

Ketogent kostschema de första 21 dagarna – lyssna på kroppen och minska på grönsakerna om du vill

Före frukost	1 tesked glutamin-pulver löst i vatten 1 matsked kokosfett i varm dryck
Frukost	2–3 ägg eller ca 100 g protein 2–3 matskedar fett
Mellan måltider	1 tesked glutamin-pulver löst i vatten 1 matsked kokosfett i varm dryck (vid sug)
Lunch	Ca 100 g protein 225 g grönsaker 2–3 matskedar fett
Mellan måltider	1 tesked glutamin-pulver löst i vatten 1 matsked kokosfett i varm dryck (vid sug)
Middag	Ca 100 g protein 225 g grönsaker 2–3 matskedar fett
Kväll	1 tesked glutamin-pulver löst i vatten 1 matsked kokosfett i varm dryck (vid sug)
Fettkällor	Olivolja, avokado-olja, kokosfett, MCT-olja, ghee, smör, ankfett, talg
Kom ihåg	Drick mycket under dagen. När du inte äter kolhydrater kan du ta extra salt (1 tsk havssalt löst i 350 ml vatten) på eftermiddagen

Blå text: Vid detox de första 3–6 veckorna, därefter vid sug.