



Ulrika Davidsson
Juice & Glow

Juicing, smoothies & detox



41 renande recept för energi och välmående



Innehållsförteckning

- 03** Välkommen till juicing
- 04** Så fungerar Ulrikas 3 dagars juicing
- 07** Utrustning och smarta inköp
- 08** Råvarulista
- 10** Så bygger du en riktigt god smoothie
- 11** Förberedelser inför en juiceperiod

Recept

- 14** Gröna juicer
- 25** Gula och orangea juicer
- 35** Röda juicer
- 51** Varma kvällsdrycker

En färgstark 3-5 dagars juicekur

för en friskare och lättare känsla



Välkommen in i min färgstarka juicingvärld!

I den här boken får du följa med på en 3–5 dagars juicekur där du får möjlighet att pausa, förenkla och fylla på med massor av grönsaker, örter, frukt och andra näringsrika råvaror. *Det här är mer än bara juicer.*

Det är en liten paus från vardagens alla måsten – en möjlighet att ge dig själv några dagar med fokus på hälsa, återhämtning och egentid.

Jag älskar känslan efter några dagar med färska juicer. Många upplever att kroppen känns lättare, att magen får en paus från den vanliga maten och att det blir en härlig nystart. Dessutom är det ett roligt sätt att upptäcka hur mycket smak och variation du kan skapa med grönsaker, frukt, örter, citrus och kryddor.

En enkel nystart

Ibland behöver vi bara trycka på paus. Kanske har det blivit lite för mycket av det goda under en period. Kanske känner du dig trött på dina gamla matvanor eller vill helt enkelt få tillbaka inspirationen och motivationen. Då kan några dagar med juicing bli en fin start.

I stället för att köpa färdiga juicepaket för flera hundra kronor om dagen kan du enkelt göra dina egna juicer hemma. Med mina recept får du inspiration till smakrika kombinationer som du själv kan anpassa efter säsong och vad du tycker om. Färskt, fräscht och mycket mer prisvärt.





Så fungerar Ulrikas 3–5 dagars juicing

För att göra övergången så behaglig som möjligt rekommenderar jag att du trappar ner dagen före och även har en lugn övergång tillbaka till vanlig mat efter kuren. Dagen före börjar du förenkla kosten och väljer bort exempelvis socker, alkohol och processad mat. Om du brukar dricka mycket kaffe kan det också vara klokt att minska successivt för att undvika obehag om du slutar.

Jag rekommenderar att du dricker sex olika drycker per dag, med varierande råvaror och smaker. På så sätt blir dagarna både färgstarka och omväxlande. Efter juicingen trappar du upp försiktigt igen med exempelvis smoothies, soppor och lättare måltider innan du successivt återgår till din vanliga hälsosamma kost.

Färgstarka råvaror i glaset

En av de saker jag tycker mest om med juicing är färgerna! Grönt från spenat, selleri och gurka. Rött från rödbetor och bär. Orange från morötter och apelsin. Gult från citron och ingefära. Varje juice får sin egen karaktär och smak. I recepten använder vi framför allt grönsaker och kompletterar med mindre mängder frukt och andra smakrika ingredienser. Du får också använda örter, citron, lime, ingefära och kryddor för att skapa ännu mer variation.

Om du blir hungrig

Juicing är inte tänkt att vara en tävling i att stå ut med hunger. Lyssna på kroppen. Om du behöver något mellan juicerna kan du dricka vatten, varmt citronvatten eller örtte. En varm, lätt misosoppa kan också vara ett bra alternativ. Det viktigaste är att du känner dig trygg och mår bra under dina dagar. Detox handlar inte om att prestera – utan om att ge dig själv en paus och lite extra omtanke.



Så här kan en 3 dagar juicing se ut:

DAG 1

08.00	Sellerijuice
10.00	Grön valfri Smoothie eller juice
12.00	Röd valfri Smoothie eller juice
15.00	Gul valfri Smoothie eller juice
18.00	Grön valfri Smoothie eller juice rester
20.00	Good Night Milky Drink

DAG 2

08.00	Sellerijuice
10.00	Grön valfri Smoothie eller juice
12.00	Röd valfri Smoothie eller juice rester
15.00	Gul valfri Smoothie eller juice rester
18.00	Grön valfri Smoothie eller juice
20.00	Kryddmjölk med apelsin

DAG 3

08.00	Sellerijuice
10.00	Grön valfri Smoothie eller juice
12.00	Röd valfri Smoothie eller juice
15.00	Gul valfri Smoothie eller juice
18.00	Grön valfri Smoothie eller juice
20.00	Varm guldmjolk

Miso och buljong kan drickas vid behov under juicingen.





Unna dig återhämtning

Om du har möjlighet, försök att göra dessa dagar lite speciella. Sov lite längre. Lägg dig tidigt. Ta en promenad. Läs en bok. Lyssna på musik. Ta ett varmt bad eller gör ett lugnt yogapass. Det här är ett perfekt tillfälle att minska tempot och ge dig själv lite mer egentid. Jag brukar säga att en detox inte bara handlar om vad du håller i glaset – utan också om vad du väljer bort för en stund. Stress, sena kvällar och ett fullspäckt schema får gärna stå åt sidan medan du fokuserar på dig själv.

