Bodyweight Diet®

7

Dagars Program

Ingår i vårt fria 7-dagarstest i appen Bodyweight Diet

GET IT ON App Store

GET IT ON Google Play

7-Dagars Program

DAG 1.

TID	MÅL	INNEHÅLL
Valfri tid	Frukost	Vatten/Kaffe/Te men ingen sötning
12:00	Lunch	Kyckling med broccoliröra
14:30	Protein	Proteindryck 30 g protein
16:00	Mellanmål	Kvarg/Frysta bär
18:00	Protein	Proteindryck 30 g protein
20:00	Middag	Kyckling med broccoliröra

WHEY PROTEIN: 30 g per gång. **LÄTTKVARG:** 150 g (eller lättkeso 100g)

RECEPT: KYCKLING MED BROCCOLI

Kyckling 170 g
Broccoli 100 g
Champinjoner 60 g
Squash 60 n
Tomat 60 g
Jalapenos 50 g

INSTRUKTION:

Stek kycklingen (stek i valfri fettkälla) eller köp en grillad kyckling. Stek broccoli, champinjoner, squash och tomat. Tillsätt fetaost och jalapenos sista minuten.

DAG 2.

TID	MÅL	INNEHÅLL
Valfri tid	Frukost	Vatten/Kaffe/Te men ingen sötning
12:00	Lunch	Fläskfilé med bönpasta
14:30	Protein	Proteindryck 30 g protein
16:00	Mellanmål	Lättkvarg/Frysta bär 30 g
18:00	Protein	Proteindryck 30 g protein
20:00	Middag	Fläskfilé med bönpasta

WHEY PROTEIN: 30 g per gång. **LÄTTKVARG:** 150 g (eller lättkeso 100g)

RECEPT: BÖNPASTA

Fläskfilé 170 g
Bön pasta 30 g
Fetaost 30 g
Jalapenos 50 g

INSTRUKTION:

Stek fläskfilén (stek i valfri fettkälla). Koka bönpastan. Servera med fetaost och jalapenos.

7-Dagars Program

DAG 3.

TID	MÅL	INNEHÅLL
Valfri tid	Frukost	Vatten/Kaffe/Te men ingen sötning
12:00	Lunch	Lövbiff med grekisk sallad
14:30	Protein	Proteindryck 30 g protein
16:00	Mellanmål	Kvarg 150 g/Frysta bär 30 g
18:00	Protein	Proteindryck 30 g protein
20:00	Middag	Lövbiff med grekisk sallad

WHEY PROTEIN: 30 g per gång. **LÄTTKVARG:** 150 g (eller lättkeso 100g)

RECEPT: LÖVBIFF MED SALLAD

Lövbiff 170 g
Fetaost 30 g
Tomat 50 g
Gurka 50 g
Lök 50 g
Oliver 30 g
Fetaost 30 g

INSTRUKTION:

Stek lövbiffen i valfri fettkälla. Servera med grekisk sallad.

DAG 4.

TID	MÅL	INNEHÅLL
Valfri tid	Frukost	Vatten/Kaffe/Te men ingen sötning
12:00	Lunch	Lax med mozzarella och tomat
14:30	Protein	Proteindryck 30 g protein
16:00	Mellanmål	Kvarg 150 g/Frysta bär 30 g
18:00	Protein	Proteindryck 30 g protein
20:00	Middag	Lax med mozzarella och tomat

WHEY PROTEIN: 30 g per gång. **LÄTTKVARG:** 150 g (eller lättkeso 100g)

RECEPT: LAX MED MOZARELLA

Lax 170 g
Mozzarella 50 g
Tomat 100 g

INSTRUKTION:

Stek laxen. Servera med skivad mozzarella och tomat.

7-Dagars Program

DAG 5.

TID	MÅL	INNEHÅLL
Valfri tid	Frukost	Vatten/Kaffe/Te men ingen sötning
12:00	Lunch	Kyckling med bönpasta
14:30	Protein	Proteindryck 30 g protein
16:00	Mellanmål	Kvarg 150 g/Frysta bär 30 g
18:00	Protein	Proteindryck 30 g protein
20:00	Middag	Kyckling med bönpasta

WHEY PROTEIN: 30 g per gång. **LÄTTKVARG:** 150 g (eller lättkeso 100g)

RECEPT: KYCKLING MED BÖNPASTA

Kyckling 170 g
Bönpasta 30 g
Fetaost 30 g
Jalapenos 50 g
Fetaost 30 g

INSTRUKTION:

Stek kycklingen (stek i valfri fett-källa) eller köp en grillad kyckling. Koka bönpastan. Servera med fetaost och jalapenos.

DAG 6.

