

DELFS & MAARSLET

3 DAGES DETOX

EN INDRE RENGØRING SOM OGSÅ
VIL KUNNE SES I DIT YRDRE!





ALKALINE KITCHEN

by Delfs & Maarslet

**FORDEL OPSKRIFTERNE EFTER DEN TID OG OVERSKUD DU HAR.
FLERE SVARER TIL 2 PORTIONER, SÅ DU HAR TIL DAGEN EFTER.**

**OPSKRIFTERNE ER UDVIKLET FRA DET BASISKE KØKKEN.
KOSTEN BESTÅR MEST AF GRØNT, FRUGT, FEDTSTOFFER
OG DU KAN MED FORDEL TILFØJE ET STYKKE FISK TIL.**

**ESSENTIELLE FEDTSTOFFER ER LIVSNØDVENDIGE FOR
ISÆR HJERNE, ØJNE OG HJERTE. FEDTSTOFFERNE MINDSKER STRESS,
ØGER OVERBLIK OG KONCENTRATION.**

**FRUGT OG GRØNT BOOSTER KROPPEN MED ANTIOXIDANTER,
SOM NEUTRALISERE DE NEDBRYDENDE FRIE RADIKALER.**

**ANTIOXIDANTER UDSÆTTER ALDERSTEGN
OG HOLDER HJERNEN FRISK.**

**VÆLG SELV DE OPSKRIFTER DER PASSER TIL DIN HVERDAG
OG NOTER SIDENUMMERET I SKEMAET PÅ NÆSTE SIDE.**

	DAG 1	DAG 2	DAG 3
Før morgenmad	Citronvand S. 1	Citronvand S. 1	Citronvand S. 1
Morgenmad	Smoothie/Grød S. 2-4	Smoothie/Grød S. 2-4	Smoothie/Grød S. 2-4
Frokost	Rødbedesmoothie S. 5	Et basisk brusebad (rester) S.6	Dhal (rester) S.7
Evt. snack	Vælg mellem S.9-10	Vælg mellem S.9-10	Vælg mellem S.9-10
Aftensmad	Et basisk brusebad S.6	Dhal S.7	Basiskmos med svampe-sauce S.8

FORBEREDELSE

DAGEN FØR

- KOG RØDE LINSER, (TIL DHAL)
- BLØDGØR OG KOG KIKÆRTER (TIL HUMMUS)
- LAV GURKEMEJE/INGEFÆR AFKOG
- LÆG MANDLER I BLØD I VAND OG KOM DEM PÅ KØL.
- EVT. SKYL GRØNTSAGER OG FRUGT INDEN DU KOMMER DET I KØLESKABET, SÅ ER DET NEMT AT GÅ TIL.

GODT AT VIDE

- UNDER DETOX BØR DU DRIKKE MIN. 2,5 LITER VAND
- LAV EN STOR KANDE GRØNT TE, TIL NYDELSE OG TIL VÆSKE I BÅDE SMOOTHIE OG SUPPER.
- HAR DU LAVET FOR MEGET MAD - SÅ FRYSDEN ENDELIG NED.
- TÆNK 80/20-REGLEREN, NÅR DU LAGER SMOOTHIE, MAX 20% FRUGT. ELLERS BLIVER DEN FOR SUR FOR DIN KROP.
- BRUG ENDELIG DE GODE MADVARER DU HAR I KØLESKABET TIL SUPPLERING/ERSTATNING I OPSKRIFTERNE.
- HAR DU UDFORDRINGER MED SULT ELLER KUN FLYDENDE KOST, SÅ SPIS OGSÅ MELLEMMÅLTIDERNE.
- VÆR OPMÆRKSOM PÅ, IKKE AT SALTE FOR MEGET - SMAG GRADVIST TIL.

HJÆLPERYTTERE

HJÆLPERYTTERE SOM CAROLINE & BETTINNA SELV BENYTTER SIG AF
FOR EN NEMMERE OG SUNDERE HVERDAG

SÅDAN BESTILLER DU DIN OMEGA-3 OLIE:

- GÅ IND PÅ WWW.EQOLOGY.COM
- KLIK PÅ “VORES PRODUKTER” OG DERNÆST “EQ OMEGA-3”
- FIND EQ OMEGA-3 MED EN TEST OG LÆG DEN I KURV.
- GÅ TIL KASSEN
- SKRIV ENERGI SOM EQ ID NUMBER OG DU VIL FÅ EN GRATIS OMEGA-6/3 TEST TILSENDT AF OS.
- UDFYLD DINE PERSONLIGE DETALJER
- VÆR OPMÆRKSOM PÅ AT DIT KØB FØRST ER GENNEMFØRT VED GODKENDELSE TO GANGE BÅDE AF KORT OG KØB
- ACCEPTER BETINGELSER OG TRYK SEND

