

MATPLAN: 3 DAGERS JUSKUR

På juskuren drikker du maten fire ganger om dagen. Alle jusene består av råvarer som skal ha optimal effekt alt etter om det er morgen, midt på dagen eller kveld. I tillegg kan du drikke kaffe, te og vann på kurdagene.

DAG 1+3

● FROKOST, ca. 350 kcal

Morgenjus med en pen mengde karbohydrat som løfter blodsukkeret nok til at du blir klar for en ny arbeidsdag. Jusen inneholder rikelig med antioksidanter til hjernen, som får et godt utgangspunkt for den nye arbeidsdagen.

● LUNSJ, ca. 400 kcal

Jus som byr på et moderat proteininnhold (20–25 g), karbohydrater og litt fett. Hjernene får mye antioksidanter og magen fiber.

● MIDDAG, ca. 400–450 kcal

Jus med litt ekstra protein og lavt til moderat innhold av karbohydrat. Bra med omega-3, slik at hjernen kan restituere seg optimalt til dagen etterpå.

● KVELDSMAT, ca. 250 kcal

Godnattjus som er satt sammen slik at du får mange stoffer som hjelper kroppen og hjernen med å restituere seg: omega-3, protein og litt karbohydrat. Kveldsjusen kan også flyttes fram til ettermiddagen hvis du treng den mer da.

DAG 2

● FROKOST, ca. 350 kcal

Jus med en pen mengde karbohydrater, som løfter blodsukkeret nok til at du blir klar for en arbeidsdag. Jusen inneholder rikelig med antioksidanter til hjernen, som får et godt utgangspunkt for den nye arbeidsdagen.

● LUNSJ, ca. 400 kcal

Jus med et moderat proteininnhold (20–25 g), karbohydrater og litt fett. Hjernene får mye antioksidanter og magen fiber.

● MIDDAG, ca. 500–550 kcal

Jus med mye protein (25–30 g) og moderat til høyt innhold av karbohydrat (75–80 g). I dag skal du nemlig trene etter jobben, og middagsjusen blir et perfekt restitusjonsmåltid. Den inneholder også såkalte antiinflammatoriske stoffer som er bra for leddene.

● KVELDSMAT, ca. 300 kcal

Godnattjus med 15 g protein og 40–45 g karbohydrat, og bare en liten mengde fett.