VÄRLDENS GODASTE JUICER

DAG 1

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)
© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

DAG 3

MORGON
Mango · ananas

KVÄLL
Romansallad · mynta · gurka · päron · lime

LUNCH
Rödkål · gurka · päron · citron

SEN KVÄLL
Tomat · brysselkål · bladselleri · gurka

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

VÄRLDENS GODASTE JUICERECEPT

DAG 1:

MORGON
Blåbär · äpple · apelsin

- *150 g blåbär*
- *1,5 dl ofiltrerad äppelmust*
- *1,5 dl färskpressad apelsinjuice*
- *2 dl yoghurt, 3,5 % fett*
- *Frön från ¼ vaniljstång*

Mixa alla ingredienserna tillsammans med en iskub.

Näringsinnehåll per person:
Energi: 330 kcal • Protein: 9,3 g • Kolhydrater: 56 g • Fett: 8,5 g • Kostfiber: 4,2 g

LUNCH
Spenat · äpple · citronmeliss · ingefära

- *100 g babyspenat*
- *2 dl ofiltrerad äppelmust*
- *En liten näve citronmeliss*
- *2 dl skyr*
- *1 msk kallpressad rapsolja*
- *1 tsk finriven ingefära*
- *Lite limesaft*

Topping: • *En stjälk citronmeliss*

Mixa ingredienserna med en iskub. Smaka av med ingefära och lime. Toppa med citronmeliss.

Näringsinnehåll per person:
Energi: 348 kcal • Protein: 26,2 g • Kolhydrater: 31,5 g • Fett: 13,5 g • Kostfiber: 2,1 g

KVÄLL
Spetskål · tomat · paprika · ärter

- *3 dl grönsaksbuljong*
- *150 g finskuren spetskål*
- *60 g finhackad lök*
- *1 msk kallpressad rapsolja*
- *Havssalt och nymalen svartpeppar*
- *60 g krossade burktomater*
- *150 g röd paprika – färsk eller grillad/utan skinn från burk*
- *200 g ärter*
- *2 dl minimjölk*

Topping: • *Finhackad persilja*

Om du är allergisk mot komjölk kan du använda sojamjölk här.

Låt buljong, kål, lök, rapsolja och en nypa salt sjuda cirka 7 minuter i en gryta. Tillsätt tomater, paprika och ärter och låt det sjuda ytterligare 5 minuter. Ljumma mjölken och mixa ihop den med soppan. Smaka av med salt och nymalen svartpeppar. Servera soppan ljummen.

Näringsinnehåll per person:
Energi: 330 kcal • Protein: 9,3 g • Kolhydrater: 56 g • Fett: 8,5 g • Kostfiber: 4,2 g

SEN KVÄLL
Morot · äpple · ingefära

- *2,5 dl morotsjuice*
- *1,5 dl ofiltrerad äppelmust*
- *1 tsk finriven ingefära*
- *1 msk valnötsolja*

Topping: • *Ev röd ängssyra*

★ Perfekt om du går på I FORM-kuren

Mixa alla ingredienserna med en iskub.

Näringsinnehåll per person:
Energi: 273 kcal • Protein: 2,5 g • Kolhydrater: 39,3 g • Fett: 12,4 g • Kostfiber: 2,6 g

DAG 2:

MORGON
Hallon · äpple · citron · lakrits

- *250 g hallon*
- *2 dl ofiltrerad äppelmust*
- *2 dl filmjölk*
- *½ tsk lakritspulver, gärna finmalet och en lite grövre sort som topping*
- *Citronsaft*

Mixa de färska hallonen med äpple, filmjölk, lakritspulver och en iskub. Om du använder frysta hallon kan du skippa iskuben.
Smaka av med citron. Häll smoothien i ett glas och pudra över med en liten nypa grovt lakritspulver.

Näringsinnehåll per person:
Energi: 353 kcal • Protein: 10,7 g • Kolhydrater: 58,5 g • Fett: 10,9 g • Kostfiber: 11 g

LUNCH
Rödbeta · äpple · grönkål · granatäpple

- *2 dl rödbetsjuice*
- *150 g fryst grönkål. När det är säsong: använd bladen från färsk, grön eller röd, grönkål med stjälken borttagen*
- *1,5 dl ofiltrerad äppelmust*
- *¼ dl koncentrerad granatäppeljuice*
- *1 tsk finriven ingefära*
- *15 g vassleproteinpulver, 80 %*
- *1 tsk extra jungfruolja*

Mixa alla ingredienserna noga och smaka av med ingefära.