SÅDAN BESTILLER DU DIT HVEDEGRÆS-SAFT:

- GÅ IND PÅ [.WWW.BRITTSUPERFOODSPARTNERS.COM/RECOMMENDED/MAARSLET](http://WWW.BRITTSUPERFOODSPARTNERS.COM/RECOMMENDED/MAARSLET)
- VÆLG SHOP. VÆLG JUICE-KLUB. VÆLG ANTAL POSER. VÆLG HVEDEGRÆS.
- TILFØR TIL KURV. GÅ TIL INDKØBSKURV.
- VIL DU HAVE 14 DAGES GRATIS HVEDEGRÆSSAFT OVENI, SÅ SKRIV 'ENERGI' I HENVISNINGSFELT.
- CHECK UD OG INDFAST DINE PERSONLIGE OPLYSNINGER.
- TJEK AT DU HAR FÅET EN BEKRÆFTIGELSE MAIL PÅ DIT KØB.

BRUG FOR HJÆLP? KONTAKT CAROLINEMAARSLET@LIVE.DK



KOGT VAND MED CITRON

Ingredienser

- 1/2 citron
- Kogt vand

Fremgangsmåde:

1. Kog vandet
2. Pres citronen
3. Lad vandet køle af i 10 min. eller
tilføj lidt koldt vand
4. Tilføj citronsaft til vandet

Noter:

Drikkes på tom mave gerne 20 min. før morgenmaden



GRØN SMOOTHIE

LET OG HURTIG MED HVEDEGRÆSSAFT

Ingredienser

- 1-2 brever hvedegræs (eller 2 håndfulde spinat/grønkål)
- 2 spsk ingefær/gurkemejeafkog
- Saften fra 1/2 citron
- 500 ml vand
- 1 tsk kokosolie
- En håndfuld valnødder
- Evt. en sjat æblemost
- Evt. Omega-3 olie

Fremgangsmåde:

1. Blend alle ingredienserne i en smoothie-maskine (undtagen omega-3 olien)

Noter:

- Omega-3 olien må ikke blendes. Røres i med en ske eller drikkes ved siden af.

- For større mæthedsfølelse spis nødderne ved siden af. Det styrker dine tænder og vedligeholder din vejrtrækningsevne. Det øger din enzym produktion og dermed din evne til at optage næringsnæringsstoffer.



GRØN SMOOTHIE

KRÆVER EN DEL

Ingredienser

- 1 avokado
- 50 g. grønkål
- 1/2 agurk
- en skive ananas
- 2 spsk ingefær/gurkemejeafkog
- et nip himalayasalt
- evt. omega-3 olie
- topping: bær, frugt, kokos, kerner mm.

Fremgangsmåde:

1. Blend alle ingredienserne i en smoothie-maskine (undtagen omega-3 olien)
2. Top med bær/frugt/kokos/kerner



BASEGRØD

FORBEREDES DAGEN FØR

Ingredienser

- 3 spsk chiafrø
- 3 spsk havregryn
- 1,5 dl vand
- en håndfuld iblødsatte mandler
- et nip kanel og/eller kardemomme
- et nip himalayasalt
- toppes med bladselleri/rød grape/pære/blåbær mm.
- Evt. omega-3

Fremgangsmåde:

- kom chiafrø, havregryn og krydderier i en skål med vand og sæt det på køl natten over eller min. 1 time.
- rør rundt i grøden og anret med topping
- kom Omega-3 olien i grøden eller drik den ved siden af



RØDBEDE SMOOTHIE

Ingredienser

- 1 stor skrælet rødbede
- 1 avocado
- 2 håndfulde frosne bær
- saften fra 1/2 citron
- en håndfuld iblødsatte mandler
- 500 ml vand
- Evt. 1-2 breve hvedegræssaft

Fremgangsmåde:

- Kom alle ingredienserne i en blender
- tilsæt væske til rette konsistens
- Blend til konsistensen er ensartet
- Drikkes med det samme. Velbekomme.



