

Verdens enkleste kosthold er også det sunneste!



Frokost
Vann,
frukt og bær



Lunsj
Kornmüsli
og nøtter



Middag
Grønnsaker
og spirer

- 😊 Du blir friskere, positiv og lykkelig.
- 😊 Plantekost gir mat nok til alle.
- 😊 Dyreliv reddes, forurensningen minskes.

Enkle oppskrifter



Grønndrinken - klorofyll, proteiner mm. om morgenen

- Bland pulver, f.eks. Best of Greens, BioFruit, Ris eller Hamp-protein, nok for 1-2 uker.
- Dagsporsjonen blandes i ca. 1 liter vann.



Müsli - glutenfri (erstatte brød) til lunsj

- Kjøp knust: Havre, hirse, quinoa, linfrø og cocos og risflak. Hakkes: Mandler, nøtter, aprikos og dadler.
- Solsikkefrø, rosiner og gosjibær. Bland nok for ca. 1 uke. Dagsporsjonen ca. 1/3 l. bløtlegges 1-6 t. i vann eller rismelk.



Grønnpuré - supersunn baserett til middag

- Blender, litt vann: Grønncål, persille, broccoli, brennesle, løvetann og rotfruktblader. Frø og nøtter, spirer, agurk og avocado.
- Bruk fantasien, unngå blanding av grønnsaker og frukt. Oppbevares kjølig i inntil 10 t.



Råmos - mineraler/enzymer til middag

- Rasp i foodprocessor: Gulrot, selleri, rødbet, kålrot og fennikkel. Spises blandet eller separat innen 1 time.



Spirer - protein/mineral/enzymer til alle måltider

- Bløtlegg ca. 1/3 l.: Mungbønner, bukkehorn eller alfalfafrø. Skylles daglig og settes mørkt dag 2 og 3. Fordeles på spirebrett, skylles daglig, settes lyst dag 4-5-6. Lagres kjølig i inntil 1 uke.

Tilskudd:

- Planteoljer med Omega 3-6-9, B12 og vinterstid D-vitamin.

Fri deg fra baking, koking og steking med fet oppvask til slutt.

Måltidene, helst 80% rått



Morgenstund

- Godt vann, 3-4 glass lunkent, er en rensende start.
- Moden, økologisk frukt og bær, spises kun om morgenen, ca. 15% av all mat. Unngå frukt hvis du har candida.
- Grønndrink 1 glass (husk å legge i vann müsli).

Lunsj blir frokosten

- Müsli og spirer i tangflak med forskjellige godsaker: Gulrot, selleristang mm.
- Rent, basisk vann, 1-3 l. daglig, drikkes 1 t. før eller 2 t. etter et måltid. Helst ikke på kvelden.

Middag tidlig på kvelden

- Grønnpuré som hovedrett, evt. müsli i tillegg for flere kalorier.
- Spirer i tangflak med hvitløk, agurk og avocado m.m.
- Sørg for ro og god tid til tygging. Spis deg bare halvmett.
- Rårevede rotfrukter er kjempegodt.

Litt kokt mat vinterstid

- Hirse med 4 ganger så meget vann. Oppkok og trekker i minst 1/2 time. God og nærrende, barna elsker den.
- Brun ris eller bønner, bløtlegges, kokes ca. 15 min. Trekker i 1 time.

Spis først når selv den enkleste mat smaker herlig.

Vegetarkost er best!



Vi er skapt for plantekost

- Våre tenner og fordøyelse er likt med de fleste plantespisere.
- Vegetabilsk, rå mat har nok av det vi trenger, unntatt B12 og D-vitamin, som bekreftet av Max Plank-Instituttet.
- Som råkost bevares alle næringselementene.

Frukt og grønnsaker, korn, bønner og nøtter

- Økologisk dyrket inneholder de alt vi trenger. Med rent, basisk vann får du det perfekte kosthold.
- For å hjelpe tyggingen gjør en blender en god jobb. Derved unngås ødeleggende og tidkrevende varmebehandling.
- Spiredyrking er lekende enkelt og gir oss supertilskudd av både vitaminer og mineraler.

Vegetarkost øker raskt over hele verden!

Albert Einstein: "Vegetarkost vil virke positivt på menneskets temperament og fremtidige skjebne".

Vegetarkost uten sukker, melk og gluten, gir friskhet både fysisk og psykisk for barn og voksne.

Kostholdet bør bli en hobby som stadig perfektioneres. Din mat skal være din medisin, sa Hippocrates.