TID	MÅL	INNEHÅLL
Valfri tid	Frukost	Vatten/Kaffe/Te men ingen sötning
12:00	Lunch	Fläskfilé med broccoliröra
14:30	Protein	Proteindryck30 g protein
16:00	Mellanmål	Kvarg 150 g/Frysta bär 30 g
18:00	Protein	Proteindryck 30 g protein
20:00	Middag	Fläskfilé med broccoliröra

WHEY PROTEIN: 30 g per gång. **LÄTTKVARG:** 150 g (eller lättkeso 100g)

RECEPT: FLÄSKFILÉ MED BROCCOLI

Fläskfilé 170 g
Bön pasta 30 g
Fetaost 30 g
Jalapenos 50 g

INSTRUKTION:

Stek fläskfilén (stek i valfri fettkäl-la). Stek broccoli, champinjoner, squash och tomat. Tillsätt fetaost och jalapenos i sista minuten.

7-Dagars Program

DAG 7.

TID	MÅL	INNEHÅLL
Valfri tid	Frukost	Vatten/Kaffe/Te men ingen sötning
12:00	Lunch	Pepparbiff med grekisk sallad
14:30	Protein	Proteindryck 30 g protein
16:00	Mellanmål	Kvarg 150 g/Frysta bär 30 g
18:00	Protein	Proteindryck 30 g protein
20:00	Middag	Pepparbiff med grekisk sallad

WHEY PROTEIN: 30 g per gång. **LÄTTKVARG:** 150 g (eller lättkeso 100g)

RECEPT: PEPPARBIFF MED SALLAD

Pepparbiff 170 g
Fetaost 30 g
Tomat 50 g
Gurka 50 g
Lök 50 g
Oliver 30 g

INSTRUKTION:

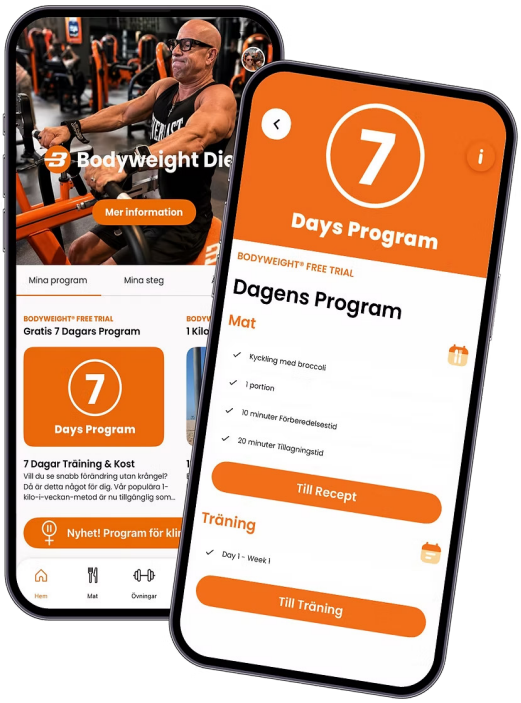
Stek pepparbiffen (stek i valfri fett-källa). Servera med grekisk sallad.

Kennet Båth
Grundare av Bodyweight Diet

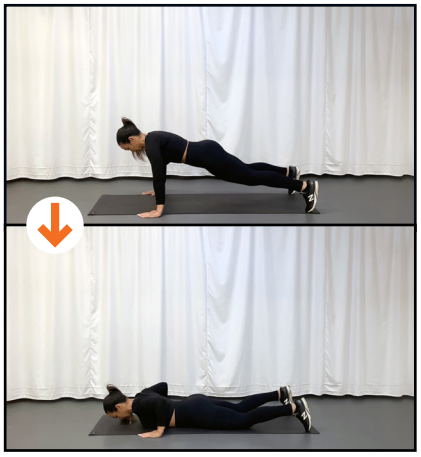
7-dagars gratis test

GET IT ON App Store
GET IT ON Google Play

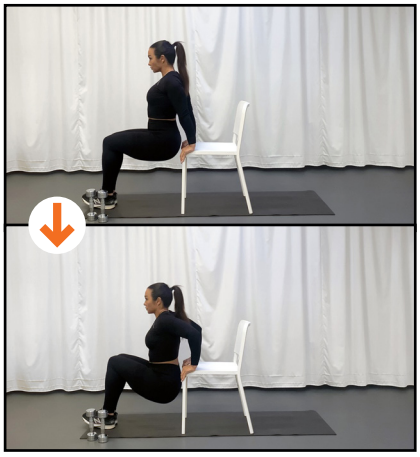
Du hittar allt i appen Bodyweight Diet



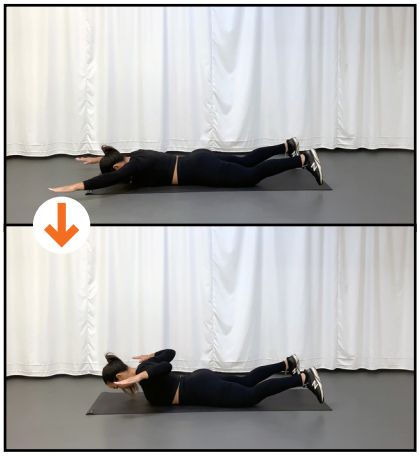
Bodyweight Diet 7-dagarsutmaning: Här hittar du vår 7-dagars träningsprogram utan redskap. Programmet skall köras 3 dagar under 7-dagarsperioden och helst inte 2 dagar i rad.



