

# FÖRSLAG PÅ PROGRAM

## Vecka 1, dag 1-7

Frukost: 1 stort glas vatten med Mighty Greens, Näringsdryck UltraClear Plus pH + Psylliumfröskal. Det går bra att blanda till en frukt-/bärsmoothie med pulver.

Mellanmål ett: Näringsdryck + psyllium + 1 frukt, 1 dl bär eller 1 grönsak.

Lunch: 1-3 olika grönsakssorter, blandat ångkokta och råa.

Mellanmål två: Näringsdryck + psyllium + 1 frukt, 1 dl bär eller 1 grönsak.

Middag: 1-3 olika grönsakssorter, blandat ångkokta och råa.

Mellanmål tre: 1 frukt, 1 dl bär eller 1 grönsak.

## Vecka 2, dag 8-14

Frukost: 1 stort glas vatten med Mighty Greens, Näringsdryck UltraClear Plus pH + Psylliumfröskal. Det går bra att blanda till en frukt-/bärsmoothie med pulver.

Mellanmål: Näringsdryck + psyllium + 1 frukt, 1 dl bär eller 1 grönsak.

Lunch: Gröna måltider på råkost och tillagat; t.ex. soppa, wokade eller ugnsbakade grönsaker med ekologisk olivolja eller ekologiskt kokosfett.

Mellanmål: Näringsdryck + psyllium + 1 frukt, 1 dl bär eller 1 grönsak.

Middag: 1-3 olika grönsakssorter, blandat ångkokta och råa.

Mellanmål: 1 frukt, 1 dl bär eller 1 grönsak.

## Vecka 3, dag 15-21

Frukost: 1 stort glas vatten med Mighty Greens, Näringsdryck UltraClear Plus pH + Psylliumfröskal. Det går bra att blanda till en frukt-/bärsmoothie med pulver.

Mellanmål: Näringsdryck + psyllium + 1 frukt, 1 dl bär eller 1 grönsak.

Lunch: Lite baljväxter, linser och grönsaker + ekologisk olivolja eller ekologiskt kokosfett.

Mellanmål: Näringsdryck + psyllium + 1 frukt, 1 dl bär eller 1 grönsak.

Middag: Fisk/kött/ägg/baljväxter, linser och grönsaker + ekologisk olivolja eller ekologiskt kokosfett.

Mellanmål: 1 frukt, 1 dl bär eller 1 grönsak.

Om du är smal och inte vill tappa vikt, öka då antal näringsdrycker och minska inte födointaget mångdmässigt lika mycket.

Kom ihåg att hjälpa matsmältningen genom att tugga maten väl! Det är också välgörande att ta några djupa andetag då du sätter dig till bords; att äta, uppskatta smakerna och naturens gåvor. Långsamt ätande och ordentligt tuggande gör att du hinner känna mättnad innan måltiden är slut.

Drick inte för nära inpå sänggående, då får du springa upp och kissa på natten och en god sömn är viktig.

KOM IHÅG  
ATT DRICKA  
PAU D'ARCO, ANDRA  
TÉER OCH VATTEN  
MED JÄMNA  
MELLANRUM!