



Bodyweight Diet®



Proteinguiden

Av Kennet Båth



Introduktion – Protein, kroppens byggstenar

Protein är mer än bara något för bodybuilders och gymfantaster. Det är ett av livets absolut viktigaste näringsämnen – kroppens egna byggstenar.

Utan protein kan vi inte bygga muskler, reparera celler, producera hormoner eller hålla ett starkt immunförsvar. Kort sagt: protein är avgörande för att vi ska må bra, orka och prestera.

För dig som vill gå ner i vikt eller hålla vikten spelar protein en extra viktig roll. Det ger mättnad, stabiliserar blodsockret och gör att kroppen bränner mer energi vid matsmältning jämfört med fett och kolhydrater. Det är därför proteinrika dieter ofta fungerar så bra för långsiktig viktminskning.

I den här guiden får du lära dig:

- Vad protein egentligen är och varför det är så viktigt.
- Hur mycket protein du behöver för att nå dina mål.
- Vilka livsmedel som är de bästa proteinkällorna.
- Hur protein påverkar både viktminskning och träning.
- Myter om protein som du kan sluta oroa dig för.

Det här är din praktiska guide till hur du kan använda protein för att bli starkare, friskare och mer energifylld – oavsett om ditt mål är att gå ner i vikt, bygga muskler eller bara må bättre i vardagen.

Kennet Båth
Bodyweight Diet

Proteinet – kroppens byggstenar

- **Kapitel 1** - Vad är protein?
- **Kapitel 2** - Därför behöver du protein
- **Kapitel 3** - Hur mycket protein behöver du?
- **Kapitel 4** - Bästa proteinkällorna
- **Kapitel 5** - Protein och viktminskning
- **Kapitel 6** - Protein och träning
- **Kapitel 7** - Myter om protein
- **Kapitel 8** - Praktiska tips
- **Kapitel 9** - Olika proteiner



Kapitel 1 – Vad är protein

Protein är ett av kroppens tre huvudnäringsämnen, tillsammans med kolhydrater och fett. Det unika med protein är att det inte bara ger energi – det bygger också upp hela kroppen. Muskler, hud, hår, enzymer, hormoner och immunförsvar är alla beroende av protein för att fungera.

Aminosyror – kroppens byggstenar

Protein är uppbyggt av mindre delar som kallas aminosyror. Det finns 20 olika aminosyror, varav 9 är essentiella. Essentiella betyder att kroppen inte kan producera dem själv – vi måste få i oss dem genom maten.

När vi äter protein bryts det ner i magen till aminosyror, som sedan används för att reparera vävnad, bygga muskler och skapa de hormoner och enzymer kroppen behöver varje dag.

Fullvärdigt vs. ofullständigt protein

- Fullvärdigt protein: Innehåller alla de 9 essentiella aminosyrorna i tillräckliga mängder. Exempel: kött, fisk, ägg, mjölkprodukter, soja och quinoa.
- Ofullständigt protein: Saknar en eller flera essentiella aminosyror. Exempel: bönor, linser, nötter. Dessa blir fullvärdiga om man kombinerar olika källor (t.ex. ris + bönor).

Protein = mer än muskler

Många förknippar protein bara med muskeltillväxt, men dess roll är mycket bredare:

- Bygger och reparerar vävnad.
- Producerar hormoner och signalsubstanser.
- Stärker immunförsvaret.
- Transporterar syre i blodet (hemoglobin).
- Ger energi när kolhydrater och fett inte räcker.

Sammanfattning

Protein är kroppens byggstenar – avgörande för muskler, hormoner, immunförsvar och återhämtning. För att må bra behöver du få i dig tillräckligt med protein varje dag, från både animaliska och vegetabiliska källor.



Kapitel 2 – Därför behöver du protein

Protein är inte bara viktigt – det är avgörande för nästan allt som händer i kroppen. Här är de främsta anledningarna till varför protein ska vara en central del av din kost.

1. Muskeluppbyggnad & återhämtning

Varje gång du tränar bryter du ner musklerna. Protein ser till att de repareras och byggs upp starkare. Utan tillräckligt protein får du sämre resultat av din träning, oavsett om du vill bli starkare, snabbare eller mer uthållig.

2. Viktminskning & mättnad

Protein är det mest mättande av alla näringsämnen. När du äter proteinrika måltider håller du dig mätt längre och minskar risken för småätande. Dessutom kräver det mer energi för kroppen att bryta ner protein, vilket gör att du bränner fler kalorier vid matsmältningen.

