

Viktminskningsrecept - Kokbok för 10 dagar

SuntLiv AB



Komihåg: Mat med så många färger som möjligt för att få alla vitaminer & bioflavonoider.

Spara inte på maten, när du äter – portionerna ska vara STORA och du får inte gå hungrig eller ”jag vet inte om jag är mätt...” från bordet.

Undvik socker, vete och mjölkprodukter i alla dess former!

Mellanmål: 1 handfull solroskärnor, sesamfrön, pumpakärnor, mandel + vatten samt exotisk frukt!

Andningsövningar + ha alltid vatten med citron i närheten (träningsflaska). Också när du vaknar på morgonen.

Träna varje dag! ex. på studsmatta. Gå LÅNGA promenader i raskt tempo (lymfdränage).

Basbildande föda – grön, levande föda och vatten.

Ring gärna för mer info 044-35 09 81

Måndag

Morgon: ½ liter vatten m. pressat citron. 2 msk SuntLiv Olja + ½ dl SuntLiv Aronia Organic, Ångkokt broccoli (1-2 hela broccoli) med SuntLiv Olja, Olivolja, havssalt och solroskärnor. Örte ex. Kamomill eller pepparmyntte.

Middag: Jättesallad av isberg, romansallad, 1-2 avokado i tärn, solroskärnor. Dressing: olivolja, SuntLiv Olja, färsk citronsaft, salt, nymalen peppar, pressad vitlök. ½ liter vatten.

Kväll: 2 stora bakpotatisar + ångkokt lax m. bredbladig persilja och salt + olivolja + pressad vitlök. Liten sallad av röd & gul paprika. ½ liter vatten m. pressad citron.

Drick kranvatten + citron av flaska under hela dagen – ju mer vatten, dess effektivare ämnesomsättning.

Tisdag

Morgon: ½ liter vatten m. pressat citron. 2 msk SuntLiv Olja + ½ dl SuntLiv Aronia Organic, Ångkokt blomkål med olivolja + SuntLiv Olja + havssalt och pumpakärnor. Kamomillte.

Middag: Avokado sandwich på fullkornsrågbröd med massor avokado, tomat, röd paprika och hummus. Sandwichen pyntas således: hummus, grön sallad, lök, hummus, avokado, tomatkiva – 2 brödsvisor lagt ovanpå varandra. ½ liter vatten m. pressad citron.

Kväll: Fullkornsrís med grönsaksblandning av: fänkål, ingefära, bredbladig persilja, gul curry, havssalt, tärnad vitlök och kokosmjölk. ½ liter vatten m. pressad citron.



Viktminskningsrecept - Kokbok för 10 dagar

SuntLiv AB



Onsdag

Morgon: ½ liter vatten m. pressat citron. 2 msk SuntLiv Olja + ½ dl SuntLiv Aronia Organic, Ångkokte brysselkålshalvor + fänkål med olivolja, havssalt och pressad vitlök. Kamomillte.

Middag: stor grön sallad med ruccola, huvudsallad, 1 hel avokado, isberg, solroskärnor och dressing av: SuntLiv Olja + Extra Jungfru Olivolja, citronsaft och havssalt. ½ liter vatten m. pressat citron.

Kväll: fullkornsrågbrödsrackor (gärna surdegsbröd) med tomat, basilika, avokado, kokta skivade potatis, gurka, isberg/romansallad, salt, peppar. ½ liter vatten m. pressad citron.

Torsdag

Morgon: ½ liter vatten m. pressat citron. 2 msk SuntLiv Olja + ½ dl SuntLiv Aronia Organic, Ångkokte bönor m. pressad vitlök, olivolja och havssalt.

Middag: varm sallad på: röd & gul paprika, spenat, isberg, romansallad, ruccola, oskala-de sesamfrön. Vänds i olivolja, havssalt, avokado-tärn och pressad vitlök. ½ liter vatten m. pressad citron.

