

JUICE DAG 1

POWERSHOT



DAG 1 på 7 Dages Efterårsboost

Dette powershot smager fuldstændig fantastisk og vil med sikkerhed give dig et kombineret energi- og sundhedsboost.

Ingefæren er nok mest kendt for sine antiinflammatoriske effekter, men faktisk er den også god mod svimmelhed, kvalme, ømme led samt gigt. Citronen neutraliserer syre i kroppen og booster kroppen med enorme mængder C-vitamin.

[Greens by High on Life](#) består af noget af det allermest næringsrige fra planteriget, over og under havoverfladen. Alt fra hvedegræs, byggræs, chlorella, lucernespirer, kamutgræs, spirulina, mynte og brændenælder. [Greens by High on Life](#) indeholder alle essentielle aminosyrer. Derudover finder du store mængder klorofyl, et væld af vitaminer og mineraler, inkl. B12-vitamin, som mange vegetarer får for lidt af. Især clorellaens egenskaber støtter kroppens afgiftningsprocesser – og hjælper derved kroppen med at afgifte sig selv for ophobede affaldsstoffer.

Opskriften kan sagtens laves uden Greens.

Ingredienser:

Til 4 shot skal du bruge:

- ½ økologisk citron med skræl
- 3 cm ingefær
- 2 æbler
- 1 stor tsk Greens by High on Life

Fremgangsmåde:

Skyl og rens alle ingredienser og pres dem i en [juicemaskine](#). Tilsæt evt. lidt kvalitetsolie og isterninger inden servering.

SUPPE DAG 1

LÆKKER GRØNTSAGSSUPPE



DAG 1 på 7 Dages Efterårsboost

Når vi skal finde balancen igen, opbygge vores energi og grounde kroppen, er det et eventyr for din krop at få denne skønne basiske suppe. Det er enkelt, det er bekvemt - og det er virkelig nærende og udrensende for hele dit system. Velbekomme!

Ingredienser:

Til 2 personer skal du bruge:

- 1 hoved broccoli
- 2 porrer
- 2 små kartofler
- 1 skalotteløg
- 1½ spsk olivenolie
- ½ l vand
- Salt og peber

Fremgangsmåde:

Snit løgene fint og kom dem i en gryde med lidt olivenolie. Svits dem let (de må ikke blive brune). Kom broccoli, kartofler og porrer i (disse skal skæres i små stykker) og rør i ca. 6-7 minutter. Tilsæt herefter ½ l vand, så det lige dækker grøntsagerne. Lad det stå og småkoge i ca. 10 minutter. Kom grøntsagerne i en blender sammen med en smule af vandet. Blend og tilføj mere vand til den rette konsistens er nået. Suppen kommes tilbage i gryden, og der krydres med salt og peber.

JUICE DAG 2

OUZO SHOT

**DAG 2 på 7 Dages Efterårsboost**

Dette skønne og potente shot smager forbavsende godt, til den stærke side. Fenniklen byder ikke kun ind med lakridsaroma. Meget tyder på, at den har en god effekt ved hoste og bronkitis samt luft i maven, diarre, dårlig fordøjelse og mavekramper. Derudover indeholder fennikel æteriske olier, der på samme måde som ingefæren har en antibakteriel effekt. I selskab med broccoli, lime og ingefær, er dette et godt bud på et kraftfuldt sundhedsshot.

Ingredienser:

Til 1 shot skal du bruge.

- 1 broccoli stok
- ½ lime med skræl
- ½ fennikel
- 2 cm ingefær

Fremgangsmåde:

Skyl og rens alle ingredienser og pres dem i en [juicemaskine](#). Tilsæt evt. lidt kvalitetsolie og isterninger inden servering.

JUICE DAG 3

IMMUNBOOSTER SHOT



DAG 3 på 7 Dages Efterårsboost

Dette kraftfyldte immunboost kan mærkes, så snart det rammer dine læber. Normalt holder jeg igen med at presse løg i min juicemaskine. Især hvidløg. Men som shot i den gode sags tjeneste, og i selskab med citron og ingefær, går det faktisk helt ok.

