

# Rask & Ren

med grønne smoothies



af Gitte Koldtoft

## Energi-vendepunkt

I 8 år var min energi i bund, og lamperne lyste rødt. Det var ikke sjovt, at jeg udadtil skulle virke som et energi-bundt, imens jeg indadtil var ved at give op på grund af migræne og træthed. Desperat forsøgte jeg konstant at klare næste opgave ved hjælp af medicin og cola-light. En kombination der ikke virkede i længden.

I dag handler mit liv ikke længere bare om at overleve, men derimod om at LEVE.

Min historie er din historie, og jeg er sikker på, at du ligesom jeg har prøvet ikke at tage vare på din energi - og SLAM så kommer regningen i form af sygdom, humør-svingninger, udmattelse eller andre ubalancer. Efter at have forsøgt alverdens diæter, behandlinger og kosttilskud, fandt jeg til sidst den brændstof der skulle til, for at få min energi HELT op igen. Svaret var enkelt, men stærkt: Frugt og grønt i store mængder. Jeg vil dele mine favorit grønne smoothies med dig og fortælle kort om, hvilke resultater du kan forvente.



## Hvad er en grøn smoothie?

Den er som en almindelig smoothie, bortset fra at den også indeholder bladgrønt. Du laver dem ganske enkelt ved at blende frugt, grønt og vand.

Fordele ved den grønne smoothie:

- Du får nemt hele dit daglige behov for grøntsager i et måltid.
- Du kan supplere din nuværende kost med en grøn smoothie eller tage et par ugers udrensning, hvor du kun indtager grønne smoothies.
- Du bevarer alle fibre fra frugt og grønt, når du blander, hvor du ikke får fibre med, når du juicer.
- Blenderen har lavet tyggearbejdet for dig, så det er let fordøjeligt.
- Det er nemt, hurtigt, du kan have den med i en termokande i bilen, velsmagende, mættende, slankende, styrkende og giver ægte ENERGI!



## Spørgsmål

### Spørgsmål:

Hvad mener du med rask og ren?

### Svar:

Konceptet hedder Naturlig Hygiejne og blev introduceret i USA i 1830 af Sylvester Graham, som understregede værdien af frisk frugt og grønt som menneskets reneste føde. En føde der holder dig naturligt slank, rask og energisk.

### Spørgsmål:

Skal jeg passe på med for meget frugt i forhold til blodsukker?

### Svar:

Frugtsukker er ikke et problem, medmindre du spiser for meget fedt samtidig med, at du indtager frugt. Derfor skal du ikke putte proteinpulver og olier i din grønne smoothie. Forestil dig, hvordan fedt i en vask blokerer for, at vandet løber igennem.

Sådan er det også med fedt omkring cellerne. Spiser du frugt og grønt på tom mave, vil frugtsukkeret nemt transporteres fra blodet og ud i cellerne. Spiser du for meget fedt samtidig vil frugtsukkeret have sværere ved at blive transporteret fra blodet og til cellerne, og dermed får man højt blodsukker. Nyd din grønne smoothie som et måltid og ikke som en dessert. Spis ikke andet en time før og en time efter.



### Spørgsmål:

Hvor længe kan en smoothie holde sig på køl?

### Svar:

Et par døgn, hvis du bruger en tætsluttet glasbeholder. Årsagen til at den kan holde sig bedre end juice, er at smoothien bevarer fibrene, og det gør at den ikke ilter så hurtigt.

### Spørgsmål:

Må man spise frugt og grønt i samme måltid?

### Svar:

Bladgrønt og frugt kan nemt fordøjes i samme måltid, og derfor bruger vi bladgrønt i den grønne smoothie.



**Spørgsmål:**

Hvor mange dage går der, før jeg kan se og mærke en forandring?

**Svar:** Det kommer an på, hvad du ellers spiser, og hvor mange grønne smoothies du drikker. Jo mere i ubalance din krop er, des længere tid tager det at reparere den. Vil du tabe dig, kan du regne med at smide ca. 1-2 kg. om ugen, hvis du indtager 4 grønne smoothies om dagen med 4 bananer i hver. Jeg tabte selv 6 kg på tre måneder, fik mere energi, bedre hormonbalance, færre migræneanfald og pænere hud. Min hensigt var ikke at tabe mig men at blive smertefri og få mere energi. Beslut dig for, hvad dit mål er, og tilpas din indsats med de grønne smoothies efter det.

