

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