Nogle gange smager medicin bedre end andre, men husk at vi ikke drikker 'medicinen' for smagens skyld. Vi drikker det for at få en gavnlig effekt.

Om du ønsker er at booste din fordøjelse, dit immunforsvar, bekæmpe inflammation, betændelsestilstande eller bare kort og godt ønsker at afgifte din krop, ja så skal denne immunbooster med sikkerhed nok styrke dig i processen. Ingredienserne indeholder en store doser af nærmest alt, hvad dit immunforsvar kunne ønske sig.

Kombinationen indeholder bl.a. store mængder C vitamin, en bred vifte af mineraler, antioxidanter og svovlforbindelser samt antibakterielle egenskaber der gør, at dette shot lever op til sit navn.

Er du ikke vild med lugten af hvidløg, så tilsæt en håndfuld persille. Den vil dig kun det bedste.

Ingredienser:

Til 1 shot skal du bruge.

- 4 fed hvidløg
- 2 cm ingefær
- ½ citron (helst økologisk)
- 2 mellemstore persillerødder

Fremgangsmåde:

Skyl og rens alle ingredienser og pres dem i en [juicemaskine](#). Tilsæt evt. lidt kvalitetsolie og isterninger inden servering.

VARM DRIK DAG 4
JUICE DAG 4

VARM DRIK DAG 4

HJERTEVARMER



DAG 4 på 7 Dages Efterårsboost

Denne varme hyggedrik indeholder ingen grøntsager men er et sundt og godt alternativ til varm kakao og kaffe, og hvad du ellers har hang til af milde stimulanser. Den bliver bare ekstra lækker varm og energigivende i de kolde og våde efterårs- og vintermåneder. Som den gyldne efterårssol der varmer og gavner os langt ind i sjælen.

Ingredienser:

Til 1 kop skal du bruge:

- 4 æbler
- 1 tsk stødt kanel

Fremgangsmåde:

Pres de fire æbler. Hæld den friskpressede æblejuice i en gryde og tilsæt 1 tsk stødt kanel. Opvarm saften under omrøring, til den er fingervarm.

JUICE DAG 4

HEARTBEAT

**DAG 4 på 7 Dages Efterårsboost**

Rødbeden er blodrensende og er samtidig en af verdens fornemste blodbyggere. Det høje indhold af betacaroten rydder ud i skadelige frie radikaler og styrker dit immunforsvar.

Ingredienser:

Til 1 person skal du bruge

- 1/2 økologisk citron
- 6 cm rødbede
- 1 appelsin uden skræl
- 2 æbler
- 2 cm ingefær
- 1 mellemstor gulerod
- Is og 2 spsk kvalitetsolie

Fremgangsmåde:

Skyl og rens alle ingredienser og pres dem i en [juicemaskine](#). Tilsæt kvalitetsolie og et par isterninger til den færdige juice.

Nyd følelsen, smagen og den fornyede styrke.

JUICE DAG 5

GOLDENSHOT



DAG 5 på 7 Dages Efterårsboost

Hvad er bedre i den kolde og influenza-hærgende tid, end et skud inflammationshæmmende gurkemeje og et stabilt skud C-vitamin fra både peberfrugt og citron?

Tip: Vær opmærksom på at den friske gurkemejerod nemt smitter af på fingre og køkkengrej i plast. Det anbefales derfor at pakke gurkemejen mellem de øvrige ingredienser, når du juicer og at slutte af med at juice citronen, da den har en let blegende virkning i maskinen.

Ingredienser:

- 5 cm gurkemeje
- 1 æble
- 1 gul peber
- 1/3 økologisk citron

Fremgangsmåde:

Skyl og rens alle ingredienser og pres dem i en [juicemaskine](#). Tilsæt kvalitetsolie og et par isterninger til den færdige juice.

SUPPE DAG 5

DRØMMESUPPE



DAG 5 på 7 Dages Efterårsboost

Denne drøm af en suppe er mild og smækfyldt med antioxidanter og gode basiske grøntsager, som din krop vil elske. Den er enkelt krydret og nem at tilberede. Nyd den i dag og nyd den i morgen. Vi har sørget for, at du har til 2 dage. Bon appetit!

