

JUICE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MADIS BO

WORKOUT WONDER



DAG 1 på 7 Dages Sundhedsboost

Rødbede er en fantastisk multigrøntsag, der indeholder en bred vifte af vitaminer og mineraler, og netop når vi snakker om åndedræt og ilt, er nitrat fra rødbeder en vigtig medspiller.

Nitrat omdannes nemlig i vores system, og er med til at sikre en god iltoptagelse. Drikken kan nydes hele dagen, men er pga. den forbedrede iltudnyttelse særlig god før træning. Faktisk viste et studie, at rødbedejuice kan øge præstationsevnen med helt op til 16%.

Udover at øge iltoptagelsen er rødbede god til alt, der har med blodet at gøre, f.eks. forhøjet blodtryk, for lav blodprocent og hjertekarsygdomme. Kombinationen af de øvrige ingredienser sikrer ligeledes et væld af vitaminer, hvilket bl.a. sørger for en bedre optagelse af mineralerne. Eksempelvis øger C-vitamin, som findes i store mængder i lime og broccoli, optagelsen af jern.

Nyd denne røde velafbalancerede lækkerbissen, der smager, så englene synger.

Ingredienser:

- 1 æble
- 1 håndfuld mynte
- 3 mellemstore rødbeder
- 1 lime med skræl
- 2 gulerødder
- ¼ broccoli

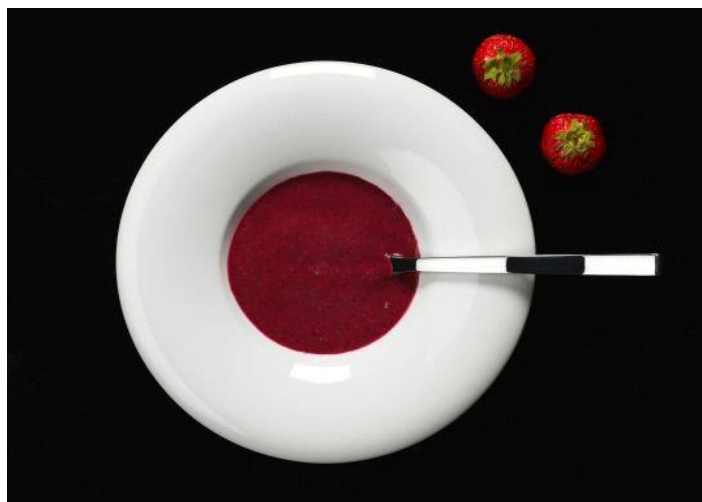
Fremgangsmåde:

Skyl og rens alle ingredienser og kom dem i en juicemaskine. Bruger du en centrifuge, så husk at 'pakke' mynten mellem de øvrige ingredienser, inden maskinen tændes. Stamp, tænd og pres.

Tilsæt kvalitetsolie og et par isterninger til den færdige juice.

SMOOTHIE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MADS BO

BEAT-IT



DAG 1 på 7 Dages Sundhedsboost

Trods national farven er rødbeden efter min mening en overset rodfrugt - især i smoothies. I kampen om at kreere sunde smoothies, der afgifter og toptuner hele vores system, er et af mine bedste og mest hårdtslående våben rødbeden.

Det er en usammenlignelig blodrensner og i det hele taget et stærkt es i forhold til alt, hvad der handler om hjerte- og blodsystem. Når vi snakker om åndedræt og ilt, er nitrat fra rødbeder ligeledes en vigtig medspiller, da nitrat omdannes i kroppen, og er med til at sikre en optimal iltoptagelse. Den er derfor også ideel før træning. Som ekstra bonus er rødbeder en stærk kilde til jern, så hvis du er plaget af træthed pga. jernmangel, er her en nem og lækker måde at få mere jern.

De fleste vil ikke tro deres egne øjne - eller smagsløg - efter at have smagt denne sunde forfriskning. Kombinationen med banan og jordbær gør bestemt denne smoothie værd at skrive hjem om.

