

KETO - KOSTPLAN - STRIKS FASE 2



FASE 2 - FRA DAG 14.

Du er nu der hvor du har optimeret din fedtforbrænding og du får nu mere forskelligt at vælge imellem.

Fedtforbrændingen er optimeret, fordi du i de sidste par uger har minimeret dit kulhydrat indtag og er kommet i ketose.

Samtidig er dit blodsukker nu stabiliseret sig så meget at sukkertrangen er væk. Selvfølgelig kan du godt få lyst til sukker, men der er meget stor forskel på at have lyst til sukker og på at have trangen dertil.

Du vil naturligvis have stor fordel af at fortsat have stabilt blodsukker og god fedtforbrænding. Derfor vil denne kostplan også have fokus på dette. Men nu kan du tillade dig at spise lidt mere og udvalget af fødevarer bliver større.

Du skal især have mere fedt i måltiderne. Fedtindholdet skal være højt for forsat at være i ketose og for at stabilisere blodsukkeret.

Giv gerne smagsløgnene en udvidelse af smagspaletten. Brug f.eks. æbleeddike eller hvidvinseddike pisket sammen med olivenolie (eller anden olie) og lidt salt og peber og brug den som dressing på dine friske grøntsager.

Hold stadig fast i at have en kortere spisevindue og længere fastevindue. Spis aftenmåltiden senest ved 19-tiden.

Du skal stadig drikke vand regelmæssigt i løbet af dagen.

KETO KOSTEN - FASE 2

MORGENMAD

Du kan med fordel holde fast i at blive ved med at spise den morgenmad du har gjort de sidste par uger.

Ellers:

100 gram babyspinat
1 fed hvidløg (kan undlades)
lidt olie eller smør.
1 - 2 æg afhængig af størrelse.

Lad babyspinaten falde godt sammen på den middelvarme pande med smør og evt hvidløg.

Pisk ægget og vend det i spinaten indtil ægget har den konsistens du ønsker.

FORMIDDAG

Frugt og 1 portion fedt. (se listen nedenfor)

FROKOST

100 gram blandede grøntsager
100 gram protein
100 gram salat
1 portion fedt.

EFTERMIDDAG

Frugt og 1 portion fedt. (se listen nedenfor)

AFTEN

100 gram blandede grøntsager
100 gram protein
100 gram salat
1 portion fedt.

FORSLAG TIL TILLADTE - FASE 2



GRØNTSAGER

Agurk
Asparges
Aubergine
1/2 Avokado
Blomkål
Broccoli
Bønnespirer
Bladselleri
Champignon
Chili
Courgetter
Grønkål
Grønne bønner
Forårsløg
1 stk gulerod
Hvidkål
Peberfrugter
Porrer
Radiser
Rosenkål
Ruccola salat
Rødkål
Spidskål
Salatblade (babyspinat,
feltsalat og lign)

Spirer - alle slags
Tomat
Ærter

FRUGT

1 stk af:
Blommer
Fersken
Mandarin
Nektarin
Pære
Kirsebær (6 stk)

100 g af:

Ananas - frisk
Appelsin
Blåbær
Brombær
Grapefrugt
Hindbær
Jordbær
Papaya
Vindruer

FORSLAG TIL TILLADTE - FASE 2



PROTEINER 100 GRAM

Andebryst
Kylling
Kalkun
Gris
Rød kød
Vildt
Lam

Fisk
Skaldyr
2 æg

FEDT DU MÅ BEGYNDE AT SPISE MERE AF:

1 spiseske til hvert måltid:

Nødder (alle slags)
Mandler
Pinjekerner
Sesamfrø
Chiafrø
Hampefrø
Solsikkefrø

1 spiseske til hvert måltid:

Olienolie
Kokosolie
Hørfrøolie
Hampeolie

Andre fødevarer med fedt - pr måltid:

1/2 avokado
30 g oliven
2 spiseske tahini

Andre fødevarer med fedt - pr dag:

1 dl fløde
10 g mørk chokolade (minimum 70 % kakao)