



Meny & Inköpslista



För att göra det enkelt för dig kan du välja att följa vår 5-dagarsmeny. Till den får du en inköpslista där alla ingredienser ingår och vissa moment, som att lägga bönor och quinoa etc. i blöt på morgonen, ingår i de dagliga instruktionerna.

Denna meny är vegetarisk med massor av grönsaker. Du kan självklart byta ut och lägga till olika grönsaker efter smak och önskemål.

Dag 1-3 äter vi ris, quinoa och bovete, medan dag 4 och 5 utesluter vi även dessa.

Tanken är att recepten ska räcka till middag samt lunch för en person, allt för att förenkla enligt principen "cook once, eat twice". Anpassa mängden till hur många ni är. De flesta kan äta dessa rätter och om man inte cleansar kan man komplettera med andra tillbehör.

Förbered gärna en sats med bone broth (benbuljong) innan du börjar för att använda i recepten, att dricka till lunchen eller som mellanmål. Receptet hittar du i recepthäftet. Ingredienserna ingår inte i inköpslistan.

Ingredienser till röror, dressingar, mellanmål, juicer och smoothies ingår inte heller i inköpslistan. Dessa får du lägga till beroende på vad just du väljer. Vi rekommenderar att du går igenom menyn så att du är förberedd om du vill komplettera med någon röra, dressing eller en bit fröknäcke tex.

Det är såklart frivilligt att följa våra recept. För en budget-cleanse köp grönsaker som är i säsong, tex olika kålsorter, morötter och lokalt odlade grönsaker som du hittar. Utgå ifrån dem och komponera egna rätter. Komplettera med ris, quinoa eller bovete. Gör en dressing av olivolja och citron/äppelcidervinäger.





Cleanse 5-dagarsmeny



Frukost alla dagar: Kryddig chiapudding

Dag 1

Lunch: Mexikansk salladsbowl

Middag: Kitchari - mungbönsgröta

Dag 2

Lunch: Kitchari - mungbönsgröta

Middag: Godaste linsgrötan med gurkmeja

Dag 3

Lunch: Godaste linsgrötan med gurkmeja

Middag: Pothly - kidneybönscurry

Dag 4

Lunch: Pothly - kidneybönscurry

Middag: Sötpotatissoppa med pumpakärnor

Dag 5

Lunch: Sötpotatissoppa med pumpakärnor

Middag: Cleanse Sallad



#vitalistavårccleanse



Inköpslista



Basvaror:

Kokosolja
Olivolja
Äppelcidervinäger (valfritt)
1 paket mungbönor
1 paket basmatiris
1 burk kidneybönor
1 paket quinoa
1 paket svarta bönor
1 burk krossade tomater
3-4 burkar kokosmjölk
Lantbuljong
1 paket röda linser
1-2 paket chiafrön

Kryddor:

Cayennepeppar
Gurkmeja
Havssalt
Hing (asafoetida) (valfritt)
Ingefärapulver
Kanel
Kardemumma
Korianderpulver
Kryddnejlika hel
Oregano
Rökig paprika
Senapsfrön
Spiskumminfrön
Spiskummin malen
Svartpeppar

Grönsaker & frukt:

Apelsiner 2 st
Avokado 2-3 st
Bladspenat
Broccoli
Citron 6-7 st
Färsk dill
Färsk koriander
Frysta eller färska bär,
Blåbär och hallon
Gul lök 3 st
Grapefrukt
Ingefära
Kiwi 3-5 st
Morötter
Persilja
Röd chili
Rödbetor
Rödlök
Sötpotatis 3 st
Tomat 3 st
Vattenkrasse (valfritt)
Vitkål
Vitlök
Zucchini 2 st

Tips och länkar

Här är lite tips med affiliate-länkar till produkter vi tycker är bra och rekommenderar i samband med en cleanse. Bara klicka på resp rad så kommer du till produkten.

[Mighty Detox](#) - ett grönt pulver med spirulina, klorella och koriander, som stödjer detoxfunktionen i kroppen.

[Detox Te](#) - med örter som stöttar kroppens detox.

[Rhassoullera](#) - gör rent huden och håret på djupet med en lermask.

[Filterkanna](#) - minska den toxiska belastningen genom att dricka rent vatten.

[MSM-pulver](#) - för att förstärka utrensningen

[Psylliumfröskal](#) - för att stötta tarmen i utrensningen.