

Q&A's og saftige tips til 7 dages sundhedsboost

Hvor meget juice og smoothie må man drikke?

Som udgangspunkt er der ingen grænser for, hvor meget juice eller smoothie, du må drikke. Det vigtige er, hvordan det mærkes i din krop. Opskrifterne er - med undtagelse af "Firestarter shot" - tilpasset, så der bliver ca. 2 glas. Det kan være du skal nøjes med 1 glas, det kan være du får lyst til at lave mere end de 2 glas. Når det så er sagt, så er det hensigtsmæssigt at vide, at nogle maver skal vænne sig til de mange grøntsager, og det derfor kan være en fordel at starte stille ud.

Hvornår skal jeg drikke min juice eller smoothie?

Du kan drikke den, når du har lyst, men vi anbefaler, at du ikke drikker juice eller smoothie efter kl. 20, da kroppen skal have ro til at omsætte. Desuden har mange juicer og smoothies opkvikkende virkning.

Jeg har ikke en juicemaskine, hvad gør jeg?

Ikke alle har en juicemaskine, derfor har vi sørget for, at der også er opskrifter til smoothies, hvis du i stedet har en blender.

Hvad er forskellen på en saftcentrifuge og en slowjuicer?

En saftcentrifuge laver juice ved at rive og centrifugere saften ud af pulpen, hvorimod en slowjuicer kvaser ingredienserne langsomt og skånsomt presser saften ud. Det sidste giver en mindre iltet juice, der kan holde sig længere, og hvor en større mængde næringsstofferne udnyttes og bevares. Det er også nemmere at udnytte al saft og kraft fra bladgrønt i en slowjuicer. Men - hvilken maskine man vælger, er i høj grad et spørgsmål om smag og temperament. Er du begynder, eller ønsker du, det skal være nemt, billigt og hurtigt, er en saftcentrifuge formentlig det, du vil foretrække. Ønsker du at udnytte al saft og kraft i ingredienserne, og at det skal ske på en nænsom - og langt mindre larmende facon - anbefales slowjuiceren.

Er det ikke hårdt for tænderne med så meget syre og sød frugt på én gang?

Vores krop elsker juice og smoothies, men for at passe godt tænderne, bør du ikke børste tænder lige efter, du har drukket syreholdige og søde ting som juice og smoothie. Det lyder måske bagvendt, men det skyldes, at tandbørstning i kombi med syre gør ondt meget værre. Det frarådes også at gå og sippe juice og smoothies henover dagen. Så dét du skal gøre, for at holde dine tænder stærke og glade, er, at nyde din juice og smoothie ligesom et måltid, skylle munden i en slurk vand efterfølgende, og først efter 30 min børste tænderne.

Der er nogle råvarer på indkøbslisten jeg ikke kan skaffe, hvad gør jeg?

Hvis der er ting på listen, du ikke kan skaffe eller ikke kan tåle, må du være kreativ. Ananas kan erstattes af æbler, grønkål kan erstattes af spidskål eller spinat osv. Kun fantasien og smagsløgene sætter grænser.

Må jeg bruge almindelig mælk i mine smoothies?

Der er ikke noget i dette boost, som du ikke må. Vi anbefaler dog dig at prøve at se, hvordan det mærkes i kroppen udelukkende at bruge plantemælk i form af f.eks. mandelmælk (alternativt ris-, havre- eller soyamælk) i de 7 dage. Hos nogle kan komælk forstyrre bl.a. slimhinder, fordøjelse og hormoner. Men igen: mærk efter hvad det gør for dig! Plantemælk kan efterhånden fås i de fleste almindelig dagligvarebutikker.

Er dette en slankekur eller udrensning?

Tanken bag vores 7 dages sundhedsboost er, at du får inspiration til at skruer på små enkle ting, vaner og mønstre i hverdagen, så du får mere energi, ro, overskud og glæde og en stærk og sund krop - på den lange bane. De små justeringer kan gøre den store forskel. Tanken er også, at det skal være enkelt, sjovt og nydelsesfuldt, for så er det sandsynligt, at det bliver noget, du har lyst til at holde fast i fremover.

