

Food For Addicts – Fueled with Primeval Power

Annica Strandberg - Schmidt

Addiction Specialist, Breathinginstructor, HAM-certified, SUGAR® -certified/licensed

Ketomatplan bas

OBS! den här matplanen är inte individuellt anpassad!

Väg/mät eller använd www.kostbevakningen.se för att beräkna mikronutrienten.

	<u>Ketomatplan bas</u>
Innan frukost	1 kopp varmt vatten (the eller ev kaffe) med kokosolja
Frukost	2 - 3 ägg eller 120 – 130 g protein 3 msk eller 40 – 50 g fett
Mellan målen	1 tsk – 1 msk kokos, - eller MCTolja
Lunch	150 - 200 g grönsaker ovan jord 120 – 130 g protein 3 msk eller 40 – 50 g fett
Mellan målen	1 tsk – 1 msk kokos, - eller MCTolja
Middag	150 - 200 g grönsaker ovan jord 120 – 130 g protein 3 msk eller 40 – 50 g fett
På kvällen	1 tsk – 1 msk kokos, - eller MCTolja
Fettkällor	Olivolja, avokadoolja, cocosolja, MCT-olja, smör, ghee, ister, talg
Tips!	• Drick ordentligt! • Om du känner dig matt: ta 1 tsk havssalt i 1 glas vatten

Food For Addicts – Fueled with Primeval Power

Annica Strandberg - Schmidt

Addiction Specialist, Breathinginstructor, HAM-certified, SUGAR® -certified/licensed

Food For Addicts – Fueled with Primeval Power

Annica Strandberg - Schmidt

Addiction Specialist, Breathinginstructor, HAM-certified, SUGAR[®]-certified/licensed

	• Om du inte äter kokosolja eller MCT-olja redan, så var försiktig, det kan sätta rejäl fart på magen! Börja i små mängder. • Ta gärna extra magnesium ca 200 - 400 mg/dag • Om du blir illamående av fett så kan du behöva lipazym som innehåller enzymer för att bryta ner fett. • För bästa resultat, ffa allt i hänseende till fysisk och psykisk hälsa; ät animaliskt protein! • På https://annicastrandbergsschmidt.com finns både veckomenyer och recept att inspireras av!
--	---

Food For Addicts – Fueled with Primeval Power

Annica Strandberg - Schmidt

Addiction Specialist, Breathinginstructor, HAM-certified, SUGAR[®]-certified/licensed