store mængde grønt, sikre dig at du får masser af alle de gode og centrale næringsstoffer som gemmer sig i plantekost.

Du synes måske det lyder uoverkommeligt, men det kan lykkedes og du vil mærke en stor forskel når du begynder at spise mere grønt.

Her er nogle eksempler på hvad det vejer.

1 agurk vejer ca 400 gr.

1 håndfuld tomater (små) vejer ca. 100 gr.

1 stor peberfrugt der er rensset vejer. 175 gr.

1 lille bundt grønne asparges vejer ca. 250 gr.

1 mellem stor squash vejer ca. 250 gr.



For at komme op på ca. 1 kilo så lad grønsagerne være din primære ingrediens i dine måltider i stedet for at bygge din tallerken op efter hvilken kød du har og dine ris eller kartofler, for så ender din tallerken højst sandsynligt kun med en lille smule grønsager. Tænk anderledes, vend det hele på hovedet og start med at spørge dig selv hvilken grønsager du skal have på din tallerken. Derefter kan du finde ud af hvilken protein kilde du vil have og evt. hvilken stivelses kilde der skal på (Stivelsekilde= ris, pasta og kartofler.)

Vælg grønsager der vejer og fylder, eks. Kål og rodfrugter. Her kan en tallerken nemt komme op på at veje 200 til 250 gr. Hvis du spiser de lette og luftige salater som måske fylder rigtig meget, men slet ikke vejer så meget så skal der spises utrolig meget salat. Hvorfor ikke lave nogle store portioner grov salat, så du også har til flere måltider. Du kan lave lækre salater med revne rødbeder, rødkålssalat og coleslaw. Det sparer meget tid og du har til flere måltider. Så kan du sagtens til mellemmåltider have agurk skiver eller andet gnavegrønt.

Hvis du ikke er vant til at spise så meget kål, skal du lige tilvænne dit mave- tarmsystem til det. Så mærk efter hvor meget du kan starte med og lidt luft i maven er helt ok. Det betyder nemlig bare at dine tarmbakterier har fået noget at arbejde med. Hvis du får mavekneb og føler dig meget oppustet, så skal du starte mere roligt fordi din mave lige skal vænne sig til flere grønsager.

Grøntsager og frugter skal være fundamentet i din kost. De fleste mennesker spiser alt for lidt, og derfor er det en super god idé at blende og juice (slow juicer) grøntsager og frugter, hvilket gør det lettere at spise mere på kortere tid. Frugter og grøntsager styrker din helse. De er fyldt med vigtige vitaminer, mineraler, fibre og sygdomskæmpende fytokemikalier. Det betyder, at ved at spise masser af frugt og grønt hver dag, kan du reducere risikoen for bl.a. hjertesygdomme, højt blodtryk, diabetes og kræft.

Spis hele farvespektret - en regnbue - hver eneste dag

Brug helst grønsager, bær og frugter der er plukket eller høstet når de er modne og i sæson. Få noget rå, noget juicet, noget blendet og noget der er tilberedt.

Frugt og grønt giver dig masser af energi til dagen og modstandskraft, der gør det lettere for kroppen at bekæmpe sygdomme. Frugt og grøntsager er et fantastisk godt brændstof for kroppen, fordi de mætter i lang tid. Spiser du en gulerod, går der længere tid, før du er sulten igen, end hvis du spiser et stykke hvidt franskbrød. Frugt er også fyldt med fibre, og de er nødvendige for at din mave kan virke.



Det er ekstra vigtigt at spise mørkegrønne bladgrøntsager som spinat, broccoli, grønkål og tang, der indeholder **kalcium, magnesium, jern** og **klorofyl**, fordi det er med til at skabe et basisk miljø, som er med til at holde dig sund. **Klorofyl** er det basiske og afgiftende grønne pigment i planter, som omdanner sollyset til energi ved hjælp af fotosyntesen.

Den allerbedste kvalitet af vitaminer, mineraler, antioxidanter, enzymer, Co enzymer, fibre, vand, proteiner, kulhydrater og fedt kommer fra frugt og grøntsager. De er komplette ernæringsmæssige og giver vores krop alt hvad den behøver for at fungere ordentligt. Frugter er rig på vitaminer og vand, og den anden rigeste i mineraler og fibre, mens grøntsager og bladgrønt er rigest på mineraler og fibre, og næst rigest på vitaminer og vand.

Ingen menneskeskabt vitaminpille kan sammenlignes med naturens værk!

***LAD MAD VÆRE DIN
MEDICIN OG MEDICIN DIN
MAD!***



Beetroot
Red
R20 / bunch
R40 / kg