



4-VECKORS PLAN: KOM TILL RÄTTA MED KOLESTEROLET & SOCKERSUGET

INKÖPSLISTA

Pistagenötter
Valnötter
Mandel
Havregryn
Edame Bönor (frysta)
Gröna Ärter(frysta)
Kidney bönor
Ekologiska Äpplen
Välj fullkorn, ej vitt bröd.
Frukt, mer avokado
Grönsaker
Grekisk Youghurt 10%
Torsk
Lax
Lite av Kyckling, Kalkon
1 Glas Rödvin
(fredag och lörd)
Välj tex. Chill Out Rödvin
som har 3g/100g socker

MAT ATT UNDVIKA

Rött Kött
Ingen Köttfärs, biffar
eller bacon
Räkor
Ägg
Smör
Ost
Halloumi

VARFÖR VITAMINERNA?



DR CHRISTINA BEER FÖRKLARAR:

-Att ha bra vitaminvärden i kroppen är alltid en fördel även för kolesterolet. Då fungerar alla reaktioner i kroppen bättre och man bryter ner kolesterolet mer effektivt. Så se till att ta multivitaminen!

-Om man har högt TG(Triglycerider) så hjälper krillolja bättre än fiskolja.

-Har man högt LDL så borde krill hjälpa bättre på lång sikt eftersom man får i sig omega-3 mer effektivt.
(stor minskning av LDL för mig på 4 år!)

Hur är det med plack?

-Plack bildas när oxiderad LDL attackerar ådern. Inte själva LDL utan oxLDL. När det händer så blir det ett litet mikrosår som immunförsvaret invaderar (för att läka såret) men samtidigt infiltrerar också mineraler (som kalcium) såret.

Plack bildas och växer. K2 hjälper med att föra bort Kalcium från just detta mikrosår och placket blir faktiskt mjukare.

VITAMINERNA SOM REKOMMENDERAS FÅR
DU TAG PÅ HÄR OM DU VILL, KLICKA HÄR:

ProVital-K2, Krill och Multivitaminen

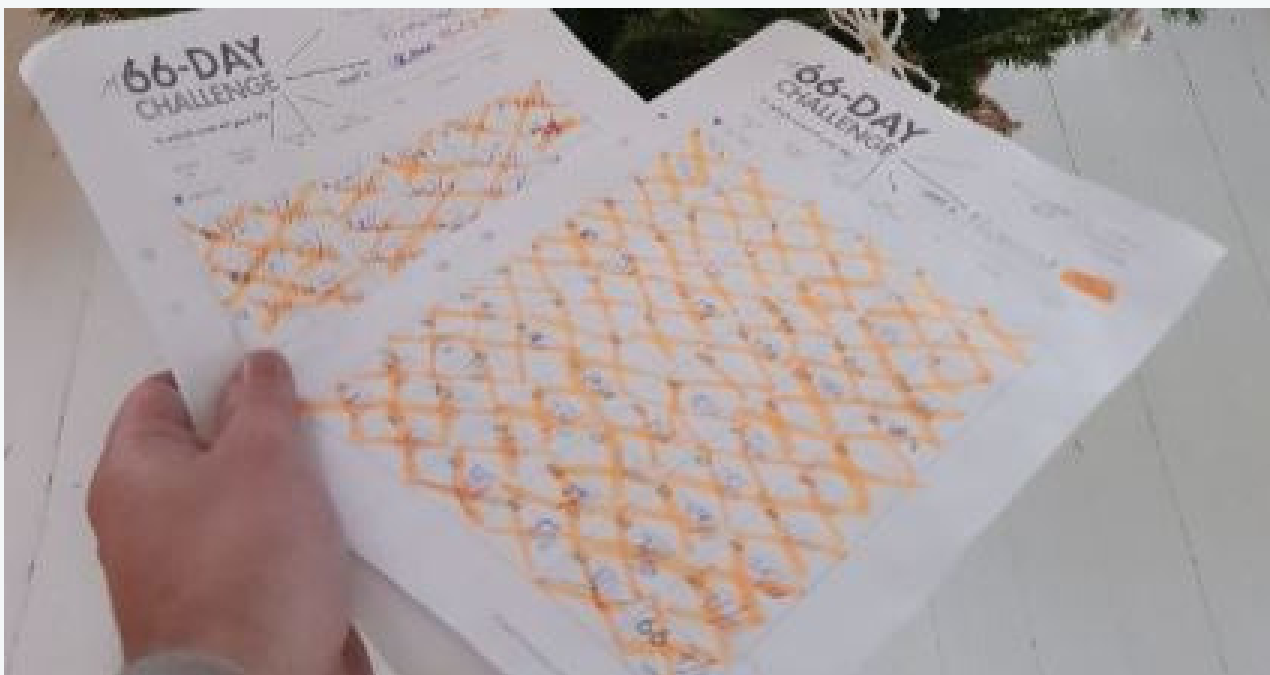
Ta 1st ProVital-K2 på morgonen i samband med frukosten.
Ta 1st Krill och 1st Multivitamin vid ett annat tillfälle under dagen i samband med mellanmål eller mat.