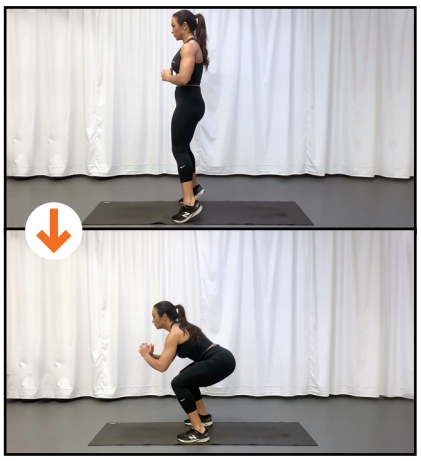
Armhävning
12 repititioner x 3 set



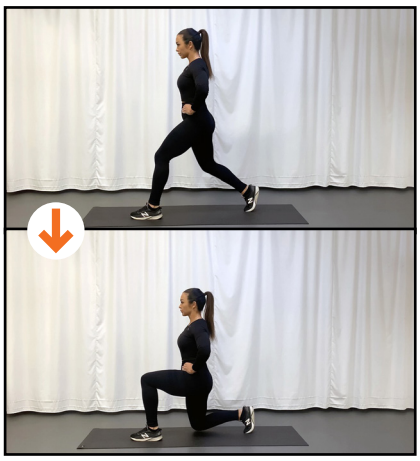
Triceps dips
12 repititioner x 3 set



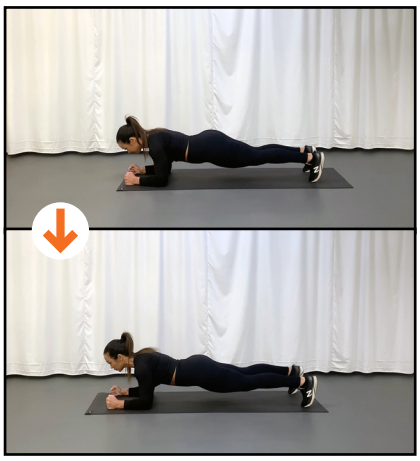
W-Rygglyft
12 repititioner x 3 set



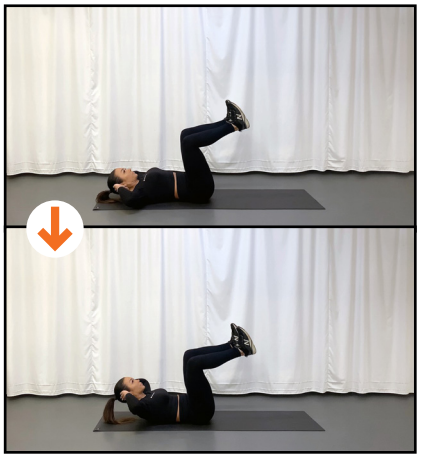
Knäböj
12 repititioner x 3 set



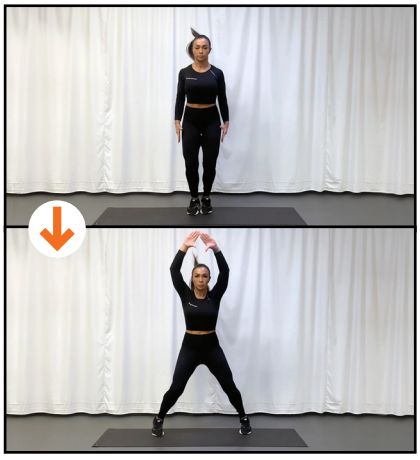
Utfall
12 repititioner x 3 set



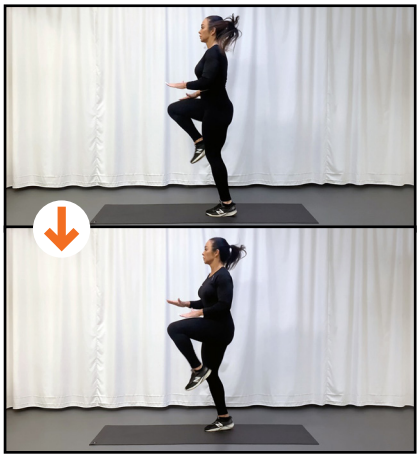
Plankan
12 repititioner x 3 set



Chrunches
12 repititioner x 3 set



Jumping Jacks
12 repititioner x 3 set



Knälyft
12 repititioner x 3 set

OBS! Blir armhävningarna tunga, kör dem på knäna.

Bodyweight Diet®

Bodyweight Diet®

GET IT ON App Store

GET IT ON Google Play

7-Dagars Program

Ingår gratis i appen Bodyweight Diet. www.bodyweight.diet