

# INDHOLD

## VELKOMMEN

### TIL ET UNIVERS AF FARVE- STRÅLENDE, LEVENDE MAD .. 7

Raw Food – levende kost .....	8
Dækker Raw Food vores ernærings- behov? .....	15
Det gode og livsvigtige fedt .....	18
Vigtige vitaminer .....	24
Sukker vs. naturlige sødemidler .....	26
Kan man spise Raw Food i vinterhalvåret? .....	27
Syre-basebalancen – hvad er det egentlig? .....	28
Din selvhelbredende krop .....	36
Spis mindre, lev længere .....	38
En grøn planet .....	40
Raw Food-livsstilens positive effekter .....	55
Beretninger om den „rå“ livsstil .....	57
30 gode grunde til at spise Raw Food .....	67
Raw Food-kategorier .....	68
Gode råd til, hvordan du får dine børn til at spise Raw Food .....	71
Tips til dit barns madkasse .....	75
Basis-ingredienterne i dit Raw Food- køkken .....	76
Dit rå begynder-køkkengrej .....	79
Kom godt i gang! .....	82

## OPSKRIFTER

### TO-UGERS KOSTPLAN .....

Hvad med Raw Food og alkohol? ...	102
Salt .....	112
Spiring for begyndere .....	125
Raw Food og omverdenen .....	144
Bruger du din krop? .....	157

### DIN GODE START PÅ DAGEN 171

Boghvede .....	179
----------------	-----

### DEJLIGE DIPS, SKØNNE SNACKS & PRÆGTIGE PATÉER .....

### SUVERÆNE SUPPER .....

Tang – en marine-makroalge .....	194
----------------------------------	-----

### SØDE SAGER .....

Det livgivende vand .....	222
---------------------------	-----

### LEG MED MADEN .....

### NØDDEMÆLK, CHAI, LASSI, SHAKES & SMOOTHIES ....

Nøddemælk – mælk på den sunde måde .....	243
Kaffe .....	250

### FLYDENDE ENERGI .....

„Juice feasting“ – en dag om ugen ...	264
---------------------------------------	-----

Tak .....	272
Informationsliste .....	274
Kildehenvisninger og anbefalings- værdig litteratur .....	278
Ordforklaring .....	280
Index .....	284

3

Indhold