

## KOSTPLAN: 3 DAGE PÅ JUICE

På juicekuren drikker du din mad fire gange om dagen. Alle juicer er sammensat af råvarer, der hjælper dig optimalt, alt efter om det er morgen, midt på dagen eller aften. Ud over juicerne må du drikke kaffe, te og vand på kurdagene.

### DAG 1+3:

#### ● MORGENMAD, ca. 350 kcal

Morgenjuice med en pæn mængde kulhydrat, så blodsukkeret bliver løftet så meget, at du er klar til en arbejdsdag. Juicen indeholder godt med antioxidanter til hjernen, så den får et godt udgangspunkt til en arbejdsdag.

#### ● FROKOST, ca. 400 kcal

Frokostjuice, som byder på et moderat proteinindhold (20-25 g), kulhydrater og lidt fedt. Du får masser af antioxidanter til hjernen og fibre til maven.

#### ● AFTENSMAD, ca. 400-450 kcal

Aftensmadsjuice med lidt mere protein end normalt i juicerne og lavt til moderat indhold af kulhydrat. Har også godt med omega-3, så din hjerne kan restituere optimalt til dagen efter.

#### ● SEN AFTEN, ca. 250 kcal

Godnatjuice, der er sammensat, så du får masser af stoffer, der hjælper krop og hjerne med at restituere: omega-3, protein og lidt kulhydrat. Aftenjuicen kan også flyttes til om eftermiddagen, hvis du har mere brug for den dér.

### DAG 2:

#### ● MORGENMAD, ca. 350 kcal

Morgenjuice med en pæn mængde kulhydrat, så blodsukkeret bliver løftet så meget, at du er klar til en arbejdsdag. Juicen indeholder godt med antioxidanter til hjernen, så den får et godt udgangspunkt til en arbejdsdag.

#### ● FROKOST, ca. 400 kcal

Frokostjuice, som byder på et moderat proteinindhold (20-25 g), kulhydrater og lidt fedt. Du får masser af antioxidanter til hjernen og fibre til maven.

#### ● AFTENSMAD, ca. 500-550 kcal

Juice med højt proteinindhold (25-30 g), og moderat til højt kulhydratindhold (75-80 g). Det er nemlig i dag, du skal træne efter arbejde, og din aftensmadsjuice bliver et perfekt restitutionsmåltid. Juicen indeholder også antiinflammatoriske stoffer, der hjælper dine led.

#### ● SEN AFTEN, ca. 300 kcal

Godnatjuice med 15 g protein og 40-45 g kulhydrat og kun lidt fedt.