Ingredienser:

- 1 mellemstor rødbede, skrællet
- 1 håndfuld jordbær - gerne frosne
- ½ avocado
- 2 håndfulde frisk eller frossen spinat
- 3 cm ingefær uden skræl
- 1 banan - gerne frossen
- 3,5 dl ris- eller mandelmælk
- evt. 2 spsk. proteinpulver, fx. Plantforce - et vegetabilsk proteinpulver lavet af spirede ris
- 1s og 1 spsk. kvalitetsolie

Fremgangsmåde

Alle ingredienser blendes i minimum 2 minutter. Rør olien i manuelt til sidst. Jeg spiser ofte denne smoothie med 'drys' på.

JUICE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MAD S BO

GREEN CLEANER



DAG 2 på 7 Dages Sundhedsboost

Dette energispark af en juice er super basisk og får ikke blot mundvandet til at løbe, men er med til at nære alle dine celler med gode vitaminer og mineraler.

Netop i forhold til at skabe en sund fordøjelse, er de grønne elementer i juicen centrale. De indeholder nemlig store mængder klorofyl, som bl.a. binder affaldsstoffer i tarmen og belejligt hjælper dem ud af kroppen.

Med andre ord, så renser juicen ud og rydder op i hele systemet.

Nyd juicen og iagttag de vibrerende næringsstoffer, som ses gennem glasset. De strutter af liv!

Ingredienser:

- 50 g persille
- 2 pærer
- 1 broccolistok
- 2 økologiske kiwier med skræl
- 1 agurk
- ½ squash
- ½ økologisk lime med skræl

Fremgangsmåde:

Skyl og rens alle ingredienser og kom dem i en juicemaskine. Bruger du en centrifuge, så husk at 'pakke' persillen mellem de øvrige ingredienser, inden maskinen tændes. Stamp, tænd og pres.

Tilsæt kvalitetsolie og et par isterninger til den færdige juice.

SMOOTHIE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MAD S BO

SUPER SLIMMER



DAG 2 på 7 Dages Sundhedsboost

Grønne grøntsager er smækfyldt med klorofyl. For det første har klorofyl kraften og evnen til at regenerere kroppen på det molekylære og cellemæssige plan, og det kan hjælpe i forhold til bekæmpelse af infektion. Klorofyl er også en vigtig medspiller i kroppens udrensningssystemer og specifikt i fordøjelse, er det kendt for at binde affaldsstoffer i tarmen og gelejde dem ud af systemet.

Denne opskrift indeholder absolut ingen frugt, ingen søde bær, mælkeprodukter, tilsat sukker eller lignende og - vigtigst af alt - smager den skræmmende godt! Så er man insulinfølsom eller har man sukkersyge, ja så kan man med ro kaste sig frådende over denne opskrift.

Alle ingredienser er super basiske og hjælper derfor med at neutralisere syre i kroppen. Og lige præcis den del er jeg meget begejstret for, da jeg ser stor værdi i at skabe et mere basisk miljø i vores krop og bindevæv. Bestemt en god måde at få lidt mere grønt på i hverdagen.

Ingredienser:

- 1 avocado
- 1 agurk
- 1 håndfuld spinat
- 1 håndfuld grønkål – uden midterstilk
- 1 lille håndfuld mynte
- 1 lime uden skræl
- 330 ml. kokosvand (alternativt postevand, mandelmælk eller rismælk)
- 2 tsk. Greens by High on Life

Is og evt. kvalitetsolie

Fremgangsmåde:

Blend alle ingredienser i en blender. Tilsæt evt. 1 spsk. proteinpulver. Rør olien manuelt i til sidst.

JUICE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MADIS BO

KONDIDRIK



DAG 3 på 7 Dages Sundhedsboost

Mange sundhedseksperter peger på, at et vigtigt element, når vi snakker en sund, balanceret og ikke-stressende livsstil, er basisk kost. Dette er et bud på en super basisk drik, der samtidig er antiinflammatorisk.

Overvej at tilføje en smule ingefær, da det også hjælper med at undgå inflammation - og smager lækkert.

Ingredienser:

- 6 stilke bladselleri
- 1 stor håndfuld grønkål
- 1/2 agurk
- 2 pærer
- 1 lime uden skræl

Fremgangsmåde:

Rengør alle ingredienserne og kom dem i en juicemaskine. 'Pak' gerne grønkålen mellem nogle af de øvrige ingredienser. Tilsæt evt. kvalitetsolie og isterninger for at køle.

Rør olien manuelt i til sidst.

