



# Boost dit Stofskifte

PÅ 7 DAGE

Sohns Univers

# Boost dit Stofskifte

**Den bedste måde at frigive vægt på er at sætte gang i din forbrænding - dette gør du nemt med denne plan på kun 7 dage.**



Drik mellem 1,5 - 2 liter vand hver dag

Sov mellem 7 - 8 timer hver nat

Slap af med yoga, tai chi, meditation

Tal pænt til dig selv om din nye rejse mod en sundere krop

**Regler**

**Mål**

Denne plan er til DIG, der gerne vil booste din forbrænding & slippe din afhængighed af sukker og andre "cravings", så du kan starte din nye sunde livsstil og samtidig få mere energi.

Vælg fra listen herunder:

2 proteiner pr. uge - udover æg. Den ene bør være fisk. Hvis du har brug for mere variation (og har tid til at lave mad), må du gerne vælge 3.

2 - 3 slags grøntsager & 1 - 2 slags frugt.

2 slags kulhydrater

**Plan**



## Frugt & Grønt

Grønne bønner  
Broccoli / Blomkål  
Squash  
Spinat  
Avocado  
Blåbær  
Jordbær  
Æbler

## Protein

Æg  
Bacon (kalkun)  
Oksefars  
Kalkun/Kylling  
Oksesteg (Sirloin)  
Fisk (makrel, aborre,  
skrubbe, sild, torsk)  
Hørfrø, nødder

## Kulhydrater

Kartofler  
Søde kartofler  
Brune ris (fuldkorn)  
Jasminris  
Quinoa  
Riskager (fuldkorn)  
Havregryn

### 4 MÅLTIDER PR. DAG

#### Morgenmad

1 æg, 3 æggehvider + 2 skiver  
bacon (kalkun)  
50 gram Havregryn, 6 jordbær,  
dryp honning / sirup ovenpå

#### Frokost

170 gram Kyllingebryst  
170 gram Sød kartoffel  
1 kop Broccoli

#### Eftermiddag

170 gram kalkun i stykker  
1 kop Blomkål  
170 gram Sød kartoffel  
1 Æble

#### Aftensmad

170 gram fisk  
3 kopper Mixede Grøntsager  
1/3 Avocado

### 5 MÅLTIDER PR. DAG

#### Morgenmad:

1 æg, 2 æggehvider + 2 skiver  
bacon (kalkun)  
40 gram Havregryn, 6 jordbær

#### Formiddag

113 gram Kyllingebryst  
1 kop Broccoli  
170 gram Sød kartoffel

#### Frokost:

113 gram kalkun i stykker  
170 gram Sød kartoffel  
1 kop Blomkål

#### Eftermiddag:

1 æble (medium)  
2 riskager  
2 teskeer Lurpak smør

#### Aftensmad:

113 gram Fisk  
3 kopper Mixede Grøntsager  
1/4 Avocado

Du må ikke sulte dig, så falder forbrændingen

Du skal drikke KOLDT vand, så stiger forbrændingen

Spis protein, så stiger forbrændingen med 20 - 30 %

Lav intervaltræning, kettleballs eller dans - og så en rask gåtur