

# viktresan

## Kostschema

### för "Kickstart" & "Hela vägen"

#### Vecka 1



Varje dag ska du äta:

3 x valfri VLCD-produkt (smoothis, shakes, gröt, soppa eller mat)

3 gram Omega3 (alternativt 3 tsk MCT-olja)

3 tsk Psylliumfröskal

#### Vecka 2

##### Dag 1

##### Frukost: Ägg & Keso



1 hackat kokt ägg blandat med 2 msk Keso och ½ tsk Psylliumfröskal.

Blanda i 1 tsk stenbitsrom. Klipp gärna i persilja, gräslök eller annat kryddgrönt och sallad.



##### Mellanmål: VLCD Smoothie + 3 g Omega 3

##### Lunch:



En tredjedel av en normalstor tallrik med hälften proteinråvara och hälften vattenrika grönsaker.

Måltidsförslag: 50 g kokt eller ugnsbakad fisk och resterande del vattenrika grönsaker (se nedan). Addera 1 tsk MCT olja.



##### Mellanmål: VLCD Smoothie

##### Middag:



En tredjedel av en normal tallriksstorlek med hälften proteinråvara och hälften vattenrika grönsaker

Måltidsförslag: 50 g kycklingfilé med vattenrika grönsaker. Addera 1 tsk MCT olja.



##### Kvällsmål: Bär med keso

4 msk Keso och 2 msk blåbär. Smaksätt gärna med kanel.



##### Exempel på vattenrika grönsaker:

sallad, salladskål, gurka, tomat, paprika, ruccola, champinjoner och groddar

##### Exempel på grova grönsaker:

sötpotatis, broccoli, blomkål, vitkål, selleri och/eller morot

## Dag 2 & 3



Samma antal måltider som dag ett.  
Öka dock nu portionerna till en ½ tallriksstorlek.  
Proteinråvaran ökas till ca 80 g och 1,5 dl Keso till frukosten.

## Dag 4 & 7



Samma antal måltider som dag ett.  
Öka successivt upp till normal storlek på din tallrik.  
Lägg till varma grönsaker (börja med kokt broccoli).

### Det här händer i kroppen under din andra vecka:

Den låga kolhydratnivåerna (utan snabba kolhydrater) gör att glykogenlagret (som binder ca 2 kg vätska) fyller på sig så sakta. Du kommer inte märker det på vågen, då du fortsätter att gå ner i fett. Vanligt är att vågen står stilla under upptrappningen, trots att du egentligen går ner i fett och ökar på med vätska. Däremot kommer du att känna hur kroppen fortsätter att dra ihop sig och hur midjemåttet minskar.

### För dig som går Kickstart:

Efter dina första 14 dagar äter du från och med nu enligt "Balans" (se nästa sida). Vill du gå ner mer i vikt? Då behöver du följa "Hela Vägen". Produkter hittar du på [xtrabutiken.se](http://xtrabutiken.se).

## Vecka 3: endast för "Hela Vägen"



Varje dag ska du äta:  
3 x valfri VLCD-produkt (smoothis, shakes, gröt, soppa eller mat)  
3 gram Omega3  
3 tsk Psylliumfröskal

## Vecka 4: endast för "Hela Vägen"



Samma antal måltider och samma upplägg som dag 4-7 under vecka 2.



### Tips:

Fasta är ett jättebra sätt att göra ditt ätfönster mindre. Undvik helst att äta efter kl 20.00. Om du då äter frukost kl 08 har du fastat i 12 timmar. Kan du förlänga fasta med ytterligare några timmar är det ännu bättre. Kom dock ihåg att fylla på rikligt med vatten.

# Kostschema

## för "Balans"

Balans skiljer sig från mina andra två kostupplägg. Syftet är inte att komma i "ketos", dvs det stadie då kroppen börjar bränna fett som bränsle, utan skapa ett kostprogram där du får i dig rätt näringsämnen, men med ett lågt kalorieintag. Din förväntade viktning kommer därför vara lägre än vid "Kickstart" och "Hela Vägen". Du äter enligt min "nyttiga tallrik princip" och komplettera med våra VLCD-smoothies som mellanmål.

Balans är väldigt enkelt att följa. Du varierar dina måltider, men upplägget ser lika ut varje dag. En bra frukost, ett mellanmål, en nyttig tallrik till lunch, ett mellanmål på eftermiddagen, en nyttig tallrik till middag och ett avslutande kvällsmål. Måltiderna är inte så stora, men du äter som du ser istället många gånger under dagen.

### Exempel på vecka med "Balans"

#### Frukost: Ägg & Keso

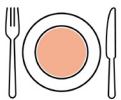


1 hackat kokt ägg blandat med 2 msk Keso och 1/2 tsk Psylliumfröskal. Blanda i 1 tsk stenbitsrom. Klipp gärna i persilja, gräslök eller annat kryddgrönt och sallad.



#### Mellanmål: Smoothie

Valfri VLCD Smoothie + 3 g Omega 3



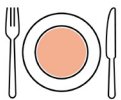
#### Lunch: nyttig tallrik

En normalstor tallrik med hälften proteinråvara och hälften vattenrika grönsaker.



#### Mellanmål: Smoothie

Valfri VLCD Smoothie



#### Middag: nyttig tallrik

En normal tallriksstorlek med hälften proteinråvara och hälften vattenrika grönsaker



#### Kvällsmål: Bär med keso

4 msk Keso och 2 msk blåbär. Smaksätt gärna med kanel.



#### Exempel på vattenrika grönsaker:

sallad, salladskål, gurka, tomat, paprika, ruccola, champinjoner och groddar

#### Exempel på grova grönsaker:

sötpotatis, broccoli, blomkål, vitkål, selleri och/eller morot