Ingredienser:

Til 4 portioner skal du bruge:

- 2 søde kartofler
- 2 mellemstore gulerødder
- ½ rødbede
- ¼ squash
- 4 soltørrede tomater
- 2 løg
- ½ bundt purløg
- ½ l vand
- 1-2 tsk grøntsagsbouillon
- 2 dl soja eller piskefløde
- Kokosolie eller olivenolie
- Salt og peber

Fremgangsmåde:

Skræl løg og rengør purløg. Hak begge dele i store stykker og sauter dem i kokosfedt eller olie i en gryde. Skræl søde kartofler og skær dem, gulerødder, rødbede, squash og soltørrede tomater i mindre stykker og kom dem i gryden. Tilsæt vand, bouillon, lidt peber og salt, og lad det småkoge indtil grøntsagerne er blevet bløde. Kom sojافلøden i gryden og blend det hele med en stavblender.

JUICE DAG 6

CRAZY LIME

**DAG 6 på 7 Dages Efterårsboost**

Sjældent har kål og broccoli smagt så friskt og lækkert. Og det er bestemt ikke kun dine smagsløg, der får glæde af disse lidt gavnlige dråber.

Rent sundhedsmæssigt er denne juice nemlig også en sand superstjerne. Broccoli og spidskål er ikke blot gode for din fordøjelse. Det bliver igen og igen bevist, at broccoli er en berømt og stærk cancer fighter, og at spidskål hjælper med at bekæmpe inflammation i kroppen. Hele dit kredsløb, din krops afgiftningsprocesser, immunforsvaret og forbrændingen får hjælp her.

Så gør mig en tjeneste, spis og drik kål og broccoli, så tit du kan komme afsted med det - din krop vil elske dig for det!

Ingredienser:

Til 1 glas skal du bruge:

- ½ spidskål
- 1/3 broccoli
- 4 mellemstore gulerødder
- 1 økologisk lime med skræl

Fremgangsmåde:

Skyl og rens alle ingredienser og pres dem i en [juicemaskine](#). Tilsæt kvalitetsolie og et par isterninger til den færdige juice.

JUICE DAG 7

FIRESTARTER SHOT



DAG 7 på 7 Dages Efterårsboost

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.

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 og bekæmper således betændelsestilstande i kroppen. Cayennepeber sætter fut i forbrændingen og et fantastisk supplement, når du vil udrense din krop.

Ingredienser:

Til 2 shots skal du bruge

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

Fremgangsmåde:

Pres ingefær, citron og æble i en [juicemaskine](#).

Tilsæt cayennepeber og evt. kvalitetsolie og isterninger efter behag inden servering.

SUPPE DAG 7

TOVLIG TOFU



DAG 7 på 7 Dages Efterårsboost

Hvis du er vild med ingefærshots, vil du med sikkerhed også elske denne delikate og smukke suppe. Udover mætheden byder suppen ind med store mængder protein fra tofuen - en vigtig medspiller når der skal energi til kroppen og saft og kraft til musklerne under intensiv træning. Både hvidløg, chili og ingefær hæver samtidig forbrændingen og hjælper med at bekæmpe betændelsestilstande og styrker immunforsvaret. Den store og stærke smagsoplevelse smyer sig ind under huden og varmer og tilfører din krop alt, hvad den drømmer om.

Ingredienser:

Til 2 portioner skal du bruge:

- 250 g drænet tofu
- 3 mellemstore gulerødder
- 3 cm ingefær
- Salt, peber og chili
- 4 dl vand
- 2 spsk kokosolie
- 2 fed hvidløg
- 1 rødløg
- 1 tsk grøntsagsbouillon, gerne af mærket Herbamare

Fremgangsmåde:

Løg, hvidløg og ingefær hakkes og kommes i en gryde, hvor det svitses i kokosolie med salt, peber og chili (efter smag og behag). Efter et par minutter tilføjes 4 dl vand, grøntsagsbouillon, grofthakkede gulerødder og tofu i tern. Hele molevitten koges i ca. 8 minutter, hvorefter det blendes med stavblender eller i en almindelig blender (bedst). Suppen hældes tilbage i gryden og smages endeligt til med salt og peber. Tilsæt mere vand, hvis du ønsker en mere flydende konsistens.