

Din immunplan

iFORM

	Morgenmad	Frokost	Aftensmad	Motion	Mentalt helbred
Mandag	● Immunshot ● Grøn te ● Gul smoothie, lavet på fx frossen mango, vand, banan og blomkål	● Linsefrikadeller med groft knækbrød og pesto eller hummus	● Risotto lavet på quinoa, selleri, svampe og blomkål. Hertil salat med grønkål, røget laks, granatæblekerner og krydderurter	● 10.000 skridt ● 15 min. konditionstræning, hvor pulsen kommer op	● Meditation 3 min. morgen + 3 min. aften ● Lav en prioriteret liste over de værdier, der betyder mest for dig
Tirsdag	● Immunshot ● Grøn te ● Rød smoothie, lavet på fx broccoli, rødbede, hindbær, yoghurt, vand og lidt olie	● Spidskålsalat med laks og oliventape-nade	● Daal med ekstra mange grøntsager. Hertil surdejsbrød og yoghurt-dressing	● 10.000 skridt ● 15 min. styrketræning	● Meditation 3 min. morgen + 3 min. aften
Onsdag	● Immunshot ● Grøn te ● Lilla smoothie lavet på fx frosne bær, banan, vand og lidt olie	● Stor salat med spidskål, rucola, pe-berfrugt, avocado, parmesanflager og valnødder. Hertil røget laks	● Deller lavet på kyllingelever. Hertil jordskokkesalat, ristede svampe og vilde ris	● 10.000 skridt ● 15 min. konditionstræning, hvor pulsen kommer op	● Meditation 3 min. morgen + 3 min. aften ● Beregn din samlede skærmtid pr. dag. Er den over 3 timer? Så læg en plan for, hvordan du får den ned
Torsdag	● Immunshot ● Grøn te ● Grøn smoothie, lavet på fx frossen spinat, edemame-bønner, mango, vand og lidt olivenolie.	● Rester af kyllingedeller og jordskokkesalat + yoghurt-dressing	● Dampet laks med bagte rodfrugter og kålsalat	● 10.000 skridt, helst i vild natur	● Meditation 3 min. morgen + 3 min. aften
Freitag	● Immunshot ● Grøn te ● Omelet med masser af grønt, fx svampe, spinat og asparges	● Fuldkornsknækbrød med indmads- paté, svampe og gnavegrønt	● Fiskefri-kadeller af krabbe og torsk. Hertil dampede grøntsager og oliventapenade	● 10.000 skridt ● 15 min. konditionstræning, hvor pulsen kommer op	● Meditation 3 min. morgen + 3 min. aften ● Definer de faktorer i dit liv, der belaster dig mest, og de faktorer, der omvendt giver dig mest velvære
Lørdag	● Immunshot ● Grøn te ● Pandekager af hytteost, æg og loppefrøskaller. Valgfri pynt	● Stor salat af rucola, agurk, kogt quinoa, æble, ristede mandler og parmesanflager	● Fiskesuppe med godt med grøntsager og fuldkornssurdejsbrød til	● 10.000 skridt, helst i vild natur ● 15 min. styrketræning	● Meditation 3 min. morgen + 3 min. aften ● Fokuser på taknemlighed. Notér 3 ting, du har været taknemlig for i dagens løb
Søndag	● Immunshot ● Grøn te ● Havregrød med revne gulerødder, bær og nødder	● Pokebowl med linser, kål, spirer, kikærter og avocado	● Grøntsagsrig hønsekødssuppe med krydderurter og fuldkornssurdejsbrød	● 10.000 skridt ● 15 min. konditionstræning, hvor pulsen kommer op	● Meditation 3 min. morgen + 3 min. aften ● Lav en aftale med en god ven eller et familiemedlem, du føler dig forbundet med