Din kropp kan reagera

När du plötsligt förändrar dina matvanor kan kroppen reagera. Vissa kan känna sig trötta, frusna eller få huvudvärk, särskilt om de samtidigt minskar på koffein, socker eller energiintag. Det är viktigt att lyssna på kroppen. Om du känner dig sjuk eller mår tydligt dåligt ska du avbryta kuren. Juicing passar inte alla, och personer med vissa sjukdomar, gravida eller ammande samt personer som använder vissa läkemedel bör rådgöra med vården innan de genomför en juicekur. Målet är aldrig att må dåligt för att "rensa kroppen". **Målet är att må bra.**





Det här behöver du i köket

Du behöver faktiskt inte ett avancerat kök för att komma i gång:

Blender

En bra blender är det viktigaste redskapet i den här kursen. Jag använder själv Bosch SilentMixx, som jag tycker fungerar väldigt bra. En bra blender är dessutom en investering du kan ha glädje av långt efter dina juicedagar – till smoothies, soppor, såser och andra recept.

Flaskor och kylväska

Jag rekommenderar att du har några bra flaskor eller muggar med lock så att du enkelt kan ta med dina juicer under dagen. En liten kylväska är också praktisk om du är på språng.

Zestjärn

Ett zestjärn är en av mina favoritprylar i köket. Det är perfekt när du vill riva ingefära, citron- eller limeskal riktigt fint.

Råsaftcentrifug

En råsaftcentrifug är inget måste, men den är praktisk om du vill göra juice av hårdare råvaror som morötter, äpplen, päron och rödbetor. Har du redan en hemma är det bara att plocka fram den!

Handla smart

När du gör juicer är det roligt att välja så naturliga och färska råvaror som möjligt. Välj gärna ekologiskt när det passar din budget och tillgänglighet, men det viktigaste är att du använder råvaror som du tycker om och faktiskt kommer att använda.

Planera dina inköp innan du börjar. Det gör juicingen både enklare och billigare – och du slipper stå i mataffären och fundera på vad du behöver.

Efter din juicekur – låt den goda känslan fortsätta

När dina 3–5 dagar är över börjar nästa del av resan. Nu handlar det inte om att gå tillbaka till gamla vanor, utan om att ta med dig det du har lärt dig. Kanske har du upptäckt nya grönsaker du tycker om. Kanske har du fått inspiration till fler smoothies och gröna måltider. Kanske har du framför allt fått en känsla av hur bra det kan vara att ibland stanna upp och ge dig själv lite extra omtanke. Det är här jag tycker att "detox som livsstil" blir intressant.

Det blir en inspiration till en vardag där du äter mer naturligt, varierat och näringsrikt – och där juicer och smoothies kan få vara ett härligt komplement. Och när du någon gång känner att du behöver en ny start kan du alltid återvända till dina favoritrecept.

Så fyll glaset med färg, ge dig själv några lugna dagar och njut av resan.

Välkommen till Ulrikas Detox & Juicing!

Råvarulista

– bygg din egen juice eller smoothie

Grönsaker & gröna råvaror

Milda och vätskerika

- Gurka
- Selleri
- Babyspenat
- Grönkål
- Rödkaål

Mer smakrika

- Morot
- Rödbeta
- Gulbeta
- Paprika
- Tomat
- Broccoli

Gröna blad

- Spenat
- Grönkål
- Mangold
- Rucola
- Persilja
- Koriander
- Mynta

Frukt

Till juice

- Äpple
- Päron
- Apelsin
- Grapefrukt
- Citron
- Lime
- Ananas
- Kiwi
- Persika
- Nektarin
- Mango
- Vindruvor
- Vattenmelon
- Honungsmelon

Till smoothies

Här är frukterna som ger krämighet, fyllighet och naturlig sötma:

Banan – den bästa för riktigt krämig konsistens

Mango – tjock, len och nästan glassliknande

Avokado – mycket krämig och neutral i smaken

Persika – mjuk och len

Nektarin – krämig och saftig

Päron – ger en mjuk och mild smoothie

Äpple – bra smak men mindre krämigt

Kiwi – frisk och syrlig, men inte lika krämig

Ananas – frisk och tropisk, men ger mer juice än krämighet

Bär

Bär ger fantastisk färg, smak och syra.

- Hallon
- Blåbär
- Jordgubbar
- Björnbär
- Vinbär
- Lingon

Frysta bär är perfekta till smoothies eftersom de kyler ner drinken och samtidigt gör den tjockare.

Örter

Örter kan göra enorm skillnad för smaken.

- Mynta
- Basilika
- Persilja
- Koriander
- Citronmeliss





Smaksättningar

Här kan du verkligen experimentera!

Citrus

- Citron
- Lime
- Grapefrukt
- Apelsin
- Blodapelsin

Kryddor

- Färsk ingefära
- Gurkmeja
- Kanel
- Kardemumma
- Vanilj

Andra smakförhöjare

- Kokos
- Kokosflingor
- Citron- och limeskal
- Vaniljpulver
- Chiafrön
- Linfrön
- Hampafrön

Växtbaserade drycker – helt utan mejeri

Till smoothies kan du använda olika växtbaserade drycker beroende på vilken smak och konsistens du vill ha.

- Mandeldryck
- Havredryck
- Kokosdryck
- Sojadryck
- Ärtbaserad dryck
- Cashew-dryck
- Risdryck
- Kokosmjölk
- Färdig rödbetsjuice
- Färdig morotsjuice



Så bygger du en riktigt god smoothie.

