



Frågor & svar och ersättningsguide

Innehållsförteckning

1. Om programmet
2. Om maten
3. Eventuella biverkningar av lågkolhydratskost
4. Vad händer när kursen är slut?
5. Ersättningsguide

Om programmet

Vart kan jag räkna ut mängden kalorier om jag behöver byta ut råvaror?

Använd dig gärna av www.kostbevakningen.se för att räkna ut mängden kalorier.

Om jag inte tycker om ett recept, kan jag byta ut det?

Om du vill byta ut ett recept kan du byta mot ett med samma mängd kalorier från de receptblad ni har fått. Men prova gärna receptet först, kanske det smakar bättre än du trodde!

Kan man byta ut råvaror mot andra råvaror?

Det är helt okej att byta kött mot fisk eller kyckling eller annat kött alt vegetariska alternativ. Tycker du inte om sill kan du byta ut det mot varmrökt lax, men det är bra att få i sig fet fisk då det innehåller bra omega-3 fettsyror. Grönsaker kan du byta mot andra grönsaker, men tänk på att vissa grönsaker innehåller mer kalorier än andra, så jämför gärna på www.kostbevakningen.se för att mängden kalorier ska bli rätt.

Kan man byta dagar med varandra?

Det går bra att byta hela dagar med varandra, men byt inte enstaka måltider mellan dagarna då kcal-antalet under dagarna ska stämma. Detta för att vi vill ha olika mängder kalorier under olika dagar för att ha en hög förbränning. Om du behöver byta ut en måltid en dag så välj en med samma mängd kalorier, men för bästa effekt följ programmet så gott du kan.

Kan man byta plats på lunch och middag?

Det går bra att byta plats på lunch och middag, men menyn är utformad så att det ska passa bra och underlätta er vardag.

Vad gör jag när jag jobbar skift?

På fastedag: Ät inget på förmiddagen, runt kl. 14 äter du lunch. Sedan väntar du ända till 20 eller 21 att äta middagen.

Försök att drick vatten, kaffe och te på natten och jag rekommendera att köpa en misosoppa och blanda till. Sedan redan vid 03 eller 04 skulle jag äta dagens frukost. En tuff dag men det går! När du kommer hem sover du och sedan äter du dagens lunch när du vaknar.



På icke fastedag:

Ät inget på förmiddagen, ät frukost kl. 12 och sedan lunchen kl. 17-18 och middagen under natten. Innan du lägger dig på morgonen kan du äta nästa dags frukost. Det kommer gå bra, det är bara lite mer planering som krävs!

Hur ska jag tänka med träningen under programmet?

Jag rekommenderar att ta det lugnt med träningen de första två veckorna då vi vänjer kroppen med en ny kostplan vilket tar lite tid och man kan annars uppleva sig lite tom på energi och lite omställningsbesvär. Ta istället raska promenader och öka på träningen succesivt.



Hur är det med mellanmål under programmet?

Tidigare har min åsikt också varit att mellanmål är viktigt för viktnedgången. Det har på senare år visat sig att man börjat diskutera mellanmålets betydelse för viktnedgången. Jag har märkt med både mig själv och mina deltagare att ta bort mellanmålet gör att viktnedgången faktiskt ökar. Kroppen behöver känna hunger för att sedan kunna känna sig mätt. Detta är min åsikt och vad jag märkt av mina långvariga erfarenheter. Du måste känna efter vad som passar dig och din kropp och vad du mår bra utav.

Om du tränar mycket kan du behöva mer kalorier. Lägg till lite större portioner eller välj ett bra mellanmål. Om du inte tränar och ditt mål är att gå ner i vikt så försök hoppa över mellanmål för att kroppen ska ta av den energin som finns på våra kroppar. Om mellanmål förekommer i menyn är valfritt att äta det.

Tips på bra mellanmål:

Omelett med ost och skinka

Naturell keso eller kvarg/kesella

Naturella nötter

En avokado med citron och örtsalt

Kokt ägg

Vad gör jag om jag inte kan följa programmet någon dag?

Om du äter ute på restaurang eller är bortbjuden så försök att göra ett bra val. Tänk på att äta mest protein och grönsaker och naturligt fett. Undvik sötsaker och snabba kolhydrater. Se även dokumentet "Äta ute" där du får tips och råd om smarta val när du äter på restaurang eller blir bortbjuden.

Ska män äta mer kalorier än kvinnor?

