

Besök gärna: <http://www.amorvinctomnia.se>

KOSTSCHEMA

“No Pain No Gain”

Frukost (Klockan 7)

2 Ägg
2Dl lätt Yoghurt (Naturell)
1 Surdegs eller Dansk rågbröd

Mellanmål (Klockan 10)

Lätt Kessella
Keso
Proteindrink (Endast protein, inga kolhydrater)
Ägg

Lunch (Klockan 12,30)

Fullkornspasta
Kyckling/Köttfärs

Pretty much whatever i like, detta mål ska det finnas kolhydrater för att orka med dagen.
Dock i måttliga mängder.

Mellanmål (Klockan 15:30)

Proteindrink (Med snabba kolhydrater)
Alternativ:
Lätt Kesella, Keso, Knäckemacka
Ägg

Middag (Klockan 20:00)

Kött, Fisk och Fågel
Sallad
Tzatziki ;) (Dock i måttliga mängder).

Efter klockan 19:00 så får jag inte äta:

Frukt, Bröd, Pasta, Ris, Potatis, Godis eller Socker.

Att tänka på

Mellan 15:30 och 20:00 så har jag tränat och därmed ifört mig mer protein efter träning.