Tänk i fem delar:

1. BAS

Mandel-, havre-, soja-, kokos- eller annan växtdryck.

2. KRÄMIGHET

Banan, mango eller avokado.

3. BÄR & FRUKT

Hallon, blåbär, jordgubbar, ananas, kiwi etc.

4. GRÖNT

Spenat, grönkål, gurka eller zucchini.

5. SMAK

Citron, lime, ingefära, mynta, kanel eller vanilj.

Ett sista tips: Om du vill ha riktigt tjock smoothie, använd fryst frukt eller frysta bär och lite vätska. Börja med lite vätska och tillsätt mer efter hand. Det är mycket enklare att späda en för tjock smoothie än att göra en för tunn smoothie tjock igen.



Färgstarka juicer för energi, välmående och en friskare vardag

Det finns något alldeles speciellt med ett glas färskpressad juice. Färgerna, doften, smakerna – och känslan av att fylla kroppen med naturens egen kraft.

Juicing är ett enkelt och härligt sätt att få in mer frukt och grönt i vardagen och samtidigt upptäcka nya smakkombinationer. Här möts färgstarka råvaror, friska citrusfrukter, kryddor, örter och gröna blad i en mängd inspirerande recept som gör det enkelt att njuta av mer växtbaserat.

I den här boken får du följa med in i juicens färgstarka värld. Du hittar allt från gröna och friska juicer till härliga fruktjuicer, shots och andra smakrika kombinationer som passar både till frukost, som mellanmål eller när du helt enkelt vill ge dagen en extra boost.

En färgglad paus i vardagen

Att göra juice behöver inte vara komplicerat. Med några enkla råvaror och en juicemaskin kan du snabbt skapa något som känns både lyxigt och fräscht. Låt juicandet bli en stund för dig själv. En morgon när du vill starta dagen med något friskt. En eftermiddag när du behöver lite ny energi. Eller en helg när du vill prova nya smaker och färger.

Ju mer färg, desto roligare!

Ett av de härligaste sätten att inspireras till en mer varierad kost är att tänka i färger. Gröna blad, orange morötter, röda bär, gula citroner, rosa grapefrukt och lila rödbetor ger inte bara vackra juicer – de bidrar också med en mängd olika vitaminer, mineraler och andra bioaktiva ämnen.

Variera därför dina råvaror och våga prova nytt. Kombinera sött med syrligt. Grönt med citrus. Kryddigt med fruktigt. Och låt ingefära, citron, mynta och gurkmeja ge juicerna extra karaktär.

Detox - en nystart med fokus på det goda

Ordet detox används ofta på många olika sätt. För mig handlar en detox framför allt om att stanna upp, förenkla och ge kroppen lite extra omtanke. Det kan vara en period då du väljer bort alkohol, godis, ultraprocessad mat och andra livsmedel som du kanske äter lite för mycket av – och i stället fyller tallriken och glaset med mer grönsaker, frukt, örter och näringsrika råvaror.

Din kropp har redan sina egna fantastiska system för att hantera och göra sig av med avfallsämnen. Juicer ska därför inte ses som en magisk "utrensning", utan som en härlig del av en varierad och näringsrik livsstil.



Låt dig inspireras

Den här boken är inte till för att du ska följa regler till punkt och pricka. Den är till för att inspirera dig. Plocka dina favoriter. Anpassa recepten efter säsong. Byt ut ingredienser. Prova något nytt. Och framför allt – njut av färgen, smaken och känslan av att göra något gott för dig själv.

Så plocka fram juicemaskinen, fyll köket med färska råvaror och låt dig inspireras.

Nu börjar din juice-resa!

/Ulrika Davidsson

*"För mig handlar en detox
framför allt om att stanna
upp, förenkla och ge kroppen
lite extra omtanke."*

Ulrika Davidsson



Gröna juicer

Här börjar vår gröna resa! I det här kapitlet hittar du mina favoriter bland de gröna juicerna – fräscha, färgstarka och fulla av härliga råvaror.





GRÖN SMOOTHIE MED DADLAR OCH MANDEL

INGREDIENSER

- 3 grönkålsblad
- ½ avokado
- 1 dl fryst ananas eller färsk
- ½ kiwi
- ½ dl mandlar
- 2 torkade dadlar
- Några kvistar färsk persilja
- 1,5 dl vatten
- ½ dl kokos och mandelmjök

GÖR SÅ HÄR

Bryt eller skär grönkål och lägg i en blender. Gröp ur avokadon, skär ananas och kiwi i bitar. Lägg ner i blendern tillsammans med mandel, urkärnade dadlar och persilja. Mixa och späd med vatten och mjök till en jämn smoothie. Häll upp på glas och förvara rester i kylan.



PORTIONER

1



KALORIER

422 kcal



FIFTY SHADES OF GREEN DRINK

INGREDIENSER

- 1 avokado
- 2 kiwi
- 1 apelsin
- ½ banan
- ½ gurka
- 5 broccolibuketter
- Lite ärtskott
- 1 pressad lime
- 4 dl mandelmjök
- 2 dl vatten

GÖR SÅ HÄR

Skala avokado, kiwi, apelsin och lägg i en blender och mixa hastigt. Skär gurka och broccoli i mindre bitar och lägg ner i blendern tillsammans med ärtskott och banan. Tillsätt limesaft, mandelmjök och vatten. Mixa till en jämn drink/smoothie. Häll upp på glas eller i en flaska.