Näringsinnehåll per person:
Energi: 380 kcal • Protein: 23 g • Kolhydrater: 62,5 g • Fett: 7,1 g • Kostfiber: 11,5 g

KVÄLL
Mango · ananas · kiwi · avokado · äpple

- *50 g mango*
- *50 g ananas*
- *1 kiwi*
- *1 avokado*
- *2 dl ofiltrerad äppelmust*
- *2 dl skyr*
- *1 tsk finriven ingefära*
- *1 tsk valnötsolja*

Topping: • *Ev citronmeliss*

Mixa alla ingredienserna med en iskub och smaka av med ingefära.

Näringsinnehåll per person:
Energi: 539 kcal • Protein: 27,4 g • Kolhydrater: 63,4 g • Fett: 21,6 g • Kostfiber: 9,3 g

SEN KVÄLL
Granatäpple · blåbär

- *1,5 dl granatäppeljuice*
- *100 g blåbär*
- *2 dl grekisk yoghurt, 6–8 % fett*

Topping: • *Granatäppelkärnor*

Alla ingredienser mixas samman väl med en iskub. Toppa med kärnor från granatäpplet.

Näringsinnehåll per person:
Energi: 293 kcal • Protein: 17,6 g • Kolhydrater: 45,3 g • Fett: 5,1 g • Kostfiber: 3 g

DAG 3:

Få inköpslistan
Gå in på iform.se/juicekur, och få hela inköpslistan till alla tre dagarna.

MORGON
Mango · ananas

- *1,5 dl mangojuice*
- *2 dl ananasjuice*
- *2 dl A-fil, 3,5 % fett*
- *15 g chiafrön*
- *Limesaft*

Mixa alla ingredienser med en iskub och smaka av med limesaft.

Näringsinnehåll per person:
Energi: 384 kcal • Protein: 12,3 g • Kolhydrater: 57,7 g • Fett: 12,2 g • Kostfiber: 3,1 g

LUNCH
Rödkål · gurka · päron · citron

- *200 g rödkål*
- *1 gurka*
- *1 päron*
- *1 liten bit ingefära*
- *2 dl apelsinsaft eller ofiltrerad äppelmust*
- *20 g vassleprotein, 80 %*
- *1 msk extra jungfruolja*

Kör rödkål, gurka, päron och ingefära i en juicemaskin. Mixa med övriga ingredienser och en iskub.

Näringsinnehåll per person:
Energi: 423 kcal • Protein: 23,9 g • Kolhydrater: 56 g • Fett: 13,8 g • Kostfiber: 1,5 g

KVÄLL
Romansallad · mynta · gurka · päron · lime

- *100 g romansallad*
- *En liten näve myntablad*
- *1 gurka*
- *1 päron*
- *2 dl skyr*
- *1 dl ananasjuice*
- *10 g chiafrön*
- *1 msk valnötsolja*
- *Limesaft*

Topping: • *Mynta*

Gör juice av sallad, mynta, gurka och päron. Mixa sedan med skyr, ananasjuice, chiafrön och valnötsolja. Smaka av med limesaft.

Näringsinnehåll per person:
Energi: 400 kcal • Protein: 30,2 g • Kolhydrater: 36,6 g • Fett: 16,8 g • Kostfiber: 1,2 g

SEN KVÄLL
Tomat · brysselkål · bladselleri · gurka

- *5 brysselkål*
- *2 stänger bladselleri*
- *1 gurka*
- *2,5 dl tomatjuice*
- *1 tsk kallpressad rapsolja*
- *1,5 dl lättmjölk*

★ Perfekt om du går på I FORM-kuren

Rensa bort de yttersta bladen från brysselkålen. Plocka nästa lager till topping. Kör brysselkål, bladselleri och gurka till juice. Mixa med tomatjuice, rapsolja och mjölk. Smaka av med salt och peppar.

Näringsinnehåll per person:
Energi: 230 kcal • Protein: 13,3 g • Kolhydrater: 35,3 g • Fett: 5,8 g • Kostfiber: 2,2 g

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.