SMOOTHIE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MADS BO

LIVREDDER



DAG 3 på 7 Dages Sundhedsboost

Når du trænger til at komme ned i gear, og tanke op, er det kærkomment, at det, du spiser, er nemt at lave og samtidig fylder dig op med god energi og vigtige næringsstoffer. En smoothie - bum, så får du det hele foræret.

Som alle andre opskrifter i boostet er grøntsagerne her meget basiske, og som bonus indeholder denne lækkerbiscen blandt andet store mængder betacaroten. Betacaroten kan prale af at være en af de mest effektive antioxidanter, og har en meget positiv indvirkning på dels dit nattesyn og syn generelt, og derudover fungerer vitaminet i sin rene form direkte fra gulerødderne også som en betydningsfuld beskyttelsesfaktor under solbadning.

Tænk at gulerødder kan smage så genialt i blendet form...

Ingredienser:

- 2 mellemstore gulerødder
- 1 banan – evt. frossen
- 1 håndfuld jordbær
- 1 rød peber
- 3 dl ris-, mandel- eller sojamælk
- 1 håndfuld isterninger

Fremgangsmåde:

Blend alle ingredienser og tilføj mere mælk, hvis du ønsker en mere flydende konsistens.
Tilsæt en spsk. kvalitetsolie manuelt til sidst.

JUICE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MADIS BO

BODY BUILDER



DAG 4 på 7 Dages Sundhedsboost

En nøgle til god søvn er produktionen af søvnhormoner, og netop calcium fra grønkål og B6 i spinat hjælper din krop med at danne søvnhormonet melatonin.

Ingredienserne i denne juice hjælper ikke bare til en god søvn, de er også super basiske og hjælper derfor med til at neutralisere syre i kroppen. Sundhedsmæssigt er denne muskeljuice en superstjerne.

Ingredienser:

- 1 agurk
- 2 håndfulde spinat
- 1 broccolistok
- 2 håndfulde spidskål, hvidkål eller grønkål
- 1 økologisk citron med skræl
- 2 stilke bladselleri

Fremgangsmåde:

Skyl og rens alle ingredienser og kom dem i en juicemaskine. Bruger du en centrifuge, så husk at 'pakke' spinaten mellem de øvrige ingredienser, inden maskinen tændes. Stamp, tænd og pres.

Tilsæt kvalitetsolie og et par isterninger til den færdige juice.

SMOOTHIE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MAD S BO

KIWI COOLER



DAG 4 på 7 Dages Sundhedsboost

Efter en lang travl dag eller en intensiv omgang træning, er der ikke meget jeg hellere vil byde min krop, end en grøn juice eller smoothie med ingredienser som bl.a. agurk, bladselleri, avokado og spinat.

Alle grønne grøntsagerne i denne smoothie har en enorm basisk effekt på vores indre miljø, hvilket betyder, at de hjælper med til at neutralisere den syre, som løbende ophobes i dit system gennem f.eks. en travl livsstil eller hård træning. Faktisk er agurk og bladselleri nogle af de mest basiske grøntsager, vi kan finde i det danske køkken.

Herudover indeholder bla. banan og spinat tryptofan, som er med til at danne hormonet melatonin - en af de centrale hormoner ift. at få en nærende søvn uden afbrydelser.

Så med denne drøm af en smoothie er det bare at sige - sov godt!

Ingredienser:

- 4 kiwier uden skræl
- ½ agurk
- ½ avokado
- 1 banan
- 3 stilke selleri
- 1 håndfuld spinat
- 3 dl ris, soja eller mandelmælk

Fremgangsmåde:

Kom alle ingredienser i en blender og blend i 2-3 minutter. Tilsæt evt. proteinpulver. Rør olien i manuelt til sidst.

JUICE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MADRS BO

GO ON

**DAG 5 på 7 Dages Sundhedsboost**

Denne solskinsjuice er smækfyldt med gode sager. Gulerødder indeholder bl.a. betacaroten som fungerer som solbeskyttelse. Derudover indeholder den elektrolytter - også kaldet næringssalte - og en bred vifte af forskellige sukkerstoffer. Altsammen noget der har en positiv påvirkning på dit energiniveau, din koncentrationsevne og funktionerne i kroppen. Faktisk går der ikke mere end 10-15 minutter, fra vi drikker en juice, til den kan måles direkte i blodbanen. Med denne juice er du hurtigt og nemt et skridt nærmere en gladere krop - fyldt med energi.