PORTIONER

2



KALORIER

280 kcal



GRÖN ENERGIBOOST

INGREDIENSER

- 50 g grönkål
- 1 äpple
- 1 gurka
- 1 msk färsk ingefära
- 200 g fryst mango
- 2,5 dl vatten

GÖR SÅ HÄR

Strimla grönkål och lägg i en blender. Skär äpple och gurka i tärningar. Skala och skiva ingefära och lägg ner allt i blendern. Tillsätt mango och mixa. Späd med vatten till en slät konsistens. Häll upp på glas.



PORTIONER

2



KALORIER

130 kcal



GREEN ENERGY DRINK

INGREDIENSER

- 30 g bladspenat
- 1 knippe persilja
- 1 gurka
- 1 selleristång
- 1 avokado
- 1 citron
- 2 dl frusen ananas
- 1 msk riven ingefära
- 4 dl vatten

GÖR SÅ HÄR

Lägg ner spenat och persilja i en blender. Skiva gurka, selleri och avokado och lägg ner. Skär av skalet på citronen med en vass kniv och tärna ner köttet i blendern. Tillsätt ananas, ingefära och vatten. Mixa till en jämn smoothie och håll upp på glas eller i en bra "To Go flaska".

Variera gärna med: Grönkål, Rucola, Basilika, Mynta, Lime, Äpple, Kiwi



PORTIONER
1 kanna



KALORIER
430 kcal



MYNTA OCH PÄRONSMOOTHIE

INGREDIENSER

- 1 avokado
- 1 päron
- 1 selleristjälk
- ½ gurka
- Färsk mynta
- Vatten

GÖR SÅ HÄR

Gröp ur avokadon, skär päronet, gurkan och sellerin i bitar i bitar. Lägg tillsammans med mynta och vatten i blendern. Mixa till en jämn smoothie. Häll upp på glas.



PORTIONER

1



KALORIER

330 kcal



GRÖNKÅLS-SMOOTHIE

INGREDIENSER

- 65 g grönkål och spenat, blandat
- 2 selleristjälkar
- ½ gurka
- 1 skalad kiwi
- ½ päron, urkärnat
- ½ äpple, urkärnat
- 1 msk riven färsk ingefära
- saften av 1 lime
- 1 ½ dl vatten

GÖR SÅ HÄR

Skär grönkålen i mindre bitar och lägg tillsammans med spenat i en blender. Skär selleri, gurka, kiwi, päron och äpple i bitar. Lägg dem i blendern tillsammans med ingefära och limesaft. Mixa och späd med vatten till en jämn smoothie.



PORTIONER

1



KALORIER

150 kcal



GRÖN DRINK MED ANANAS

INGREDIENSER

- ¼ färsk ananas
- ½ röd grapefrukt
- ½ gurka
- ½ päron
- ½ kruka mynta
- Is och vatten

GÖR SÅ HÄR

Skär ananas, grapefrukt, gurka och päron i mindre bitar och lägg i en höghastighetsblender. Lägg ner mynta och istärningar och mixa till en jämn juice. Fyll på med vatten och servera.



PORTIONER

1



KALORIER

195 kcal



ASIATISK GRÖN DRINK

INGREDIENSER

- ½ kruka färsk basilika
- Saften av ½ lime
- 20 g bladspenat
- ½ dl fryst mango
- 1/4 gurka
- 1 cm ingefära
- 200 ml kokosmjölk
- 1,5 dl vatten

GÖR SÅ HÄR

Lägg alla ingredienser i en blender. Pressa i lime. Mixa till en jämn smoothie. Späd med mer vatten om det behövs.



PORTIONER

1



KALORIER

227 kcal



ENERGISJUICE

INGREDIENSER

- 1 apelsin
- 1 kiwi
- ¼ gurka
- 1 stjälk bladselleri
- ½ lime
- 1 tsk färsk ingefära
- isbitar

GÖR SÅ HÄR

Skär av skalet på apelsin och kiwi och skär i bitar. Skär gurka och selleri i skivor. Lägg allt i en blender tillsammans med saften av lime, ingefära och några isbitar. Mixa till en jämn juice. Häll upp på glas och servera.



PORTIONER

1



KALORIER

173 kcal



SELLERIJUICE

INGREDIENSER

- 250 g stjälkselleri

GÖR SÅ HÄR

Sellerijuice är renande och innehåller mycket magnesium. Prova att göra en juice av en knippe selleri, 250 g i en råsaftcentrifug och drick ett glas på morgonen. (Håller i kylan i 5 dagar)



PORTIONER

1



KALORIER

33 kcal

Gula och orangea juicer

Nu fyller vi glaset med soliga smaker! I det här kapitlet hittar du härligt gula juicer med fräscha och smakrika råvaror som citron, ingefära, ananas, apelsin och andra färgstarka favoriter.





MOROT OCH INGEFÄRS JUICE

INGREDIENSER

- 4 morötter
- 1 äpple
- 2 cm färsk, skalad ingefära
- En nypa malen gurkmeja
- 2-3 dl vatten

GÖR SÅ HÄR

Skala morötterna. Skär morötter och äpple i bitar och lägg ner i en blender. Skär ingefära i mindre bitar och lägg ner tillsammans med gurkmeja. Mixa och späd med vatten till en jämn smoothie. Häll upp på glas och förvara rester i kylan.