Kväll: frästa blandade grönsaker med lök och sojagrädde. ½ liter vatten m. pressat citron.

Fredag

Morgon: ½ liter vatten m. pressat citron. 2

msk SuntLiv Olja + ½ dl SuntLiv Aronia Organic, Stekta mixade grönsaker (steka i olivolja) med dressing av olivolja och citron/salt.

Middag: Grönsakssoppa (mixa olika grönsaker i mixer med morotsjuice och värma försiktigt i 2 min.) ½ liter vatten m. pressat citron.

Kväll: rispasta med pestosauce (körs i mixer) av: olivolja, bredbladig persilja, vitlök, mandelspån eller pinjenötter, citronsaft, salt. ½ liter vatten m. pressat citron.

Lördag

Morgon: ½ liter vatten m. pressat citron. 2 msk SuntLiv Olja + ½ dl SuntLiv Aronia Organic, Basmati ris med skivad avokado och citronjuice.

Middag: Vegetarisk chili. ½ liter vatten m. pressad citron.

Kväll: broccoli-creme-soppa gjort på sojajoghurt. ½ liter vatten m. pressad citron.

Söndag

Morgon: ½ liter vatten m. pressat citron. 2 msk SuntLiv Olja + ½ dl SuntLiv Aronia Organic, Grönsaksjuice av: morotsjuice, sellerijuice, persilja; 1 hel mixer full. Kamomillte.

Middag: salladwrap i fullkornspita med grönsaker och hummus. ½ liter vatten m. pressat citron.

Kväll: Tomatsoppa med örter och potatissallad av kokta skivade potatisar, tärnad gurka,



Viktminskningsrecept - Kokbok för 10 dagar

SuntLiv AB



Måndag

Morgon: ½ liter vatten m. pressat citron. 2 msk SunLiv Olja + ½ dl SunLiv Aronia Organic, Tomat, gurka och avokadosallad med olivolja och citronjuice.

Middag: rispasta med tomatsås/örter/vitlök/kokosmjölk. ½ liter vatten m. pressat citron.

Kväll: Ärtsoppa och mjuka fullkornstortillas med huvudsallad, tomat, guacamole och salsa (alternativt soja-grädde). ½ liter vatten m. pressat citron.

Onsdag

Morgon: ½ liter vatten m. pressat citron. SunLiv Smoothie. 1 hel mixer.

Middag: Ångkokt broccoli m. stor!! tomatsallad, färsk basilika och svartpeppar, dressing SunLiv Olja + citron + salt. ½ liter vatten m. pressat citron.

Kväll: rispasta med pestosauce (bredbladig persilja, basilika, vitlök, olivolja, salt, citronsaft, pinjenötter eller mandelspån). Pynta med 1 hel avokado ovanpå. ½ liter vatten m. pressat citron.