ET BASISK BRUSEBAD

Ingredienser

- 1/2 broccoli
- 1 dl kogte røde linser
- 2 fed hvidløg
- 2 dl grøntsagsboullion
- saft fra 1 citron
- 50 g. grønkål
- 1 tsk revet ingefær
- 1 spsk olivenolie
- himalaya salt og sort peber
- Evt. top med sesam / radisser

Fremgangsmåde:

- hak hvidløg og kom det i en gryde med olivenolie
- skær broccoli i mundrette stykker og kom det i gryden.
- Giv det 10 min. og kom så de kogte linser i.
- kom revet ingefær i, og hæld grøntsagsboullion over grøntsagerne.
- lad suppen simre i 20 min. og tilsæt herefter citronsaft.
- riv små stykker grønkål og kom det i bunden af en dyb tallerken. Hæld den varme suppe over.
- smag til med himalayasalt og sort peber.

Noter:

Opskriften rækker til 2-3 portioner



DHAL

Ingredienser

- 300 g. kogte linser
- 150 g. kogte kikærter
- 3 fed hvidløg
- 2 røde pebefrugter
- 400 g. hakkede tomater
- 4-6 gulerødder/sødekartofler
- 2 fed hvidløg
- 2 rødløg
- 1 l grøntsagsboullion
- 1 håndfuld persille/koriander.
- saft fra 1 citron
- 1 tsk sort peber og spidskommen
- 1 spsk olivenolie

Fremgangsmåde:

- skær hvidløg og rødløg og kom det i en gryde med olivenolie
- skær gulerødder/sødekartofler og rød peberfrugt i små stykker og kom i gryden.
- tilsæt grøntsatsboullion og lad det simre 10 min.
- tilføj de kogte linser, kikærter og persille/koriander.
- smag til med citronsaft, sort peber og spidskommen.

Noter:

Opskriften rækker til 2-3 portioner



BASISK MOS MED SVAMPESOVS

Ingredienser

Mos:

- 500 g. søde kartofler
- 200 g. gulerødder
- 200 g. kogte røde linser
- 3 stk. pastinak
- 1 porre
- en håndfuld persille

Svampesauce:

- 500 g. champignoner/portobello
- 2 rødløg
- 2 fed hvidløg
- himalayasalt og sort peber
- 1 dl vand (evt. grøn tE)
- 1 spsk olivenolie

Fremgangsmåde:

- skær søde kartofler, gulerødder, pastinak og porre i mundrette stykker og kog det i 20 min. gem lidt af vandet til at tilpasse konsistensen senere.
- lav imens svampesauce. hak løg og hvidløg fint og svits dem på panden i olivenolie.
- rengør champignongerne og steg dem på panden med løgene i 10 min. tilsæt 4 spsk vand fra grøntsagerne.
- brug en stavblender til at mose de kogte grøntsager, de røde linser og persillen.
- anret mosen i en dybskål og hæld champignonsaucen ud over. tilføj salt og peber efter smag

Noter:

Opskriften rækker til 2 portioner



GRØNTSAGSSTÆNGER MED HUMMUS

Ingredienser

Hummus:

- 3 dl. kogte kikærter
- 1 rødløg
- 2 fed hvidløg
- et nip Himalayasalt
- saft fra en citron
- 3 spsk olivenolie

Grøntsager fx.:

- Selleri
- Gulerødder
- Agurker
- Peberfrugt
- Asparges (let dampet)
- Tomater

Fremgangsmåde:

- Kikærterne, hvidløg, olivenolie, rødløg, tahin, citronsaft og himalaya salt kommes i en food-processor.
- Blendes til hummussen har den rette konsistens.



FLERE FORSLAG TIL MELLEM MÅLTIDER

- Let salat med avokado, rødpeber, bladseller, olivenolie og himalayasalt
- Granatæble og rød grape med mynte og en håndfuld iblødsatte mandler
- Et stykke stenalderbrød med hummus, agurk og friske krydderurter
- Grønkålschips (hjemmelavet)
- Avokado med hytteost, olivenolie, himalayasalt og sort friskkværnet peber



INGEFÆR/GURKEMEJE AFKOG

Ingredienser

- 1/2 kg ingefærrødder
- 1/2 kg gurkemejerødder
- 1 tsk sort peber
- ca. 1 liter vand

Fremgangsmåde:

- Rens gurkemeje og ingefær og skær det i tynde skiver
- Kog rødderne i ca. 1 liter vand
- tilsæt 1 tsk sort peber og lad det simre en time,
- hvorefter afkogningen hældes på rene glasflasker som sættes i køleskabet
- Du kan også lave dobbelt portion og sætte halvdelen i fryseren evt som isterninger