

INDHOLD

INTRODUKTION TIL BOGEN 9

1. HVAD ER 80/10/10? 15

- 80/10/10-principperne 15
- Helt, friskt, rått, modent og økologisk 18

2. HVAD SKAL MAN SPISE? 21

- Kostlister 21
- Hvordan er det med ...? 21
- Mad i løbet af en dag 30
- Hvad garvede 80/10/10'ere spiser 34
- Den vigtige grønne smoothie 36

3. KALORIER OG KOMBINATIONER 41

- Kalorier – dit brændstof 41
- Kalorieguide 44
- Madkombinering 46
- Den store kombinationsguide 46

4. ALT DET PRAKTISKE 51

- Køkkenindretning 51
- Køkkenredskaber 51

- Indkøb 54
- Økologi eller ej? 57
- Opbevaring og modning 57
- Spisetider 58

5. I GANG MED KOSTEN 61

- Det rigtige tidspunkt 61
- Fedt og sukker 62
- Køb ind til uge 1 63
- Modningsguide 64
- Overgangskost uge 1 65
- Overgangskost uge 2 67
- Kostplan uge 3 68
- Kostplan uge 4 79
- Særlig overgangskost 80

6. PAS PÅ TÆNDERNE 85

- 18 ting du kan gøre 85

7. ØKONOMIEN 93

- 7 gode råd 93

8. TRANG TIL DEN GAMLE MAD 99

- Jeg kan da ikke undvære ost! 99
- Hvorfor får vi cravings? 100
- Hvad kan man gøre? 105
- Mine egne oplevelser 109
- Slut fred med din mad 112

9. HVAD GØR MAN SOCIALT? 115

- Andres accept og forståelse 115
- Nysgerrighed og diskussioner 116
- Andre i husstanden 117
- Private middage 119
- Højtider og mærkedage 120
- På arbejdet og i skolen 121
- Restaurant- og cafébesøg 122
- Byture og shopping 123
- Nye muligheder 124

10. ER DENNE KOST SUND? 127

- Kostberegninger 127
- Hvad med proteiner? 134
- Hvad med kalcium? 141
- Undgå D-vitaminmangel 146
- Undgå B12-mangel 147
- Får man ikke jernmangel? 149
- Man skal da have omegaer! 151
- Hvad med fibre? 153
- Får man ikke for meget frugtsukker? 155
- Hvad med frugtsyre? 157
- Er denne kost sund? 159

11. HVORFOR DENNE KOST? 161

- Kostforvirring 161
- Råt, friskt, rent og helt 162
- Menneskets udvikling 163
- Vores nærmeste slægtninge i naturen 164
- Hvad er vi fysisk designet til at spise? 166
- Naturlig madappel 169
- Den optimale kost 170

12. NOTER TIL SYGDOMME 173

- Blodsukkerproblemer 173
- Candiasvamp 174
- Diabetes 175
- Intolerance over for frugt m.m. 176
- Forkølelse og influenza 177
- Mentale problemer 178
- Spiseforstyrrelser 178
- Borrelia 179
- Kræft 180
- Maveproblemer og fordøjelsen 181
- Depression 182
- Overvægt 183
- Crohns, colitis og irritable tarm 184
- Hjerte-kar-sygdomme og blodtryk 186
- Binyretræthed/kronisk træthed 186
- Eksem og psoriasis 189
- Leddegigt og urinsyregigt 191
- Astma og allergier 191
- Kvindelige hormoner 192
- Prøver og test 193

13. AFRUNDING 197

14. KILDER OG LINKS 201

15. STIKORDSREGISTER 208