Ingredienser:

- 5 mellemstore gulerødder
- 2 cm ananas uden skræl
- ¼ citron
- 2 stilke med bladselleri
- 1 broccolistok

Fremgangsmåde:

Rengør og pres alle ingredienserne i en juicemaskine og tilsæt evt. en god kvalitetsolie og isterninger for at køle.

SMOOTHIE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MAD S BO

GREEN KARMA



DAG 5 på 7 Dages Sundhedsboost

Hvis du ønsker at få serveret grønne vitaminbomber, kan du starte med at forkæle folk omkring dig. Det, vi sender ud, kommer nemlig altid tilbage. Det kan ganske enkelt ikke betale sig at behandle andre dårligt.

Her er ihvertfald en mulighed for at forkæle dig selv og dine medmennesker med denne lækre og eksotiske smagskombination. Mynteblade gør opskriften frisk, passionsfrugterne giver den knaseffekt, og kombinerer vi begge dele med smagen af kiwi, ja så bliver det ikke meget bedre.

Ingredienser:

- 2 passionsfrugter
- 1 avocado
- En håndfuld frisk eller frossen spinat
- 10 mynteblade
- 1 banan
- 2 kiwier uden skræl
- 2 dl ris-, mandel- eller sojamælk

Fremgangsmåde:

Blend alle ingredienser og tilføj mere mælk, hvis du ønsker en mere flydende konsistens.

Tilsæt evt. en tsk. 'Greens by High on Life' og blend igen et par sekunder. Rør olien manuelt i til sidst. Jeg spiser ofte denne smoothie med 'drys' på.

JUICE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MADIS BO

SPORTSELEKSIR



DAG 6 på 7 Dages Sundhedsboost

Denne balancerede sag er ikke kun designet til at få dit mundvand til at løbe, men også til at nære dine mange millioner celler med mineraler, vitaminer og væske.

Er du til mere intensiv træning som crossfitt eller er du en ivrig løber, vil denne meget basiske juice hjælpe med til at neutralisere den syre, som opbygges i musklerne under din træning. Når man er aktiv og bevæger sig meget, mister man nemlig mineraler som natrium og kalium, der bl.a. står for at opretholde en sund væskebalance i din krop. Det er her bladselleri og agurk kommer ind i billedet.

Bestemt et frisk og lækende alternativ til en kold bajer med træningskammeraterne.

Ingredienser:

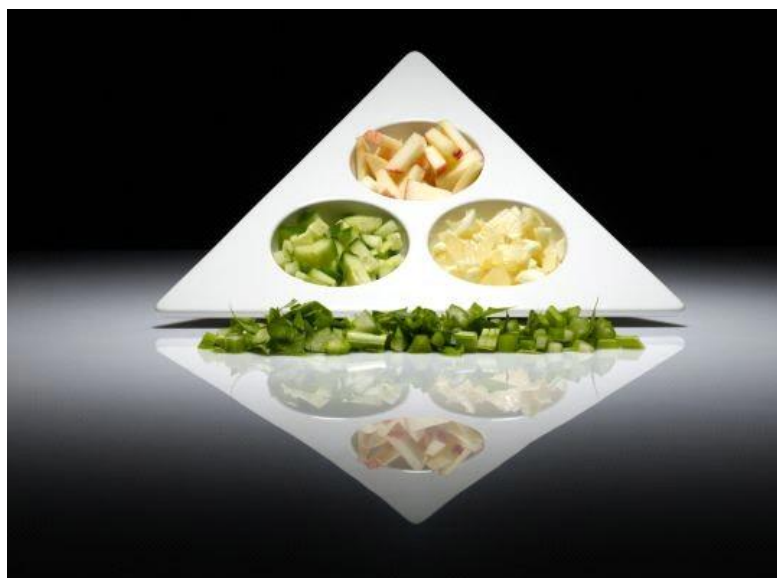
- 1 æble
- 1/3 økologisk citron med skræl
- 3 stilke bladselleri
- 1 agurk
- Is og 1 spsk kvalitetsolie

Fremgangsmåde:

Rengør og pres alle ingredienserne i en juicemaskine og tilsæt evt. en god kvalitetsolie og isterninger for at køle.