Skal jeg partout bruge økologiske råvarer?

Vi anbefaler, at du bruger økologiske råvarer i det omfang, det kan lade sig gøre rent praktisk og økonomisk. Mindre kan dog bestemt også gøre det. Måske kan en middelvej være en løsning, og især ingredienser som lime, kiwi og citroner - som ofte juices med skræl på - bør så vidt muligt være økologiske.

Skal jeg skrælle grøntsager og frugter?

Anvender du økologiske grøntsager og frugter, er der stort set ikke noget, du behøver skrælle - det meste kan du bare skrubbe med en børste under vandhanen. I skrællen gemmer sig også masser af vitaminer og mineraler - så du får meget forærende både i forhold til tid og næringsindhold. Bruger du ikke-økologiske grøntsager og frugter - heriblandt kiwi, citroner, lime, mango osv. - anbefaler vi, at du skræller alt med skræl for at undgå flest mulige sprøjterester.

PRAKTISKE SAFTIGE TIPS

- Køb ind til hele ugen på forhånd. Vi har lavet indkøbslister til juice, smoothies eller begge dele - dem finder du på boostsidens. Det gør det nemt, overskueligt og lige til at gå til.
- Hvis du ved, at det er stramt med tiden næste dag, er det en god idé at klargøre ingredienser aftenen før og lægge det hele i køleskabet. Så tager det ikke mange minutter at køre selve juicen eller smoothien næste dag.
- En idé til at mindske rengøring er at sætte en affaldspose i pulpbeholderen til din juicer.
- Det er bedst at drikke din juice eller smoothie med det samme. Men har du brug for at tage din juice eller smoothie med på farten, vil opbevaring i et iltfattigt, mørkt miljø og på køl forlænge holdbarheden væsentligt.
- Du kan med fordel bruge pulpen fra din juice i din madlavning - f.eks. frikadeller, tærter osv. På High on Life's hjemmeside finder du [opskrifter på lækre retter med pulprester](#).
- Når vi tygger vores mad frigives enzymer i munden, der hjælper vores mave med at fordøje maden. Det samme gælder for smoothies og juice, så lav tyggebevægelser, også når du drikker. Det virker fjollet ja, men det virker.
- Prøv at spise din smoothie til morgenmad - i skål og med ske - med lækker drys og friske bær. Der findes mange lækre muligheder for drys. Nødder, mandler, solsikkefrø, hampfrø, chiafrø, hørfrø, kokos eller en lækker müsli - kun fantasien sætter grænser.
- Ingefær er en lækker ingrediens som både giver smag, kant og samtidig er antiinflammatorisk. Så vær generøs med det - hvis du kan li smagen - og brug det all-round i dine smoothies, juice og anden madlavning.

CLUBVIVO

Som medlem af Yogavivo får du rabat i vores medlemsklub CLUBVIVO.

De ekstra ingredienser, som Mads Bo henviser til i mange af opskrifterne, er listet herunder, og alle kan købes via CLUBVIVO (obs: Yogavivo får ikke procenter eller drager fordel af de køb, du laver her) [Du finder CLUBVIVO og dine rabatkoder her](#)

- **Sund olie:** Være generøs med en god koldpresset olie i din juice og smoothie. Det er vigtigt for mange funktioner i kroppen og især hjernen, at du får gode sunde fedtsyrer i rigelige mængder. Det kan være Udo's Oil, Oil of Life [eller denne lækre variant](#) fra AllOrganic (nu Helseeriet).
- **Proteinpulver:** Vi anbefaler også at bruge proteinpulver til dine smoothies. Udover at tilføre flere sunde næringsstoffer giver det en mere fyldig, mættende smoothie og et stabilt blodsukker. [Vi er vilde med denne variant](#) fra GreenGodess.

- **Greens by High on Life:** En super basisk tilsætning, du kan bruge i både juice, smoothie eller postevand er [Greens by High on Life](#) fra Green Goddess.