



# Dagschema Dag 1



## Morgon:

Drick ett stort glas ljummet vatten med citron.

Frivilligt: 1-2 tsk Mighty Detox\* greenspulver i ett glas vatten.

Gör 1 L Detoxvattenatt ta med att dricka under loppet av dagen.

Packa gärna även med dig örttépåsar att ha under dagen.

Ät en rejäl frukost inkl. ett glas färskpressad juice eller smoothie.

(Lägg mungbönor och ris i blöt om du vill förbereda mungbönsgrytan till kvällen.)

## Förmiddag:

Ät grönsaker, nötter eller en frukt- & grönsakssmoothie som mellanmål.

## Lunch:

Ät en rejäl lunch och ta en kopp detoxte.

## Eftermiddag:

Ät grönsaker, nötter eller en frukt- & grönsakssmoothie som mellanmål.

## Middag:

Ät middag. Ät mellan kl. 17:00-20:00. Äter du tidig middag, fyll på med lite nötter, en smoothie eller en frukt senast kl. 20:00.

Förbered frukost och lunch till nästa dag.

\*För mer info och köplänk se avsnittet Meny och inköpslista.



## Dagschema Dag 2



### Morgon:

Drick ett stort glas ljummet vatten med citron.

Frivilligt: 1-2 tsk Mighty Detox greenspulver i ett glas vatten.

Gör 1 L Detoxvatten att ta med att dricka under loppet av dagen

Packa gärna även med dig örttpåsar att ha under dagen.

Ät en rejäl frukost inkl. ett glas färskpressad juice eller smoothie.

Lägg ris i blöt om du följer menyn.

### Förmiddag:

Ät grönsaker, nötter eller en frukt- & grönsakssmoothie som mellanmål.

### Lunch:

Ät en rejäl lunch och ta en kopp detoxte.

### Eftermiddag:

Ät grönsaker, nötter eller en frukt- & grönsakssmoothie som mellanmål.

### Middag:

Ät middag. Ät mellan kl. 17:00-20:00. Äter du tidig middag, fyll på med lite nötter, en smoothie eller en frukt senast kl. 20:00.

Förbered frukost till nästa dag.



## Dagschema Dag 3



### Morgon:

Förbered Cleanse Booster-drycken innan morgonrutinerna och drick denna på tom mage.

Drick ett stort glas ljummet vatten med citron.

Frivilligt: 1-2 tsk Mighty Detox greenspulver i ett glas vatten.

Gör 1 L Detoxvatten att ta med att dricka under loppet av dagen.

Packa gärna även med dig örttépåsar att ha under dagen.

Ät en rejäl frukost inkl. ett glas färskpressad juice eller smoothie

### Förmiddag:

Ät grönsaker, nötter eller en frukt- & grönsakssmoothie som mellanmål.

### Lunch:

Ät en rejäl lunch och ta en kopp detoxte

### Eftermiddag:

Ät grönsaker, nötter eller en frukt- & grönsakssmoothie som mellanmål.

### Middag:

Ät middag. Ät mellan kl. 17:00-20:00. Äter du tidig middag, fyll på med lite nötter, en smoothie eller en frukt senast kl. 20:00

Förbered frukost till nästa dag.



## Dagschema Dag 4



*Dag 4 och 5 är GRÖNA DAGAR, dvs ät massor av grönsaker!  
Dessa dagar plockar vi även bort alla "sädesprodukter" (quinoa, ris, bovete etc) och torkad frukt.*

**Morgon:**

Drick ett stort glas ljummet vatten med citron.

Frivilligt: en skopa Mighty Detox greenspulver i ett glas vatten.

Gör 1 L Detoxvattenatt ta med att dricka under loppet av dagen.

Packa gärna även med dig örttpåsar att ha under dagen.

Ät en rejäl frukost inkl. ett glas färskpressad juice eller smoothie

**Förmiddag:**

Ät grönsaker, nötter eller en frukt- & grönsakssmoothie som mellanmål.

**Lunch:**

Ät en rejäl lunch och ta en kopp detoxte

**Eftermiddag:**

Ät grönsaker, nötter eller en frukt- & grönsakssmoothie som mellanmål.

**Middag:**

Ät middag. Ät mellan kl. 17:00-20:00. Äter du tidig middag, fyll på med lite nötter, en smoothie eller en frukt senast kl. 20:00

Förbered frukost till nästa dag.





## Dagschema Dag 5



*Dag 4 och 5 är GRÖNA DAGAR, dvs ät massor av grönsaker!  
Dessa dagar plockar vi även bort alla "sädesprodukter" (quinoa, ris, bovete etc) och torkad frukt.*

Morgon:

Drick ett stort glas ljummet vatten med citron.

Frivilligt: 1-2 tsk Mighty Detox greenspulver i ett glas vatten.

Gör 1 L Detoxvattenatt ta med att dricka under loppet av dagen.

Packa gärna även med dig örttpåsar att ha under dagen.

Ät en rejäl frukost inkl. ett glas färskpressad juice eller smoothie

Förmiddag:

Ät grönsaker, nötter eller en frukt- & grönsakssmoothie som mellanmål.

Lunch:

Ät en rejäl lunch och ta en kopp detoxte

Eftermiddag:

Ät grönsaker, nötter eller en frukt- & grönsakssmoothiesom mellanmål.

Middag:

Ät middag. Ät mellan kl. 17:00-20:00. Äter du tidig middag, fyll på med lite nötter, en smoothie eller en frukt senast kl. 20:00

Förbered frukost till nästa dag



## Efter cleansens slut



Dag 6, 7, 8...

Fortsätt gärna med några fler helgröna dagar om du vill! Det är hälsosamt och förstärker effekten av din cleanse. När du känner dig färdig med gröna dagar, återgå till att äta enligt dag 1-2 i ett par dagar.

När du sedan vill återinföra livsmedel i din kost, så gör det i lugn takt så du inte stressar kroppen. Passa på att låta varje livsmedel du återinför vara grundat i ett medvetet beslut snarare än av slentrian.

Kanske behöver du inte kaffe varje dag längre? Kanske mår du bättre utan vitt mjöl och socker? Kanske vill du fortsätta att dricka en grön smoothie eller juice om dagen?

Fortsätt gärna med de rutiner från cleansen som du gillade och känner att du mår bra av. Välj och vraka och passa på att anamma några nya goda vanor!



[#vitalistavårccleanse](#)