PROMENADER

GÅ MINST 30MIN 6 DAGAR I VECKAN:

- Gå och lyssna på en ljudbok eller gå med en kompis så blir det riktigt kul att gå.
- Använd mitt blad på nästa sida, det tar ca. 66 dgr att få in en ny vana. Om du sätter ett kryss för varje gång du har gått så kommer detta ge dig en effekt att du vill fortsätta.

Tex. Missar du en dag eller 2 så kryssar du inget, utan du lägger till ett kryss efter varandra bara så kommer du endast se alla de dagar du har gått. Ha pappret liggandes framme, det är en kraft att se visuellt tydligt vad du har utfört!



★ START DATE:

| | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 |
| 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 |

66
YOU DID IT!

ETT PAR ANDRA TIPS

JAG VILL HÅLLA ALLT SÅ ENKELT FÖR DIG:

- Försök att inte äta något efter 19:00
- Drink vatten tillräckligt (1 glas direkt på morgonen)
- Gör gärna gröna smoothies, men se till att inte ha i för mycket frukt.
- När du gör din mat så passa på att koka lite gröna ärtor till eller edamamebönor som på bilden nedan, ja ha med det lite vid varje måltid:



TIPS FORTS..

JAG VILL HÅLLA ALLT SÅ ENKELT FÖR DIG:

- Undvik alkohol förutom 1 glas vin på fredagen resp. lörd. eller ja ett par gånger i veckan helt enkelt. Det är jätteviktigt att du väljer ett vin som endast har 3g socker per 100g. Ett gott är Chill Out som just har 3g.
- Gör torsk i ugn, ska du steka så använder du olivolja eller rapsolja och inte smör! Men att steka torsk luktar rejält med fisk efteråt så min rekommendation är att göra torsk i ugnen, likaså när det gäller lax.
- Ät ca. 75 gram havregryn/frukost, ja som du har till gröten. Orkar du inte äta allt så är det ok ändå. Jag brukar ha 1 del havregryn och 2 delar vatten och sedan micra i ca.2min och 30 sek. Vill du så kan du ta 1-2 matskedar linfrön på med.
- Ta ett ekologisk grönt äpple som mellanmål varje dag.
- Måste du äta ute så ät mer av salladsbaren och välj mer av bönorna som brukar finnas. Undvik i största möjligaste mån animaliskt fett.
- Pistagenötter är gott och "skala" dessa och väg in ca. 30 gram så vet du sen hur mycket du ska äta varje dag. Om du har ätit mycket sötsaker på tex. fred. och lörd. så byter du ut dessa sötsaker mot pistagenötter.

TIPS FORTS..

