

# Slagplan uge 1: “Meat & Nuts breakfast”

## Projekt: “Sixpack på 6 uger” v. Jacob Søndergaard.

Det første du skal have styr på, er din morgenmad. Hvis du starter dagen med den rette slags morgenmad, så får du både:

- Mæthed
- Øget forbrænding resten af dagen
- Nedsat fedtlagring resten af dagen
- En balanceret hjerne kemi med en øget produktion af dopamin og noradrenalin der er med til at holde dig frisk og koncentreret hele dagen
- Du undgår den overproduktion af stresshormoner, der kan forekomme hvis du starter dagen uden morgenmad eller starter dagen med et morgenmåltid der giver meget ustabil blodsukker

Når du skal have sixpack på 6 uger, så skal der også skubbes lidt ekstra til kroppen, så den automatisk tvinges til at forbrænde fedt. Derfor kan det være en ide ikke blot at spise mere protein og sundt fedt, men også at skære ret hårdt i kulhydraterne inklusive de “gode” af dem.

Effekterne med øget mæthed, øget forbrænding o.s.v. kommer blot ved at øge protein- og fedtindtaget samtidig med at du sænker blodsukkeret, men hvis der skal skæres “maveisolering” bort og i højt tempo, så skal vi gå lidt mere drastisk til værks.

Derfor kommer du på en “meat and nuts breakfast”. Altså en morgenmad bestående af kød (eller æg, eller fisk, eller fjerkræ eller vildt) og nødder. Evt. også nogle grøntsager der slet ikke påvirker dit blodsukker.

### Hvad skal jeg så spise?

Din morgenmad skal altså hovedsageligt bestå af sundt protein, sundt fedt og evt. nogle grøntsager af den helt blodsukkervenlige slags.

Sundt protein er:

- Fisk
- Øko fjerkræ





- Øko kød
- Vildt
- Øko æg
- Øko nødder, frø og kerner

Sundt fedt er:

- Koldpresset kokosolie
- Ekstra jomfruolivenolie
- Koldpresset hørfrøolie
- Koldpresset rapsolie
- Koldpresset mandelolie
- Koldpresset valnøddeolie
- Koldpresset sesamolie
- Koldpresset avokaodo-olie
- Øko smør

Og de optimale grøntsager er:

- Spinat
- Løg
- Asparges
- Broccoli
- Kål
- Squash
- Auberginer
- Alle andre grønne blade (persille, salater, grønne krydderurter)
- Porrer og forårsløg

### Hvilke retter?

Her er et par forslag til morgenmad, der sparker røv og vækker din indre Spartaner/Amazone helt fra morgenstunden af og sætter godt gang i forbrændingen.

- Scrambled eggs med grøntsager
- Omelet med grøntsager
- Millionbøf med grøntsager
- Rester af fisk, kød, vildt eller fjerkræ fra aftenen før
- Retter med kød/fisk/fjerkræ og grøntsager
- Optøede rejer med masser af krydderurter og grønt



- Bøf eller steaks med grøntsager
- Stegt, grillet eller dampet fisk med grøntsager

## Hvad skal du bruge til din morgenmad i denne uge?

- Masser af øko æg
- Et godt udvalg af grøntsagerne på “positiv listen”
- Øko kød
- Øko fjerkræ
- Fisk
- Mandler og nødder
- Øko smør og kokosolie til stegning. Det er bedst at stege i smør og kokosolie, da de er de mest varmestabile
- Nogle af de andre øko olier
- Krydderier (salt, peber, grønne krydderurter, sojasovs, chili, karry o.s.v.)

## Hvis nu jeg gerne vil gøre mere end lave om på morgenmaden?

Hvis du vil skabe de optimale rammer for at få en sixpack på 6 uger...eller i hvert fald få fjernet noget af det, der dækker den, så er der nogle drikkevarer, du må vinke farvel til.

- Alle slags alkohol
- Alle slags sodavand og saftvand inkl. light-udgaverne
- Alle præfabrikerede frugtjuicer og smoothies...også selvom de er 70% økologiske og/eller biodynamiske
- Kaffe med noget som helst tilsat. Dog er det OK med 1-2 kopper sort kaffe

## Drik i gennem i:

Men du kan sagtens drikke igennem alligevel. Det skal blot være:

- Vand
- Danskvand
- Grøn the og urtethe
- Grøntsagsjuice
- Grøn the brus (se opskriften)
- Tryllevand (se opskrifterne)