

min dag börjar ...

TOALETTBESÖK och **vägning** är min dags uppstart!

CITRONVATTEN

saften från ½-1 pressad citron
½ glas/kopp rumstempererat vatten
½ glas/kopp varmt uppkokt vatten

... äter eller dricker inget på 10 min. Första koppen kaffe kan dröja ännu längre – det känns inte riktigt lockande i munnen att ta kaffet direkt på citronvattnet!

FRUKOST frukt i någon form – ibland uppdelad fram till lunch.
LUNCH inte alltid jag äter lunch, ofta fortsätter jag med frukten.
MIDDAG ett bra lagat mål – i första hand ekologiska produkter. Helst före kl 20.
MELLANMÅL mycket sällan finns det plats/lust/behov för något mellanmål.

MÅLTIDSDRYCK oftast ingen, eller möjligen ett glas vin eller två. Vatten tar jag hellre god tid före måltid, för att den inte ska späda ut magsyran jag behöver för nedbrytning av födan.

Jag gör gärna frökex och jag har hittat ett proteinbröd, som jag njuter av då och då (enbart tillsammans med annan proteinkälla/måltid).

MATLAGNING kokosmjölk/grädde i min mat är ett första och naturligare val än vanlig grädde/ crème fraiche och osten jag använder kommer från get och får, ibland någon vällagrad ko-ost. Steker i smör eller kokosolja, ofta en blandning av dem båda. Köttet är oftast ekologiskt från nöt, lamm eller vilt. Kalkon, ägg, fisk, skaldjur och svamp är andra proteinkällor jag gärna äter. *Kummel* är en storfavorit!

Jag gör iordning en tallrik och tar sällan om flera gånger ... efter ett tag kommer mättnadskänslan.

FRUKT/ÄPPELDAG en gång i veckan har jag **frukt- eller äppeldag** och en 500kcal-dag.
KAFFET tar jag **med grädde** och någon gång mjölk ☺, dock *alltid* ekologisk/kravmärkt.

VALET ÄR en naturlig, glutenfri lågkolhydratkost - inte strikt LCHF eller Paleo. Grundtanken är att den ska vara Low Carb High Fat (LCHF) - lite kolhydrater och mycket av naturligt fett. Maten ska vara så naturlig som möjligt, närproducerat och ekologiskt i stöoort utsträckning. Jag **blandar aldrig protein och kolhydrater vid samma måltid!**

MEDVETET ett större inslag av nötter, grönsaker och rotfrukter – *mindre av det som växer under jord*, då det är stärkelserikt och jag avstår också bär och frukt (mer socker) i eller *efter* maten. Det beror på att: ”Äter man en snabbjäsande frukt, sedan en bit kött kommer maten snabbt att ruttna i tarmarna.” och gaser och **försurning** uppstår. Läs mer i länken. Källa: [VitaVia-Info](#).

TIDEN DET TAR innan frukt är lämplig efter maten:

- sallad och råa grönsaker - 2 timmar
- rätt sammansatt måltid utan kött - 3 timmar
- rätt sammansatt måltid med kött - 4 timmar
- varje slag av orätt sammansatt måltid - 8 timmar

TRÄNING målet är 3 dgr i veckan, 1 är bättre än ingen gång – jag **cirkeltränar** på [Curves](#).

STÄNDIGT FOKUS som jag också ibland tröttnar helt på och ... slirar ur! Jag ger dock inte upp, utan är snabbt på banan igen. Jag mår riktigt bra av att näringsrik samt god mat och håller jag min vikt. Jag är frisk och gör detta för att hålla vikten - mer än av hälsoskålen - som är bonus!