PORTIONER

1



KALORIER

309 kcal



TROPISK JUICE

INGREDIENSER

- 1 tsk färsk ingefära
- 100 g papaya
- 100 g fryst mango
- 1 msk färsk mynta
- 1 dl vatten
- Saft från 1/4 lime

GÖR SÅ HÄR

Skala och riv ingefära. Skär papaya i bitar. Lägg i en mixer. Tillsätt papaya, mango, mynta, vatten och limesaft. Mixa till en slät konsistens. Håll upp i glas.



PORTIONER

1



KALORIER

114 kcal



DETOX MY MORNING

INGREDIENSER

- 1 msk riven ingefära
- 1 pressad citron
- 1 msk agavesirap
- 1 krm cayennepeppar
- 3 dl vatten

GÖR SÅ HÄR

Blanda alla ingredienser i en kanna och servera i glas eller häll upp på flaska.



PORTIONER

1



KALORIER

75 kcal



MOROTSJUICE MED APELSIN

INGREDIENSER

- 1 kg morötter
- 1 äpple
- 1 apelsin
- 2 cm skalad färsk ingefära

GÖR SÅ HÄR

Skär morötter och äpple i bitar. Skär bort skalet på apelsinen och dela den. Lägg morötter, äpple, apelsin och ingefära i en råsaftcentrifug och pressa ut saften. Häll upp i glas eller flaska. Juicen kan förvaras tre dagar i kylan.



PORTIONER

2



KALORIER

310 kcal



PASSIONSFRUKTS OCH MANGO- SMOOTHIE

INGREDIENSER

- 1 apelsin
- 1 banan
- 150 g fryst tärnad mango
- 100 g fryst passionsfrukt
- 1 stor bit riven färsk ingefära
- saften av 1 lime
- 100 g sötmandlar
- 2 dl vatten
- några blåbär

GÖR SÅ HÄR

Skala och skär apelsin och banan i mindre bitar och lägg i en blender. Tillsätt mango, passionsfrukt, ingefära, limesaft och mandlar. Mixa och späd med vatten till en jämn smoothie. Servera i glas och toppa med blåbär. Förvara en portion i kylan.



PORTIONER
2



KALORIER
500 kcal



YELLOW SUNRISE SMOOTHIE

INGREDIENSER

- 100 g fryst mango
- 1 skalad apelsin
- 200 ml kokosmjölk
- 2 tsk riven ingefära
- 1 krm vaniljpulver
- 2 dl vatten
- 1 pressad lime
- färsk mynta

GÖR SÅ HÄR

Lägg alla ingredienser i en blender och mixa till en jämn smoothie.
Häll upp på glas eller flaska.



PORTIONER

1



KALORIER

481 kcal



ANANASSMOOTHIE MED GURKMEJA

INGREDIENSER

- ½ ananas
- 1 banan
- ½ melon tex Galia
- ½ gurka
- 1 tsk gurkmeja
- 4 dl vatten
- Istärningar

Topping: ½ dl hackad gurka

GÖR SÅ HÄR

Skär ananas, banan, melon och gurka i mindre bitar och lägg i en blender. Tillsätt gurkmeja, vatten och istärningar. Mixa till en jämn smoothie. Häll upp på glas och dekorera med lite gurkmeja och gurka.

Gurkmeja innehåller ämnet kurkumin som kan motverka inflammationer, insulinkänslighet, Gurkmeja kan även sänka det skadliga kolesterolet, och skydda cellerna.



PORTIONER

1



KALORIER

344 kcal



TROPISK ANANAS SMOOTHIE

INGREDIENSER

- 200 g ananas
- 1 mogen banan
- 2 cm ingefära
- 2 dl kokosmjölk
- Juice från ½ lime

GÖR SÅ HÄR

Skala och skär ananas och banan i bitar. Skala och riv ingefära. Lägg ananas, banan, ingefära, kokosmjölk och limesaft i en blender. Mixa på hög hastighet tills den är helt slät och krämig.

Tillsätt vatten till en bra konsistens. Häll upp i glas. Smoothien kan förvaras i en tät, stängd flaska i kylan i upp till 2 dagar



PORTIONER
2



KALORIER
200 kcal



GUL SMOOTHIE

INGREDIENSER

- 1 apelsin
- 1 banan
- 2 dl fryst mango
- 1 lime
- 2 msk färsk mynta
- 2 dl vatten
- 2 dl kokos och mandelmjök
- Istärningar

GÖR SÅ HÄR

Skala och skär apelsin och banan i mindre bitar och lägg i en blender. Tillsätt mango, limesaft och mynta. Mixa och späd med vatten och mjök till en jämn smoothie. Häll upp på glas och förvara rester i kylan.



PORTIONER

1



KALORIER

338 kcal

Röda juicer

I det här kapitlet hittar du härligt röda juicer med råvaror som rödbeta, tomat, äpple, hallon, lingon, blåbär och andra färgstarka favoriter.





SLIM DOWN RASPBERRY DRINK

INGREDIENSER

- 3 pressade apelsiner
- 1 pressad lime
- 2 msk riven ingefära
- 2 msk tranbärspulver
- 200 gram frysta hallon
- Några myntakvistar
- 3 dl kallt vatten

GÖR SÅ HÄR

Pressa apelsin, lime och skala och riv ingefära. Häll ner i blendern och tillsätt tranbärspulver, hallon, mynta och kallt vatten. Mixa allt till en jämn konsistens. Tillsätt mer vatten om den blir för tjock. Servera i glas och börja dagen med en antioxidant boost. Förvaras i kylan 3-4 dagar.



