KOSTPLAN: 3 DAGAR PÅ JUICE

Under juicekuren dricker du 4 gånger om dagen. Alla juicer är komponerade av råvaror som boostar optimalt, beroende på om det är morgon, mitt på dagen eller kväll. Utöver juicerna får du dricka kaffe, te och vatten på kurdagarna.

DAG 1+3:

FRUKOST, ca 350 kcal

Morgonjuice med lite mer kolhydrater än normalt i juicerna. Det höjer blodsockret lagom mycket så du blir redo för en arbetsdag. Juicen innehåller gott om antioxidanter för hjärnan så den får en bra utgångspunkt för en arbetsdag.

LUNCH, ca 400 kcal

Lunchjuice som bjuder på ett måttligt proteininnehåll (20–25 g), kolhydrater och lite fett. Du får massor av antioxidanter till hjärnan och fibrer till magen.

MIDDAG, ca 400–450 kcal

Middagsjuice med lite mer protein än normalt i juicerna och lågt till medelhögt innehåll av kolhydrater. Har även gott om omega-3 så din hjärna återhämtar sig optimalt till dagen efter.

SEN KVÄLL, ca 250 kcal

Godnattjuice som komponerats så du får massor av ämnen som hjälper kroppen och hjärnan med att återhämta sig: omega-3, protein och lite kolhydrater. Kvällsjuicen kan flyttas till eftermiddagen, om du har större behov av den då.

DAG 2:

FRUKOST, ca 350 kcal

Morgonjuice med lite mer kolhydrater än normalt i juicerna, vilket höjer blodsockret så mycket att du klarar att komma igång med arbetsdagen. Juicen innehåller gott om antioxidanter för hjärnan så den får en bra start inför en lång dag på arbetet.

LUNCH, ca 400 kcal

Lunchjuice med ett medelhögt protein-innehåll (20–25 g), kolhydrater och lite fett. Du får massor av antioxidanter till hjärnan och fibrer till magen.

MIDDAG, ca 500–550 kcal

Juice med mycket proteiner (25–30 g) och medelhögt till högt kolhydratinnehåll (75–80 g). Det är nämligen idag du ska träna efter jobbet och din middagsjuice blir en perfekt återhämtningsmåltid. Juicen innehåller också antiinflammatoriska ämnen som är bra för dina leder.

SEN KVÄLL, ca 300 kcal

Godnattjuice med 15 g protein, 40-45 g kolhydrater och bara lite fett.

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.