Är du man kan du äta 100 kcal mer om dagen.

Hur gör jag om jag inte vill fasta?

Det är helt okej att inte fasta om du inte vill eller av hälsoskäl inte kan fasta.

Så här gör du en 16:8 dag (en dag utan frukost):

Välj ett av de frukostförslag från receptbladet.

Så här gör du en 5:2 dag (en dag med 500 kcal):

Lägg till eventuell frukost om det saknas, välj ett av de frukostförslag från receptbladet.

Lägg till ett mellanmål (se förslag nedan) och ett tillägg till din lunch eller middag (se förslag nedan).

Exempel på livsmedel att lägga till lunch/middag för att öka mängden kalorier:

50 g fetaost	149 kcal
50 g mozzarella	128 kcal
1 ägg	87 kcal
1 avokado	237 kcal
1 dl jordnötter	352 kcal
1 dl cashewnötter	354 kcal

1 msk majonnäs 120 kcal

Exempel på mellanmål att lägga till för att öka mängden kalorier:

1 ägg med 1 msk majonnäs 206 kcal

1 avokado med örtsalt 237 kcal

1 grapefrukt 107 kcal

Om maten

– vissa livsmedel förekommer inte i alla kurser

Varför anges inte grönsaker alltid i gram, utan ibland ½, 1/5 etc?

Grönsaker innehåller i regel väldigt lite kalorier så det gör ingenting om ni inte tar exakta gram. Det är väldigt lätt att få ett osunt tänk till mat när vi hela tiden ska väga våt mat, där är också en anledning till att jag inte har skrivit antalet gram på allt. Jag själv väger aldrig min mat. Det är i det stora hela inte det som gör skillnaden i en viktminskning utan det är att göra sunda val.

Vad är Lallerstedts curry-limedressing?

Lallerstedts dressingar är ett bra alternativ om du vill köpa färdiga såser eller dressingar, utan onödiga tillsatser och med goda smaker. Finns i kyldisken. Hittar du den inte kan du göra en egen dressing med lite gräddfil, majonnäs och curry.



Vad är misosoppa? Hur många kan jag dricka?

Jag rekommenderar en misosoppa/dag under vattenfastan (förekommer i Kom igång med GI). Misosoppan är portionsförpackad i små påsar och blandas bara med lite hett vatten. Enkelt och gott som tillför mycket bra salter och mineraler. Misosoppa finns att köpa på hälsokostaffären eller i väl sorterade ICA Maxi eller Coop Forum butiker. Det går annars bra att beställa på nätet. En misosoppa kan du till exempel ta på en fastedag.

Tips på märken:

Renée Voltaire – Snabbmiso

King Soba – Mighty miso



Jag tycker inte om misosoppa, kan jag ersätta det med något?

Om du inte gillar misosoppa så testa att dricka lite varm buljong istället. Det mättar skönt och tillför mycket bra mineraler det också.

Jag brukar använda mig av ekologisk lantbuljong som finns i pulverform som är lättdoserad.

Bra buljonger jag rekommenderar:

Renée Voltaire – Lantbuljong

Biofood – Grönsaksbuljong- utan jäst och socker.



Vad är ketjap manis?

Ketjap manis är en söt soja som jag använder mig av i mina recept, det ger en god smak med lite asiatisk känsla i recepten och sojan återkommer mycket i mina recept.



Vad gör jag om jag inte hittar det?

Ketjap manis finns på de flesta matbutiker vid den asiatiska hyllan. Ersätt det med tamarisoja i recepten om du inte skulle hitta.

Vad är sjögräsnudlar och vart köper man dem?

Sjögräsnudlar är kolhydratsfria, mineralrika nudlar med gott tuggmotstånd. De är goda att ha i wok, speciellt under fastedagar då det är mycket mat för lite kalorier. De brukar finnas på Coop Forum butiker eller på Ica Maxi, eller i hälsokostaffärer eller på i vår egen e-shop.



Vad gör man om man inte hittar sjögräsnudlar?

Hvyla zucchini eller morot med potatisskalare, för att få grönsaksnudlar som funkar bra att ersätta med!

Vilken fetthalt ska det vara på mejeriprodukter?

Jag förespråkar alltid fullfeta mejeriprodukter och välj gärna ekologiska sådana. Yoghurt kan du välja den ekologiska varianten som har en fetthalt på mellan 3,8 - 4,5 % som är ljuvligt krämig och god. Vill du undvika mjölkprodukter kan du använda dig av en naturell sojayoghurt.