**VIGTIG banan information:** Nej, bananer feder ikke. Vælg modne bananer med brune sukkerpletter på. Jeg køber gerne 100 bananer på en gang, og når de er brune, lægger jeg dem i køleskabet eller fryser dem ned uden skræl.

**Opskrifter**

En smoothie er et personligt valg, som du kan tilpasse dine smagsløg. Kan du lide en tyk smoothie, tilsætter du mindre vand. Lad være med at hænge dig for meget i en opskrift. Brug dem som basis og tilsæt efterhånden mere grønt, des mere dine smagsløg vender sig til det. Der er ikke grænser for hvilke typer bladgrønt du kan bruge, så længe du kombinerer bittert, sødt og surt i rette mængder. Du kan også lave en tredobbelt portion og gemme til hele dagen, så du ikke behøver at vaske blenderen mere end én gang. Jeg starter hver morgen med 8 bananer i en grøn smoothie, som er drukket inden kl.08.00. Ja, du hørte rigtig. Disse 10 opskrifter kan du bruge som vejledning, men fortsæt endelig selv med at være kreativ.



## Mere inspiration:

Vil du høre om opfinderen af den grønne smoothie Victoria Boutenko, kan du se mere på <http://www.rawfamily.com/>

For opskrifter, artikler, videoer, podcast-interviews mm om fordelene ved den grønne smoothie gå til: [www.koldtoft.dk](http://www.koldtoft.dk)

På iTunes finder du enerGittes talkshow, hvor jeg især kan anbefale følgende interviews, hvis du ønsker at lære mere om en planterig kost: Mads Bo Pedersen, Louise Koch, overlæge på Rigshospitalet Mikael Bitsch og Gitte Koldtoft (dansk) - Alicia Grant, Durainrider, Chris Randall og Dan McDonald (engelsk)

Hvis ikke du bruger iTunes normalt kan du nemt og gratis downloade det på <http://www.apple.com/itunes/> - **Lyt her!**

Måske ønsker du bare at få mere plantekost ind i din diæt. Måske drømmer du om at omlægge din kost til udelukkende at bestå af plantekost. Det er den kost retning der kaldes 80/10/10 og er en fedtfattig veganer livsstil.

Har du brug for personlig rådgivning til at komme i gang, kan du kontakte mig på 20 23 23 31.

Du er også altid velkommen til at skrive til mig på [gitte@koldtoft.dk](mailto:gitte@koldtoft.dk)



enerGitte<sup>s</sup>  
Talkshow



### **Funky Forår**

4 overmodne bananer  
1 håndfuld babyspinat  
1 lille håndfuld frisk citronmellise  
Vand og isterninger

### **Banan Boost**

4 overmodne bananer  
2 stilke bladselleri uden blade  
Vand og isterninger

### **Stay Sharp!**

4 overmodne bananer  
100 g rucoia salat  
½ citron uden skræld



### **Persille Power**

4 overmodne bananer  
1 bundt frisk persille  
Vand og isterninger

### **Sexy Salad**

6 overmodne bananer  
1 lille hjertesalathoved  
1 håndfuld babyspinat  
Frisk basilikum  
1 lille citron uden skræld  
Vand og isterninger





### **Minty Fresh**

4 overmodne bananer  
1 håndfuld babyspinat  
En lille håndfuld friske mynteblade

### **Energizer**

Tre æbler  
To bløde pære  
1 overmoden banan  
1 stilk bladselleri uden blade  
1 helt hoved romaine salat  
1 håndfuld spinatblade  
Lille smule frisk persille  
Lille smule frisk koriander  
½ lille citron uden skræl  
Vand og isterninger

### **Mean Green Mango Machine**

1 blød og moden mango  
2 overmodne bananer  
1 håndfuld jordbær med den grønne blomst  
Et bundt grønkål

### **Cool down**

½ vandmelon  
2 overmodne bananer  
3 stilke bladselleri uden blade

### **Relax**

1 hel moden (skal være blød i melonkødet) honningmelon  
¼ tsk. Vanille  
Et par mynteblade  
1 lille håndfuld spinatblade (kan udelades)





Gitte Koldtoft - Rask & Ren