JAG VILL HÅLLA ALLT SÅ ENKELT FÖR DIG:

- En rätt som du kan köra minst en gång i veckan är Kidneybönor, det står exakt hur du ska göra på förpackningen. Bönorna står i vatten över natten och sedan kokar man dem och så steker man lök, vitlök, kryddor m.m. och blandar ihop sen.



TIPS FORTS..

JAG VILL HÅLLA ALLT SÅ ENKELT FÖR DIG:

- Ägg är egentligen jättebra! Men just nu för dig, så vill vi få ner ditt totala kolesterol och under dessa 4 veckor så rekommenderar jag dig att inte äta ägg. Du kan börja sen efter denna period igen...

-Du kan vissa dagar ta lite sötmandel eller valnötter. Ja ca.30 gram. Om du känner att du tröttnat på piskasnötter:



TIPS MÅLTIDER

JAG VILL ATT DU SKA VÄLJA DET DU TYCKER OM, STÖRRE CHANS ATT FÅ TILL EN LÅNGSIKTIG FÖRÄNDRING DÅ, MEN FRUKOSEN FÅR DU INTE VÄLJA :) !

FRUKOST:

- Varje dag i 4 veckor så äter du havregrynsgröt(~75g havregryn) med blåbär i. Har du frysta så tinar dessa perfekt i gröten..hallon kan du ta men se till att du har kokat dessa innan.

Ta kaffe efteråt, inte innan frukost.

Du kan ha lite mellanmjölk i men var sparsam med den.

MELLANMÅL:

- Ta ett ekologiskt äpple någon gång på förmiddagen.

- Ta 30 gram av pistagenötter någon gång under dagen eller tidig kväll. Du kan variera med valnötter och mandel eller blanda lite av alla 3 sorter om du vill. Men pistage är bäst.

TIPS MÅLTIDER

LUNCH ELLER MIDDAG:

- 2-3 ggr per vecka så äter du torsk eller lax i ugn. Du kan göra tzatziki till eller som vi brukar göra: Du köper en naturel yoghurt...grekisk 10% fett brukar vi ha. Du pressar i ett par vitlöksklyftor och har i flingsalt och peppar, och blandar runt. Blir en riktigt god sås till potatisen och fisken.
- Gör potatis och sötpotatis i ugnen. Skiva eller dela potatisen och ringla över olivolja eller rapsolja. Krydda med timjan, flingsalt och peppar. In i ugnen i ca. 25 min på 220 grader.
- Gillar du ris så kan du istället ha råris(fullkornsrís) till.
- Koka gröna ärtor till eller edamamebönor till. Ha alltid med lite av dessa vid alla måltider. Iallafall ärtor för det är så lätt att koka och smakar gott.
- Valfria grönsaker till men det ska vara lite avokado i salladen.

Totalen av allt det gröna(sallad + ärtor mm.) ska helst hamna på ca. 150 gram.

Gör gärna så att du kan frysa in matlådor, iallafall av laxen för den går bra att micra utan att lukta så mycket fisk så som torsken kan göra.

TIPS MÅLTIDER

LUNCH ELLER MIDDAG:

- 2 ggr i veckan passar det perfekt med Kidneybönorna jag nämnt om. Du gör exakt så som det står på förpackningen och när jag gör det så blir det till en matlåda till en annan dag i veckan. När jag steker vitlök och lök och paprika så brukar jag ha i extra av spiskummin med. Ja lek med kryddor här så smakar detta faktiskt riktigt gott! :)



TIPS MÅLTIDER

LUNCH ELLER MIDDAG:

Nu kommer ett riktigt enkelt recept.

Ta 1 bit gurka och ett par körsbärstomater och hacka i större bitar och lägg i en skål.

Skiva i rödlök, oliver och avokado.

Lägg i lite valnötter.

Gör kikärtpasta, se bilden längre ner. Kikärtpastan blandar du sedan runt i pesto när den är klar.