Välj den vanliga keson, alltså med en fetthalt på 4 % och detta går att ersätta mot kesella om du hellre vill det.



Vad gör jag när det blir rester?

Jag försöker så gott jag kan att planera menyerna så ni inte ska få så mycket svinn, men eftersom kalorimängden är en viktig del i mina program så blir det ibland rester över då mängden på råvarorna är viktig. Jag vill även att ni under programmet ska få prova många recept och bygga upp er receptbank hemma så ni har många alternativ att laga efter programmet. När det blir rester bjuder du antingen familjen eller vänner på lite mat, eller så stoppar du in maten i en låda och märker vad det är i och hur många kcal den innehåller och lägger sedan den i frysen. Det är då lätt att se vad man har och vad man kan äta om man inte har tid att laga mat någon dag. Har du mat över, till exempel ½ lök, 1 tomat, ½ paket fetaost kan du göra en god wok eller gryta och frysa in. Du kan även göra en omelett eller en wok på överblivna råvaror och räkna ut mängden kalorier på www.kostbevakningen.se.

Varför ska jag dricka citron- och ingefärsdryck?

Citron och ingefära är både vätskedrivande och utrensande.

Det är en bra start på dagen då det får igång utrensning av slaggprodukter och är bra för förbränningen! Snart kommer du känna att du inte vill vara utan den.



Måste jag dricka kaffe?

Du måste inte dricka kaffe. Kaffe innehåller koffein som har en bra effekt på viktminskningen då koffein boostar fettförbränningen.

Hur är det med mjölk i kaffet?

Jag rekommenderar att du vänjer dig vid att inte ha något i ditt kaffe. För många är det svårt att sluta med latte, cappuccino eller flera dl mjölk i kaffet, men testa och försök! Mjölk innehåller mycket mjölksocker och påverkar insulinnivåerna vilket gör att du går upp i vikt. Havre, mandel eller sojamjölk är ett bättre alternativ. Gör kaffet lite svagare om ni tycker att det är för starkt, eller välj ett mindre mörkrostat kaffe. Ett tips kan vara att inhandla ett riktigt gott kvalitetskaffe, som är så gott att dricka bara som det är att man inte vill ha någon mjölk i.

Kan familjen äta samma rätter?

Familjen kan absolut äta samma mat som du, min kost baserar sig på naturliga råvaror med bra ingredienser och kvalitet. Vill familjen äta mer kolhydrater kan du lägga till det, t.ex. quinoa eller rårispasta.

Är det okej att dricka mineralvatten?

Ja, det är okej men vanligt kranvatten är alltid bäst. Smaksätt gärna med citron, apelsin, hallon, gurka.

Är det okej med vatten, kaffe och te mellan måltiderna?

Vatten, kaffe och te utan mjölk dricker du hur mycket du vill under dagen.

Jag vill inte äta mjölkprodukter, vad ersätter jag med?

Det går bra att byta mot soja, havre eller mandelprodukter.

Jag äter inte ägg, vad ersätter jag med?

Det går bra att ersätta med annat recept från receptbladet som inte innehåller ägg. En bra ersättning till ägg kan vara keso, kesella, nötter, ost, avokado.

Är fiberhusk och psylliumhusk samma sak?

Psylliumhusk är psylliumfröskal malda till små flingor och är den bästa fibersorten att använda för att göra brödet extra saftigt och hållbart. Den hjälper jästen att göra brödet luftigt och en fin höjd. Fiberhusk består av pulveriserat psylliumfröskal och får en geléartad konsistens som hjälper till att binda samman degen. Suger åt sig mycket vätska.

Eftersom att de har olika egenskaper så kan du inte byta ut rakt av, det bästa är att följa receptet.

Kan jag tugga tuggummi och halstabletter under dagen?

Jag rekommenderar inte att tugga tuggummi om man vill gå ner i vikt, då jag har sett hos många av mina klienter att det stannar upp viktminskningen. Det är också bra att lära sig att inte hela tiden tugga på någonting, och låta matsmältningen vila lite under timmarna mellan måltiderna. Drink ett glas vatten med lite citron i om ni verkligen är sugna på någonting, men

försök att inte tugga tuggummi och halstabletter när ni är sugna eller hungriga. Ett eller två kan vara okej ibland, men gör det inte till en vana.