PORTIONER

2



KALORIER

154 kcal



BLOODY MARY CLEANSING DRINK

INGREDIENSER

- 750 ml färdig tomatjuice, Granini
- saften av ½ citron
- saften av ½ lime
- 2 tsk riven ingefära
- 1 krm cayennepeppar
- Salt och svartpeppar
- 2 sellerstänger

GÖR SÅ HÄR

Häll juicen i en tillbringare och pressa i citron och lime. Skala och riv ingefära fint. Blanda runt och tillsätt cayennepeppar, salt och svartpeppar. Häll upp i glas eller i en flaska – servera med en selleristång.



PORTIONER

2



KALORIER

73 kcal



RÖDBETSJUICE

INGREDIENSER

- 1 kg rödbetor
- 1 citron
- 1 stor bit färsk ingefära

Har du ingen
råsaftcentrifug?
Det går lika bra med
köpt rödbetsjuice.

GÖR SÅ HÄR

Skala eller skrubba rödbetorna noga i ljummet vatten. Skär dem i klyftor. Skär bort skalet på citronen och skär den i bitar. Lägg rödbetor, citron och ingefära i en råsaftcentrifug och pressa ut saften. Häll upp saften i glas eller flaska. Juicen kan förvaras tre dagar i kylan.

Kan man sänka blodtrycket genom att dricka rödbetsjuice?

Ja, det kan man faktiskt. Studier visar att dagligt intag av koncentrerad rödbetsjuice har en positiv påverkan.



PORTIONER

2



KALORIER

250 kcal



TOMATJUICE MED SELLERI

INGREDIENSER

- 750 ml tomatjuice
- lite stark chilisås, valfri
- 1/3 riven vitlöksklyfta
- lite kryddblandning, t ex Tomato & Herbs, Santa Maria

Topping

- ½ msk olivolja
- 2 selleristjälkar

GÖR SÅ HÄR

Häll tomatjuice i en blender och tillsätt chilisås, vitlök och kryddor. Mixa till en jämn smoothie. Servera i glas och ringla olivolja över. Servera med selleristjälkar.



PORTIONER

2



KALORIER

225 kcal



HALLONSMOOTHIE MED BASILIKA

INGREDIENSER

- 2 apelsiner
- ½ lime
- 2 dl frysta hallon
- ½ kruka färsk basilika
- 4 dl havremjök

GÖR SÅ HÄR

Skala apelsin och lägg ner klyftor i en blender. Tillsätt saften av ½ lime och lägg ner hallon och basilika. Mixa och häll på havremjök till en fin konsistens.



PORTIONER

1



KALORIER

344 kcal



LINGONSMOOTHIE

INGREDIENSER

- 1 dl frysta lingon
- 1 dl frysta hallon
- 1 rödbeta
- ½ banan
- ½ dl mandelmjök eller havremjök
- 1 dl vatten

GÖR SÅ HÄR

Skala rödbetan och bananen. Lägg allt i en mixer, häll på vatten och mixa. Häll på mjök och mixa tills smoothien är slät.



PORTIONER

1



KALORIER

171 kcal



RED BLUEBERRY DREAM SMOOTHIE

INGREDIENSER

- 225 g frysta blåbär
- 1 skalad rödbeta
- 1 skalad apelsin
- 1 granatäpple (kärnorna)
- 5 dl vatten

GÖR SÅ HÄR

Lägg alla ingredienser i en blender och mixa till en jämn smoothie.
Häll upp på glas eller flaska.

*Vissa portioner av juicerna kan upplevas stora
- drick hela till frukost eller sprid ut under förmiddagen.*



PORTIONER
2



KALORIER
322 kcal



RÖDBETS- SMOOTHIE MED RÅDKÅL

INGREDIENSER

- 4 dl frysta eller färska hallon
- 3 dl strimlad rödkål
- 4 dl rödbetsjuice
- 1 dl kokos och mandelmjök

GÖR SÅ HÄR

Lägg hallon och rödkål i en blender. Mixa och späd med rödbetsjuice och mjök till en jämn smoothie. Häll upp på glas och förvara rester i kylan.



PORTIONER
2



KALORIER
180 kcal



BÄRSMOOTHIE MED BANAN OCH APELSIN

INGREDIENSER

- 1 banan
- 1 apelsin
- 1/2 dl frysta blåbär
- 1/2 dl frysta jordgubbar
- 1 msk färsk mynta
- 1 dl vatten

GÖR SÅ HÄR

Skala och skiva banan. Lägg i en mixer. Skala apelsinen och skär i bitar. Tillsätt frysta bär, mynta och vatten. Mixa till en slät konsistens. Häll upp i glas.



PORTIONER

1



KALORIER

253 kcal



BLÅBLÄRS-SMOOTHIE MED PAPRIKA

INGREDIENSER

- ½ apelsin
- ½ banan
- ½ röd paprika
- ½ dl frysta eller färska blåbär
- ½ dl frysta eller färska hallon
- 1-2 dl vatten
- ½ dl kokos och mandelmjök

GÖR SÅ HÄR

Skala apelsin och banan och lägg ner i en blender. Skär paprika i bitar och lägg ner tillsammans med blåbär och hallon. Mixa och späd med vatten och mjök till en jämn smoothie. Häll upp på glas och förvara rester i kylan.



