

## KOST



## Kontroll på matsmältningen

En platt mage hänger ihop med låg fettmassa och en stark och muskulös korsett, men också en välfungerande matsmältning. Se till att ge din mage optimala arbetsförhållanden genom att äta mycket fibrer från grova grönsaker och fullkornsprodukter. Lider du ofta av uppblåst mage eller lös avföring, försök ta reda på vad det är som irriterar dig. De vanligaste provokatorerna är spannmål, mjölk och yoghurt.

Annars kan du förhoppningsvis vänja dig vid den nya kosten med mycket protein och nyttiga fetter. Under de kommande två veckorna, får du mindre frukt och små mängder av bröd, pasta och potatis. I stället ökar vi på med grönsaker.

## Tjäna in kolhydrater genom träning

**Vill du ha ett sexpack, måste det bli färre kolhydrater.**

**Direkt efter träningen kan du gärna öka på med kolhydrater, som du intar under den första halvtimmen efter träning, då de går rakt in i musklerna och fyller på depåerna. För varje kvart hård konditionsträning**

**har du tjänat in ytterligare 10 g extra kolhydrater. 7 g vid måttlig konditionsträning och styrketräning samt 3 g kolhydrater vid mindre intensiv träning.**

**Här får du cirka 10 gram kolhydrater:**

- 15 g brunt ris, pasta och spannmål
- 30 g bröd
- 40 g potatis
- 100 g frukt
- 200 g grönsaker



## TRÄNING



## Nu ökar vi takten!

Är du lite öm i kroppen, ta då ett djupt andetag, för nu ökar vi takten i din träning! Under de första två veckorna tränade du 3–4 gånger, men nu ska du träna 6 gånger i veckan och du måste öka antalet magövningar.

Kom ihåg att växla mellan de två olika typerna av träning, så att du inte kör två dagar i rad eller styrketränar två dagar i rad, då får musklerna ingen chans att återhämta sig.



## \* KOSTPLAN VECKA 3 + 4

### MORGON • Välj mellan:

**A)** 200–250 g kesella eller färskost + 150 g färsk tärnad frukt, (ej banan) + eventuellt lite färsk vanilj + 10–12 mandlar.

**B)** 2 ägg med 100 g frukt (ej banan) + 200 g grönt + 25 g platt-mage-bröd.

**C)** 2 skivor platt-mage-bröd à 25 g, en med en skiva ost 30 + och en med lite smör + en sked sylt + 200 g grönt.

### FÖRMIDDAG • Välj mellan:

**A)** 1 frukt, max 100 g + 10–12 mandlar.

**B)** En halv avokado med 1 dl mager färskost.

**C)** 1 skiva 30 + ost + 100 g grönt t ex paprika och tomat.

### LUNCH • Välj mellan:

**A)** Protein: 125–150 gram magert kött såsom nötkött, kalvkött, kyckling, kalkon eller fisk/skaldjur.

**Grönsaker:** 250–300 g grönt, t ex paprika, tomat och ärtor.

**Fett:** Välj mellan t ex 1 msk pinjenötter, 1 msk valnötter, 1 msk pumpafrön, 1 avokado, 2 tsk olja eller 25 g fetaost/parmesan.

Om du väljer fet fisk, kyckling med skinn eller ägg som proteinkälla, behöver du inte extra fett.

**Kolhydrater:** Välj mellan 25 g bröd, 30 g kokt fullkornspasta/brunt ris eller 50 g potatis.

**B)** 50 g platt-mage-bröd + 100–125 g fet fisk, som rökt öring, makrill i tomatsås eller lax (eller räkor med en halv avokado eller 1,5 ägg) + 300–400 g grönsaker, t ex paprika, tomat och blomkål.

### EFTERMIDDAG • Välj mellan:

**A)** En halv skiva rågbröd à

25 g, 2–3 skivor magert köttpålägg + 150 g grönt.

**B)** En halv banan eller 100 g färsk frukt + 20 mandlar.

**C)** 1,5 dl kesella med 75 g frukt + 10 g hasselnötter.

### MIDDAG

• **Protein:** 175 – 200 g magert kött, såsom t ex nötkött, kalvkött, kyckling, kalkon eller fisk/skaldjur, t ex några laxbiffar.

• **Grönsaker:** 250–300 g grönsaker, såsom paprika, tomat, blomkål, broccoli och ärtor.

• **Fett:** Välj mellan t ex 1 till 1,5 msk pinjenötter, 1–1,5 msk valnötter, 1–1,5 msk pumpafrön, 1 stor avokado, 1 msk olja eller 25–30 g fetaost/parmesan – om du inte har valt fet fisk, kyckling med skinn eller ägg som proteinkälla.

• **Kolhydrater:** Välj mellan 40 g bröd, 50 g kokt fullkornspasta/brunt ris eller 100 g potatis.

### KVÄLLSMÅL • Välj mellan:

**A)** 1 kopp te och 1 bit ost, ca 35 g.

**B)** 1,5 dl kesella med lite kryddor i och 200 g grönsaksnacks.

### Se upp för dolda kalorier

Att kollegans tårta är full av kalorier, kommer förmodligen inte som en överraskning, men alla kalorier är inte väl synliga. Se här vilka kalorier du ofta missar:

- **Mjölken** – i din caffè latte
- **Brödet** – i korgen på restaurangen
- **Små smakprov** – när du står och lagar mat
- **Frukt** – den extra biten, du bara råkar ta
- **Mandlar** – när 10 mandlar i stället blir 15 eller 20

## \* SEXPACK-TRÄNINGSPROGRAM VECKA 3

### 3 X MAGTRÄNING

1. TRÄNING	2. TRÄNING	3. TRÄNING
Gör övning 1+4+5*	Gör övning 2+5+8*	Gör övning 5+6+4*

(Gör 4 set med 20–30 repetitioner av varje övning)

### 3 X KONDITIONS- TRÄNING

1. TRÄNING	2. TRÄNING	3. TRÄNING
Jämn fart, 30–120 min	Stegringslöp, 30–120 min	Jämn fart, 30–120 min

## VECKA 4

### 3 X MAGTRÄNING

1. TRÄNING	2. TRÄNING	3. TRÄNING
Gör övning 1+4+5+9*	Gör övning 2+5+7+8*	Gör övning 5+6+4+3*

(Gör 4 set med 20–30 repetitioner av varje övning)

### 3 X KONDITIONS- TRÄNING

1. TRÄNING	2. TRÄNING	3. TRÄNING
Stegringslöp, 30–120 min	Jämn fart, 30–120 min	Stegringslöp, 30–120 min

\* Se alla övningarna på sidan 22 och 23