Du kan använda grön eller röd pesto. Du kommer känna dig stabil med denna enkla rätt och sötsuget blir mindre än om du hade valt vanlig pasta eller fullkornspasta.

Dessutom kan du äta den kall.



TIPS MÅLTIDER

LUNCH ELLER MIDDAG:

En god och enkel vegetarisk rätt är att koka upp fullkornsspaghetti. Jag börjar med att koka upp vattnet till pastan och sedan finhackar jag 2 stora vitlöksklyftor. Jag häller i olivolja i stekpannan och lägger i vitlök och kapis:



Jag fräser vitlöken och kapisen i olivoljan och sedan sänker värmen. Under tiden så kokas pastan och sen när allt är klart så rör jag ner olivoljan med kapisen och vitlök. Jag rör runt och sedan så häller jag i finhackade tomatbitar och så är allt klart.

TIPS MÅLTIDER

Det sista jag gör är att strö på lite persilja eller basilika. Jättegott och nyttigt. Perfekt om du också kokar lite gröna ärtor vid sidan. Har man permesanost i så är det gott men du ska inte äta ost just nu så det går bort ;)



TIPS MÅLTIDER

Nu har du grunden i det jag vill att du ska äta under 4 veckor. Som du ser på listan så kan du äta kyckling och kalkon med.

I ugn så blir det gott om du gör följande till 4-6 personer:

Blanda olivolja, vitlök, chili, citronsaft och skal i en bunke. Lägg ner kycklingfiléerna och låt marinera över natten.

Sätt ugnen på 225 grader. Skala och klyfta potatisen. Koka klyftorna i lättsaltat vatten i cirka 10 minuter, de ska vara nästan klara.

Låt dem rinna av och lägg ut dem i en ugnsfast form tillsammans med kycklingfiléerna.

Häll över lite av marinaden, salta och blanda runt potatis och kyckling.

Stek i ugn i 30–40 minuter eller tills kycklingen är genomstekt och fått färg. Strö över lite bladpersilja. Vi har alltid hemma fryst persilja.

Du behöver (4-6 portioner)
4–6 kycklingfiléer
1 dl olivolja
6 skivade vitlöksklyftor
2 tsk chiliflakes
rivet skal och saft av 2 citroner
1 tsk nymalen svartpeppar
6 potatisar
salt
hackad bladpersilja



Denna rätt är god att ha som matlådor och värma i mikronsen. Koka gröna ärtor att ha vid sidan.



KONTINUITET

Nu kan du enkelt få till 6 olika rätter. Exakt hur du gör torsken eller laxen i ugnen lämnar jag till dig. Du gör som du brukar där. Förändring är lättare att få till om du kan dra nytta av saker så som just du brukar göra dem.

Varva mellan dessa rätter i 4 veckor. Gör gärna matlådor så att du kan bunkra upp.

Det viktigaste av allt är att du verkligen tar 30 gram pistagnötter(kan variera med mandel och valnötter) varje dag + att du äter din gröt var dag :) + att du försöker ha gröna ärtor eller bönor vid sidan om till varje rätt du gör.

Om du får in kontinuitet med promenaderna med så kommer du må riktigt bra och gå mot en bättre hälsa och kommer orka mer och då är det lättare att hålla fokus. + det gör stor nytta för kolesterolet.

Allt inverkar på sitt sätt och vitaminerna likaså.

De som följt allt ovan har minskat i snitt 2.0 i enheter på 4 veckor! Tex. från 7.5 till 5.5 i totalkolesterol. Detta är sjukt bra :)

Missar du en gång i veckan och äter annat så är det ingen fara såklart. Men det vore kul om du försöker under dessa 4 veckor att vara 100%. Kolla på den enkla listan i början på det du ska äta resp. undvika.

Nu kör vi!

Kram

Niclas

PS: Mejla mig gärna sen om du har fått bra resultat :)