PORTIONER

1



KALORIER

177 kcal



BLÅBÄRSSMOOTHIE

INGREDIENSER

- ½ banan
- 200 g fryst mango
- 2 dl frysta blåbär
- 2 dl mandelmjölk
- 2 dl vatten

GÖR SÅ HÄR

Lägg alla ingredienser i en blender och mixa till en jämn smoothie.
Späd med vatten om det behövs.



PORTIONER
2



KALORIER
160 kcal



JORDGUBBS- OCH GRANATÄPPEL- SMOOTHIE

INGREDIENSER

- 150 g frysta jordgubbar
- 150 g fryst tärnad mango
- 1 granatäpple eller ca 2 dl frysta granatäppelkärnor
- 1 banan
- 2 dl mandelmjolk
- 1–2 dl vatten

GÖR SÅ HÄR

Skala och skär ananas och banan i bitar. Skala och riv ingefära. Lägg ananas, banan, ingefära, kokosmjölk och limesaft i en blender. Mixa på hög hastighet tills den är helt slät och krämig.

Tillsätt vatten till en bra konsistens. Häll upp i glas. Smoothien kan förvaras i en tät, stängd flaska i kylan i upp till 2 dagar



PORTIONER

1



KALORIER

407 kcal



RÖDBETS- OCH HALLONSMOOTHIE

INGREDIENSER

- 4 dl frysta eller färska hallon
- 4 dl rödbetsjuice
- 2 dl mandelmjök
- Isbitar

GÖR SÅ HÄR

Lägg hallon i en blender. Häll på rödbetsjuice och mixa. Späd med mjök till en jämn smoothie. Servera i glas med isbitar.



PORTIONER

1



KALORIER

377 kcal



HALLON- OCH BLÅBÄRSSMOOTHIE

INGREDIENSER

- 1 apelsin
- 1 banan
- 2 dl frysta blåbär
- 2 dl frysta hallon
- saften av 1 citron
- 2 dl mandelmjök
- 1–2 dl vatten

GÖR SÅ HÄR

Skala apelsin och banan. Lägg dem i en blender tillsammans med blåbär och hallon. Tillsätt citronsaften. Mixa och späd med mjök och vatten till en jämn smoothie. Servera i glas.



PORTIONER

1



KALORIER

382 kcal



TOMAT & JORDGUBBS-SMOOTHIE

INGREDIENSER

- 3 tomater
- ½ röd paprika
- 1 stjälkselleristänger
- 1/3 liten vitlöksklyfta
- 5 jordgubbar
- Lite färsk persilja
- Lite torkade chiliflakes
- ½ msk olivolja
- Saften av 1/4 citron

GÖR SÅ HÄR

Skär tomater, paprika och selleri i bitar. Riv eller pressa vitlök. Lägg i en blender tillsammans med jordgubbar, persilja, chiliflakes, olja och citronsaft. Mixa till en jämn smoothie. Häll upp på glas och förvara rester i kylan.



PORTIONER

1



KALORIER

220 kcal

Varma kvällsdrycker

Varma kvällsdrycker som hjälper kroppen att varva ner och skapar en lugn, ombonad känsla inför kvällen. Från kryddig guldmjölk och mjuk kryddmjölk med apelsin till närande buljonger med grönsaker och rotfrukter. Enkla drycker för värme, återhämtning och en skön avslutning på dagen.





VARM GULDMJÖLK

INGREDIENSER

Gurkmejpasta

- ½ dl ekologisk malen gurkmeja
- 1 ½ dl vatten
- lite svartpeppar

Guldmjolk

- 1 tsk gurkmejpasta, se ovan
- 3 dl mandelmjolk
- 2 krm malen kardemumma
- 2 krm vaniljpulver
- en nypa cayennepeppar
- en nypa malen svartpeppar
- 2 tsk flytande honung
- lite riven färsk ingefära

GÖR SÅ HÄR

Blanda ingredienserna till gurkmejapastan i en kastrull och koka upp under omrörning. Sänk värmen och rör om i några minuter. Tillsätt mer vatten om pastan blir för tjock. Förvara gurkmejapastan i kylan, den håller flera veckor och räcker till många portioner. Värm gurkmejpasta och mandelmjolk i en kastrull och tillsätt övriga ingredienser. Låt allt bli varmt och servera i en kopp eller i ett glas.



PORTIONER

1



KALORIER

142 kcal



MISOTE

INGREDIENSER

- 1 påse (10 g) Clearspring Hearty Red Miso
- 200 ml varmt vatten

GÖR SÅ HÄR

Koka upp vatten. Häll 200 ml varmt vatten i en kopp. Tillsätt innehållet från 1 påse. Rör om ordentligt och låt stå någon minut så att wakamebitarna sväller. Drick varm.



PORTIONER

1



KALORIER

cirka 25–30 kcal per kopp



SELLERI OCH VITKÅLSBULJONG

INGREDIENSER

250 g stjälkselleri
250 g vitkål
½ purjolök
1 gul lök
2 vitlöksklyftor eller 1 vitlök solo
2 cm färsk ingefära
1 cm färsk gurkmeja
2 ½ liter kallt vatten
några färska timjan- eller
oreganokvistar
saften av ½ citron
5 vitpepparkorn
1 ½ tsk salt

GÖR SÅ HÄR

Skär sellerin i mindre bitar. Strimla vitkål och purjolök. Skala och hacka löken i bitar och lägg allt i en stor kastrull. Skala och riv vitlök, ingefära och gurkmeja och lägg ner. Häll på vattnet och låt koka upp.