SMOOTHIE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MAD S BO

RE-ENERGIZE



DAG 6 på 7 Dages Sundhedsboost

Denne friske smoothie er en lækker vitaminbombe der vil re-energize dig. Selleri bidrager med natrium og kalium, som er vigtige i forhold til at regulere din væskebalance. Agurken gør oveni hatten denne smoothie dejlig lækende og frisk.

En livsstil med anspændthed, stress og manglende bevægelse eller for den sags skyld meget intensiv træning virker syredannende på kroppens pH-balance. For at neutralisere denne syre er det en rigtig fin idé at drikke agurk og selleri, som begge er super basiske, og som i øvrigt forebygger muskelømhed og krampe. Af vitaminer i denne smoothie kan nævnes vitamin B1, B2, B3, B5, B6 og C - en sand bombe af saft og kraft!

Ingredienser:

- 1 agurk
- 2 stilke blegselleri
- 1 æble – gerne grønt
- 2 cm citron uden skræl
- 1 avocado
- 2 dl ris- eller mandelmælk
- Is og 1 spsk. kvalitetsolie

Fremgangsmåde:

Blend alle ingredienser og tilføj mere mælk, hvis du ønsker en mere flydende konsistens og evt. lidt proteinpulver for en endnu mere mættende smoothie, der holder blodsukkeret stabilt. Rør olien i manuelt til sidst.

JUICE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MADRS BO

FIRESTARTER SHOT



DAG 7 på 7 Dages Sundhedsboost

Cayennepeber er en fast bestanddel af mit 'køkkenudstyr' - og burde også være en fast del af dit. De fleste sundhedsfremmende egenskaber tilskrives det store indhold af stoffet capsaicin, men faktisk indeholder cayennepeber også betragtelige mængder vitaminer, mineraler og antioxidanter.

I kombination med de øvrige ingredienser får et over-all boost af din sundhed med dette juiceshot. Cayennepeber forbedrer blodcirkulationen og beskytter bl.a. mod åreforkalkning, kræft, uren hud samt forskellige hudsygdomme. Derudover har cayennepeber på samme måde som hvidløg og ingefær en antiinflammatorisk effekt på betændelsestilstande i kroppen.

Et lækkert, simpelt og powerfuldt shot til at booste dit over-all velbefindende.

Ingredienser

- 1 citron med skræl
- 3 cm ingefær
- 1 æble
- 1 knivspids cayennepeber

Fremgangsmåde:

Pres ingefær, citron og æble i en juicemaskine.

Tilsæt cayennepeber i kanden og rør rundt inden servering.

SMOOTHIE OPSKRIFT FRA HIGH ON LIFE BY MADDS BO

SPORTMASTER



DAG 7 på 7 Dages Sundhedsboost

Sofaen kalder måske på dig, og det kan godt være, det ikke altid mærkes så tydeligt netop dér, men - dine celler elsker faktisk, når du bevæger din krop. Det er nemlig der, cellerne modtager ilt og næring, og affaldsstofferne får hjælp til at blive transporteret ud af dit system.

Bliv ladet op med denne lækre smoothie, der er god til en lang og aktiv dag, god før træning og god i det lange løb - livet igennem. For kroppen har brug for energi, og det er her, verdens fornemste - og nemmeste - brændstof kommer ind i billedet. Denne smoothie er let at fordøje, og man fristes til at sige, at der er direkte indsprøjtning af antioxidanter, vitaminer og mineraler - det bliver ikke meget bedre!

100% moder natur som på ingen måde kan sammenlignes med de blå og grønne energidrikke, man kan købe i træningscentret.

Ingredienser:

- 2 cm ananas uden skræl
- 1 håndfuld frisk eller frossen spinat
- 1 avocado
- 1 håndfuld frossen broccoli
- 1 håndfuld mango – evt. frossen
- 8-10 mandler
- 4 dl ris- eller mandelmælk
- Is og 1 spsk. kvalitetsolie

Fremgangsmåde:

Blend alle ingredienser i minimum 2 minutter og tilføj mere mælk, hvis du ønsker en mere flydende konsistens. Rør olien i manuelt til sidst.