



SUNNERE HVERDAG

**7 FARGERIKE DAGER
SOMMERFRISK**

**LAGER AV
REIDUN BRUSTAD**

VELKOMMEN



PLANGEGGING OG HANDLELISTE DET ER VIKTIG FOR Å UNNGÅ STRESS



1

Planlegg dagene godt så blir det enklere.

2

Lag handleliste og kjøp inn det du trenger for uka.

3

Kok kraft hvis du skal bruke det til supper. Eller bare drikk ett glass.

FROKOSTFORSLAG



1

Byggrynskrem, det er prebiotisk mat for en sunn tarmhelse

2

Chiagrøt med kokosmelk med nøtter og friske bær

3

Stor smoothie med dagens farger

SUNNERE HVERDAG`S “7 DAGER SOMMERFRISK”

Disse 7 dagene har jeg forslag til 4 forskjellige supper. Du kan velge mellom varme eller kalde supper. Eller du kan bruk grønnsakene som salat eller wok. Det er grønnsakene som er viktig for helsen.

Suppene har en god helse- og detoxeffekt.

Siden det er sommer og varmt kan du event lage wok, salat av grønnsakene

- 2 dager med grønnsakssuppe - styrker både tarm og lunge.
- 2 grønne dager med spinat, grønnkål - styrker leveren
- 1 rød dag som styrker blod og hjerte og tynntarm.
- 2 oransje dager med søtpotetsuppe - styrker magesekk, milt og lymfer.



DAG 1 -2

SUNN TARM

- Drikk minst 8 glass vann
- Spis litt frukt utover dagen.
- Vær forsiktig med søte frukter p.g.a blodsukkerstigning.
- F.eks: kiwi, appelsin, grapefrukt, grønne epler, melon, bær.
- Lag gjerne smoothie med varierte frukter, grønnsaker, vann og isbiter.

1

Frokost: byggrynsgrøt med kokosmelk, smoothie

2

Lunsj: grønnsakssuppe, liten fruktsalat

3

Middag: grønnsakssuppe, wok og prebiotisk potetsalat

4

Kveld: smoothie eller suppe

GRØNNSAKSSUPPE

Oppskrift

Da er det bare å kutte opp grønnsaker og la den koke ferdig. Holder seg bra i kjøleskap ett par dager.

Ha kraft i kjelen, event vann, ha i grønnsaker og kok

- 1 lite kålhode
- 1 - 2 store purre
- 1 pk asparges eller frosne aspargesbønner
- ½ sellerirot
- 1 persillerot
- 1 kålrot
- 1 kg gulrøtter, helst økologisk - da trenger du ikke skrelle dem.

DAG 3-4 LEVER

GRØNN SUPPE FRUKT, SALAT

- Spis litt frukt utover dagen.
- Vær forsiktig med søte frukter p.g.a blodsukkerstigning.
- Feks. kiwi, appelsin, grapefrukt, grønne epler, melon, sitron, lime, bær.
- Lag gjerne smoothie med varierte frukter, grønnsaker, vann og isbiter.

1

Frokost: Grønn smoothie
Chiagrøt med bær

2

Lunsj: Suppe eller grønn
salat med forskjellige
grønnsaker

3

Middag: Grønn suppe,
varm eller kald

4

Kveld: smoothie og litt
suppe

KALD GRØNN SPINATSUPPE OG AVOKADOSUPPE

Finhakk og surr i litt olje

- ½ sjalottløk med litt hvitløk
- 1 ss revet fersk ingefær, litt chili
- tilsett 5 dl grønnsaksbuljong, avkjøl.

Ha dette i blender sammen med

- 2 dl fersk spinat,
- 2 modne avokado
- 2 dl kokosmelk, soyafløte
- saft fra 1-2 lime.

Smak til med salt og pepper, gurkemeie.

Topp med ferske urter. Nyt



" Som alle andre celler i kroppen din, ønsker hjertet ditt at du spiser en variert og fargerik hverdagskost med passe mengder naturlig fett, levende plantestoffer og mange smarte byggeklosser per tygg" Berit Nordstrand



DAG 5
HJERTEVENNLIG
KALD TOMATSUPPE

- Spis litt jordbær, frukt utover dagen. Vær forsiktig med søte frukter p.g.a blodsukkerøking.
- Feks appelsin, grapefrukt, epler, melon, jordbær.
- Lag gjerne smoothie med varierte grønnsaker, frukter, vann og isbiter.
- Spis mye vannmelon

1

Frokost: Chiapudding med masse jordbær. Vannmelon

2

Lunsj: tomatsuppe, kald eller varm. Tomatsalat, oliven, rødløk, fetaost. Melon

3

Middag: Tomatsuppe og smoothie med vannmelon

4

Kveld: smoothie

KALD TOMATSUPPE

- ½ kg gode smaksrike tomater
- ½ stk rød paprika, rensset for kjerner og frø
- 1 fedd hvitløk
- ½ liten rød chili, rensset for frø
- ½ ts sukker, 1 ss eplesidereddik
- 1 ss extra virgin olivenolje
- ¼ liten slangeagurk. ¼ rød paprika
- ¼ rødløk

Kjør i blender og mos godt.

Hakk basilikumblader og ha over ved servering. (kan også varmes, lunes)



KALD MELON OG JORDBÆRSUPPE

- Kok i ett par minutter lake av $\frac{1}{2}$ dl vann, 1 dl sukrin/sukker, litt salt, litt finrevet ingefær. Avkjøl. Ha i blender sammen med
- 400 gr vannmelon uten stener
- 200 gr jordbær
- 2 $\frac{1}{2}$ dl ferskpresset appelsin eller eplejuice
- smak til med $\frac{1}{2}$ dl limesaft.

Server med jordbær, litt gresk yoghurt, litt friske urter som du liker.

(kan også varmes, lunes)



DAG 6 -7

SØTPOTETSUPPE I TILLEGG KAN DU SPISE:

- Spis litt frukt utover dagen.
- Ikke for søte frukter p.g.a blodsukkerstigning.
- Feks gule og oransje frukt: appelsin, grapefrukt, epler, melon. Eller bær.
- Lag gjerne smoothie med varierte frukter, vann og isbiter.

1

Frokost: Smoothie, Chiagrøt, byggrynskrem med bær

2

Lunsj: Suppe og salat

3

Middag: suppe med fetaost

4

Kveld: smoothie

SØTPOTETSUPPE OPPSKRIFT

- 1 stor søtpotet- rens og skjær opp i fine biter
- Skyll 2 dl røde linser
- Kutt 2 gulrøtter og 1 løk i biter
- Surr dette i kjelen med smør eller olje, litt chili og hakket fersk ingefær
- Spe på med ca. 1 liter kraft/ buljong og la det småkoke til alt er mørt. Mos med stavmikser

Tilsett 1-2 dl kokosmelk eller havremelk om du ikke liker kokossmak. Smak til med krydder. Hakk friske urter og ha over før servering sammen med litt olivenolje. Også god som kald.

ALTERNATIV TIL SUPPER

Bruk de samme grønnsakene til en wok eller bakte grønnsaker.
Da kan du drikke kraft eller buljong i løpet av dagen.

Salater er også ett godt alternativ med en oljedressing.



SUNNERE HVERDAG



Nyt fargerike
grønnsaker hver dag



Pass alltid på det sunne
fettet.



Alltid godt fiber til
frokost