

# KETO - KOSTPLAN - STRIKS FASE 1

**HER ER DEN FØRSTE DEL AF DIN KETOSE KOSTPLAN  
DER BLIVER I ALT 3 FASER OG DERMED OGSÅ 2 FORSKELLIGE KOSTPLANER.**

## **FASE 1 - FRA DAG 1 TIL DAG 14.**

For at sikre et optimalt væggtab, er din kost tilrettelagt således, at du vil få optimal fedtforbrænding. En ketogenic kostplan lavt indhold af kulhydrater. Dette vil få kroppen til at frigive fedtsyrer i en kontrolleret proces. Processen kan måles med ketosestix. Optimalt mellem 0.5 og 8.

Den optimale fedtforbrændning opnås også ved at du ændre lidt på dit spise-vindue. Forstået på den måde at du har et åbent spisevindue på 8 til 9 timer og dermed et langt fastevindue på 15 til 16 timer.

Du skal forvente at de første 4-5 dage er de hårdeste. Der er en tilvænning til din nye kost og du kan opleve hovedpine, hvis du har spist mange kulhydrater tidligere. Du har allerede fået ændret en del i din kost og derfor vil du nok ikke blive voldsomt udsat for hovedpine. Kroppen skal simpelthen omstille sig til fedtforbrændingen.

Vær opmærksom på at sukkerholdige drikke - også med kunstige sødemidler - ikke er tilladt, da du vil ryge ud af ketosen. Det gælder også alkohol.

Til gengæld skal du drikke mere vand end normalt i denne periode. Du skal drikke mellem 2.5 og 3 liter vand jævnt fordelt over dagen.

# KETO KOSTEN - FASE 1

## MORGEN

- Spis 1 dl havregryn og 1 spsk loppefrøskaller med mælk og drik efterfølgende et glans vand. Loppefrøskaller (f.eks fra Urtekram) kan købes i de fleste supermarkeder.
- Tag gerne 1 stk. 500 mg c-vitamin.

## FORMIDDAG

- 1 blomme\*
- \*(se også listen med flere forslag)

## FROKOST

- 100 gram grøntsager\* - peberfrugt, agurk, grønne bønner.
- 100 gram lyst kød, fisk eller skaldyr\*.
- 100 gram salat\* - baby spinat, feltsalat, salatmix eller lignende

\*(se også listen med flere forslag)

## EFTERMIDDAG

- 1 pære\*
- \*(se også listen med flere forslag)

## AFTEN

- 100 gram grøntsager\* - peberfrugt, agurk, grønne bønner.
- 100 gram lyst kød, fisk eller skaldyr\*.
- 100 gram salat\* - baby spinat, feltsalat, salatmix eller lignende

\*(se også listen med flere forslag)

# FORSLAG TIL TILLADTE - FASE 1

## 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  
Salatblade (babyspinat, feltsalat og lign)  
Spirer - alle slags  
Tomat

## FRUGT

### 1 stk af:

Blommer  
Fersken  
Mandarin  
Nektarin  
Pære

### 100 gram af:

Ananas - frisk  
Blåbær  
Brombær  
Hindbær  
Jordbær  
Papaya  
Vindruer

## PROTEIN

### 100 gram af:

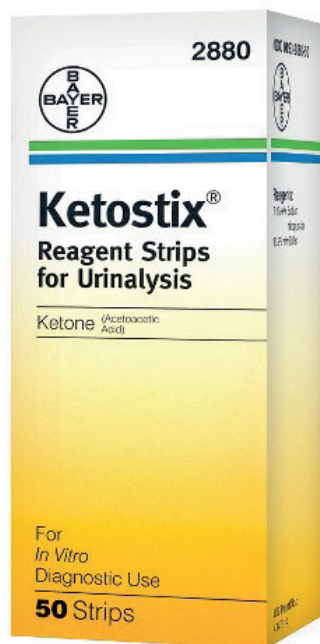
Kylling  
Kalkun  
Lam  
Fisk  
Skaldyr

# INDKØB

## VEDR. INDKØB

Du kan som sagt måle og følge med i din fedtforbrænding med Ketostix.

Kan købes på apoteket eller på internettet.



Sørg for at være et skridt foran, ved at sikre dig at du har købt og planlagt det du skal spise de kommende dage.

Dermed kommer du ikke i den situation, hvor du lige pludselig må improviserer.