

# LÅG KOLHYDRAT KOST

FAKTA - RECEPT - TRÄNING

Kickstarta på  
21 dagar

BENGT UGGLA

# LÅG KOLHYDRAT KOST

FAKTA – RECEPT – TRÄNING

Kickstarta på  
21 dagar

BENGT UGGLA

Copyright  
Bengt Uggla

# Innehåll

Kapitel 1	Förord .....	6
	Inledning.....	9
Kapitel 2	Fakta .....	13
	Förändrad diet.....	14
	Nycklar till framgång .....	17
	Mer bra att veta.....	24
Kapitel 3	Innan du kör igång.....	30
	Målbild – en god start.....	31
	Skaffa dig nya rutiner .....	35
Kapitel 4	Program för första veckan .....	37
	Måndag vecka 1.....	38
	Tisdag vecka 1 .....	39
	Onsdag vecka 1.....	40
	Torsdag vecka 1.....	41
	Fredag vecka 1.....	42
	Lördag & Söndag vecka 1 .....	43
	Här hittar du recept för vecka 1.....	44
	Program för andra veckan .....	46
	Måndag vecka 2.....	47
	Tisdag vecka 2.....	48
	Onsdag vecka 2.....	49
	Torsdag vecka 2.....	50
	Fredag vecka 2.....	51
	Lördag & Söndag vecka 2 .....	52
	Här hittar du recept för vecka 2.....	53
	Program för tredje veckan .....	55
	Måndag vecka 3.....	56

	Tisdag vecka 3.....	57
	Onsdag vecka 3.....	58
	Torsdag vecka 3.....	59
	Fredag vecka 3.....	60
	Lördag & Söndag vecka 3 .....	61
	Här hittar du recept för vecka 3.....	62
Kapitel 5	Recept .....	64
	Råvaru/kolhydratlista till recepten .....	66
	Frukostar & Luncher .....	70
	Luncher & Middagar .....	83
	Mellanmål .....	117
Kapitel 6	Beskrivning av övningarna.....	121
	Stretching .....	145
Kapitel 7	Mer om Ketogen diet.....	149
	Ketos och fet mat.....	151
	Rätt fett och fel fett.....	152
	Kolhydratladdning .....	153
	Ketosens biverkningar .....	154
	Fördelar & Hälsovinster .....	155
	Belöningsdags! .....	160
Kapitel 8	Referenser och influenser .....	162