Eventuella biverkningar av lågkolhydratkost

Jag får kramp i benen och i vaderna, vad ska jag göra åt det?

Kramper i musklerna beror ofta på saltbrist, och ofta när man börjar äta mer hälsosamt tar man bort mat med mycket salt i, t ex färdigmat och bröd. Då kan det vara bra att tillsätta lite extra salt i sin mat. Om man dessutom har börjat träna och svettas kan saltbalansen ändras i kroppen så att man behöver mer salt.

Även om man ökat vätskeintaget kan salt/vattenbalansen ha ändrats. Saltbrist kan också ge huvudvärk.

Om man inte vill salta maten kan ett glas vatten blandat med salt och kanske lite citron vara bra, någon gång per dag.

Man brukar märka snart om besvären försvinner, speciellt huvudvärken. Muskelkramper kan också vara tecken på magnesiumbrist och är bra att ta som ett tillskott på kvällen innan sänggående.



Vad ska jag göra om jag mår dåligt, har huvudvärk till exempel?

Drick mycket vatten och te. Försök att vila mycket när du kan. Huvudvärken kan även bero på saltbrist, se tips ovan.

Är det normalt att må illa, känna sig trött och hängig?

Ja, i början är det helt normalt. När man gör en stor kostförändring så reagerar kroppen helt enkelt och det är en omställning för kroppen att sluta med både socker och snabba kolhydrater. Det kommer gå över och ni kommer få energi från den bra mat ni äter nu.

Vad gör jag om jag blir förstoppad?

Man kan uppleva lite problem med tarmen när man byter kost, men det kommer att ge med sig. Besvären beror ofta på uttorkning, så se till att få i sig mycket vätska och salt. Om det inte fungerar bra rekommenderar jag Cleanse More från Renew Life som är väldigt bra – denna har dock en ganska kraftig utrensande effekt.



Vad händer efter programmet?

Kommer gruppen finnas kvar på Facebook även efter kursens slut?

Gruppen stängs ner på fredagen efter att kursen har avslutats, så se till att spara ner alla dokument du vill ha kvar innan fredagen.

Hur fortsätter jag efter programmet?

Sista veckan på programmet kommer ni att få ett dokument som heter En hälsosam livsstil där jag ger råd och tips på hur ni ska fortsätta när programmet är slut.

Vill du gå ytterligare en kurs så hittar du alla mina kurser på www.ulrikaskickstart.se.

Några tips:

- Använd de menyplaner och recept ni fått som en bra bas
- Fortsätt med en lågkolhydratskost
- Fortsätt med fastedagarna, men bestäm själv hur många
- Använd dig av periodisk fasta några dagar i veckan
- Variera kaloriintaget under veckan

Ersättningsguide

Vill du experimentera med recepten? Du kanske är allergisk eller bara inte tycker om vissa livsmedel? Då är detta guiden för dig! Dessa livsmedel kan du byta mot varandra, däremot är det bra om du går in på www.kostbevakningen.se för att jämföra så att kalorierna blir de samma.

Protein

Fisk – annan fisk, fågel eller kött

Fläskkött – annat kött, fisk eller fågel

Kyckling – kalkon, fisk eller kött

Lammkött – annat kött, kyckling eller fisk

Nötkött – annat kött, fisk eller fågel

Vegetariska proteinkällor:

Ägg och mjölk

Alger, sjögräsnuddar, tofu

Sojaböner

Gröna ärtor

Nötter och frön

Chiafrön

Övrigt

Ajvar relish – krossade tomater

Bär – andra bär

Keso – kvarg/Kesella, yoghurt

Nötter – andra nötter alt. bär eller frön

Oliver – uteslut eller ersätt med grönsak

Ost – annan ost (ex. mozzarella, feta, halloumi, chevre)

Soppa – annan soppa (spenat, morot, blomkål, broccoli)

Sjögräsnuddar – hyvlad zucchini eller morot

Gräddfil – crème fraiche

Majonnäs - crème fraiche

Ägg – ost, nötter, avokado

Grönsaker

Alla dessa grönsaker kan ersättas med varandra, lite beroende på recept. Välj vad du tycker om och försök att variera dig!

Aubergine

Broccoli

Blomkål

Grönsallad (ex. spenat, roman-, ruccolasallad)

Gurka

Haricot verts

Paprika

Selleri

Socketärter

Sparris

Squash/Zucchini

Svamp

Pak choi

Vitkål

Rödkål