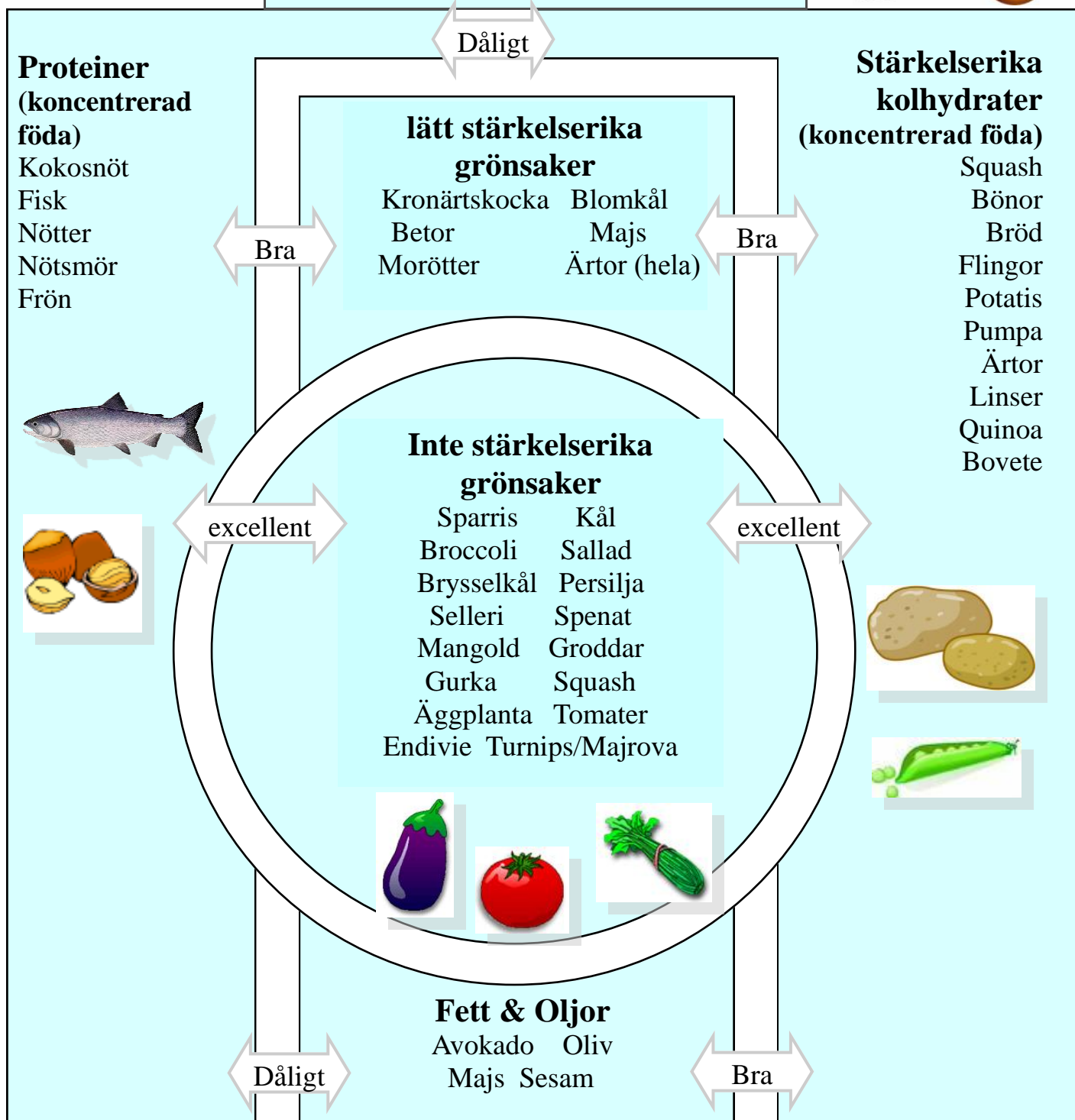
Tisdag

Morgon: ½ liter vatten m. pressat citron. 2 msk SunLiv Olja + ½ dl SunLiv Aronia Organic, Salladsskål: Romansallad, ruccolasallad, röd paprika, avokado, solroskärnor, dressing av olivolja/SunLiv Olja/citronsaft.

Middag: Majstortilla med grön paprika, olika grönsaker, saltorkade tomater, mandel m.m. ½ liter vatten m. pressat citron.

Kväll: Minestrone soppa och grillad squash med tomat/basilikasås. ½ liter vatten m. pressat citron.





FRUKTER

SÖTA

MELON

LÄTT SYRABIL-
DANDE

SYRA
BILDANDE

REGLER FÖR FRUKT

Bananer
Dadlar
Torkade
frukter

Cante-
loupe
Honungs-
vatten-
melon

Aronia
Svarta Vinbär
Citron
Lime
Apelsin
Grapefrukt

Äpple
Körsbär
Persika

1. Ska ätas för sig
2. Meloner ska alltid ätas för sig (eller kan mixas med lätt syrabildande frukt)
3. Söt frukt ska ätas efter annan frukt

Basbildande i vatten: saft av citron, aronia, lime & grapefrukt.