

Lean Mean & Green – din genvej til “Sixpack på 6 uger”

Madlisten de første 14 dage

Det må du spise uhæmmet

Grøntsager

Grøntsager af korsblomstfamilien: Broccoli, alle slags kål, radisser, ræddiker og blomkål, bok choy, pak choy

Alle grønne blade: Spinat, persille, alle salater, basilikum, fennikeltoppe, bredbladet persille o.l.

Alle de andre salater der ikke er grønne: Radicchio, julesalat o.s.v.

Fennikel

Agurker

Squash

Aubergine

Grønne ærter

Grønne bønner

Spirer

Bambusskud

Grøntsager af Allium familien: Løg, porrer, forårsløg, hvidløg, purløg

Champignoner og andre svampe

Artiskokker

Asparges

Proteiner

Alle slags fisk

Æg

Kylling og kalkun

Skaldyr

Alle slags kød så længe det er øko

Risprotein, ærteprotein evt. hel ren valleprotein uden tilsat sukker eller nævneværdige restmængder af laktose



Det må du spise uhæmmet

Smagsgivere

Eddike undtagen Balsamico eddike der er tilsat sukker

Citroner, limes og grapefrugter

Alle krydderier

Alle grønne krydderurter

Fishsauce

Sojasovs

Oliven

Kapers

Hav- eller stensalt

Friskkværnet sort peber, hvid peber og grøn peber samt røde peberkorn (men ikke røde peberfrugter)

Erythritol (sælges som produkter Sukrin) herhjemme

Ren kakaopulver

Til fordøjelsen

HUSK, Guarmin o.l. fibertilskud

Drikkevarer

Grøn the, sort the, urtethe

Vand

Danskvand

Juice lavet udelukkende på de lovlige grøntsager og citrusfrugter...evt. sødet med en lille bitte smule erythritol



Det må du spise og drikke med måde

Nødder, mandler og kerner: 1 håndfuld hver dag total

Avocadoer: 1 stk hver dag

Smør: Et par spsk hver dag

Koldpressede jomfruolier (oliven, hørfrø, raps, kokos, mandel, valnød, kæmpenatlys o.s.v.): 3-4 spsk

Kokosolie: 1 dl

Kakaonibs: 1 spsk

Kakaosmør: 1-2 spsk

Kaffe: 1-2 kopper dagligt...ikke noget med mælk e.l. i!

Det skal du holde dig helt fra

Alle kornprodukter...også fuldkornsprodukterne (pasta, brød, müesli, grød, boller, flutes, ris, quinoa, boghvede, wraps o.s.v.)

Rodfrugter

Tomater

Alle mejeriprodukter

Tørret frugt

Frisk frugt

Bær

Raffinerede olier og fedtstoffer

Pålæg

Sukker

Kunstige sødemidler

Saftevand

Sodavand

Frugtjuice

Danskvand tilsat fruktose

Honning, agavesirup, palmesukker, rissirup