Tillsätt timjan, citronsaft, peppar och salt. Låt sjuda under lock i 1 ½ timme. Sila av grönsakerna. Häll tillbaka buljongen i kastrullen och låt kallna. Servera med tunt skivad salladslök.

Buljongen håller sig i kylan i upp till en vecka.



PORTIONER

ca 2 liter



KALORIER

25 kcal per portion = ½ liter



ROTFRUKTS- BULJONG

INGREDIENSER

- 4 morötter
- 2 palsternackor
- 50 g rotselleri
- 1 purjolök eller 2 gula lökar
- 2 vitlöksklyftor eller 1 vitlök solo
- 1 cm färsk gurkmeja
- 1 röd chili
- 2 ½ liter kallt vatten
- några färska persiljekvistar
- 5 vitpepparkorn
- 1 ½ tsk salt

GÖR SÅ HÄR

Skala och skär rotfrukterna och purjolök eller lök i bitar och lägg dem i en stor kastrull. Skala och finhacka vitlök och gurkmeja, finhacka chili och lägg ner i kastrullen. Häll på vattnet och låt koka upp. Tillsätt persilja, peppar och salt. Låt sjuda under lock i 1 1/2 timme. Sila av grönsakerna. Häll tillbaka buljongen i kastrullen och låt kallna.

Buljongen håller sig i kylan i upp till en vecka.



PORTIONER

ca 2 liter



KALORIER

25 kcal per portion = ½ liter



CITRON OCH INGEFÄRSVATTEN

INGREDIENSER

- 1 liter vatten
- 1 citron
- ca 30 g färsk ingefära
- Valfritt: 1–2 tsk honung

GÖR SÅ HÄR

Skiva ingefäran tunt och skär citronen i skivor. Koka upp vattnet och häll det i en kanna. Lägg i ingefära och citron. Låt dra i 10–15 minuter. Vill du ha starkare smak, låt det dra längre. Söt eventuellt med lite honung och servera varmt.



PORTIONER

1 kanna (ca 1 liter)



KALORIER

Utan honung: ca 15–20 kcal



KALORIER

Med 1 tsk honung: ca 35 kcal



KRYDDMJÖLK MED APELSIN

INGREDIENSER

- 3 urkärnade dadlar
- ½ krm salt
- 1 tsk malen kanel
- 1 tsk malen kardemumma
- 1 tsk vaniljpulver
- 3 ½ dl mandelmjolk
- finrivet skal av ½ apelsin

GÖR SÅ HÄR

Lägg dadlar och kryddor i en blender och mixa hastigt. Tillsätt mandelmjölken, lite i taget, och mixa till en jämn dryck. Blanda ner apelsinskal och häll upp i glas. Denna dryck går också bra att värma.



PORTIONER

1



KALORIER

153 kcal



GOOD NIGHT MILKY DRINK

INGREDIENSER

- 3 urkärnade dadlar
- ½ krm salt
- 1 tsk malen kanel
- 1 tsk malen kardemumma
- 1 tsk vaniljpulver
- 3,5 dl mandelmjölk

GÖR SÅ HÄR

Lägg ner dadlar och kryddor i en blender och mixa hastigt. Häll ner mandelmjölken, lite i taget och mixa till en jämn drink/smoothie. Häll upp på glas eller i en flaska. Denna dryck går också bra att värma.



PORTIONER

1



KALORIER

153 kcal

Lugen på mer?

Hos Functional Foods hittar du program och fler e-böcker som stärker ditt välmående – *inifrån och ut*.



6 veckor Nybörjare

Functional Basics

Lär dig grunderna i Functional Foods och bygg hållbara vanor som ger energi och balans.

- Grunderna i functional foods
- Veckomenyer och recept
- Praktiska verktyg och mål

Läs mer →



6 veckor Fortsättning

Functional Gut Health/Flow

Fördjupning med fokus på maghälsa, antiinflammation och naturligt flöde i vardagen.

- Maghälsa & mikrobiom
- Antiinflammatorisk kost
- Vanor som håller över tid

Läs mer →



6 veckor Alla nivåer

Functional Insulin balance/Energy

För dig som vill stabilisera blodsockret och få jämn energi. Perfekt vid prediabetes eller energidippar.

- Stabilt blodsocker
- Jämn energi hela dagen
- Minska sötsug och trötthet

Läs mer →



6 veckor Alla nivåer

Hormonell Balans

För dig som vill få koll på dina hormoner. Kombinera rätt kost och coaching för hormonell balans.

- Hormonell balans
- Antiinflammatorisk kost
- Styrketräning & coaching

Läs mer →

[Program](#)

[E-böcker](#)

Glöm inte att följa oss på våra sociala medier

 [@functionalfoods.se](https://www.instagram.com/functionalfoods.se)
 www.functionalfoods.se/



KONTAKT

ulrikadavidsson.se
info@ulrikadavidsson.se

functionalfoods.se
info@functionalfoods.se

All rights reserved. Formgivning och innehåll i denna e-bok är skyddat enligt lagen om upphovsrätt. Mångfaldigande av innehållet, helt eller delvis, är förbjudet utan skriftligt medgivande från upphovsmannen. Kopiering för annat än enskilt bruk är ej tillåtet.

©2026 Ulrika Davidsson

INKÖPSLISTA