3. Stabil energi & blodsocker

Protein bromsar upptaget av kolhydrater och håller blodsockret mer stabilt. Det gör att du slipper snabba energitoppar följt av krascher och sötsug.

4. Hormoner & signalsubstanser

Många hormoner och viktiga signalsubstanser i hjärnan byggs av aminosyror från protein. Ett tillräckligt intag bidrar till balans i humör, sömn och stresshantering.

5. Hud, hår & naglar

Protein är byggmaterialet även här. Kollagen, keratin och elastin – alla avgörande för frisk hud och starkt hår – är proteiner.

6. Immunförsvar

Antikroppar som skyddar dig mot infektioner består av protein. För lite protein kan göra kroppen mer sårbar för sjukdom.

Sammanfattning

Protein är inte bara för muskler – det påverkar allt från viktminskning och energi till hormoner, hud och immunförsvar. Utan tillräckligt protein får kroppen svårt att fungera optimalt, oavsett dina mål.



Kapitel 3 – Hur mycket protein behöver du?

Alla behöver protein, men mängden varierar beroende på ålder, aktivitetsnivå och mål. Forskningen är tydlig: många äter för lite protein, särskilt kvinnor och personer som försöker gå ner i vikt.

Grundbehovet

- Stillastående livsstil: ca 0,8 g protein per kilo kroppsvikt per dag.
- Exempel: En person som väger 70 kg behöver minst 56 g protein per dag.

För träning & aktiva personer

- Styrketräning eller regelbunden motion: 1,4–2,0 g/kg kroppsvikt.
- Exempel: En person på 70 kg som tränar behöver 100–140 g protein per dag.

För viktminskning

När du äter färre kalorier är risken större att kroppen bryter ner muskler. Ett högre proteinintag skyddar musklerna och ökar mättnaden.

- Rekommendation: 1,6–2,2 g/kg kroppsvikt.
- Exempel: En person på 70 kg som vill gå ner i vikt bör sikta på 110–150 g protein per dag.

Fördelning under dagen

Det är inte bara mängden som spelar roll – utan också hur du sprider ut proteinet. Kroppen kan inte lagra protein på samma sätt som kolhydrater eller fett. Därför är det bäst att fördela intaget jämnt över dagen.

Tips:

- Sikta på 20–40 g protein per måltid.
- Lägg till protein i både frukost, lunch, middag och mellanmål.
- Ett kvällsmål med protein kan stödja återhämtning under sömn.

Sammanfattning

- Stillastående: ca 0,8 g/kg kroppsvikt.
- Tränande: 1,4–2,0 g/kg kroppsvikt.
- Viktminskning: 1,6–2,2 g/kg kroppsvikt.
- Sprid ut intaget jämnt över dagen för bästa effekt.



Kapitel 4 – Bästa proteinkällorna

Protein finns i många olika livsmedel, men alla källor är inte lika effektiva. Här är en översikt över de bästa proteinkällorna, uppdelade i tre kategorier:
Animaliska proteinkällor

Animaliska livsmedel innehåller fullvärdigt protein – alla de essentiella aminosyror som kroppen behöver. De tas också lätt upp av kroppen.

- Kyckling & kalkon – mager proteinkälla med mycket näring.
- Fisk & skaldjur – protein + nyttiga fetter (omega-3).
- Ägg – ett av de mest kompletta proteinerna.
- Mjölkprodukter – kvar, yoghurt, keso, ost.
- Nötkött & vilt – rikt på protein och järn.

Fördel: Fullvärdigt, hög biotillgänglighet.

Nackdel: Vissa källor innehåller mer fett och kalorier.

Vegetariska proteinkällor

Vegetariska källor kan ibland sakna en eller flera aminosyror, men kombineras de rätt blir de fullvärdiga.

- Bönor & linser – bas i många vegetariska rätter.
- Kikärter & ärtor – bra i soppor, sallader, hummus.
- Quinoa – en av få växter som är fullvärdig proteinkälla.
- Ägg & mjölkprodukter (för ovo-lakto-vegetarianer).

Tips: Kombinera baljväxter med spannmål (t.ex. ris + bönor) för fullvärdigt protein.

Veganska proteinkällor

För den som inte äter animaliska produkter är det viktigt att välja rätt kombinationer.

- Tofu & tempeh (sojabaserade).
- Soja- och ärtproteinpulver.
- Hampafrön, chiafrön, pumpakärnor.
- Seitan (vetegluten).
- Nötter & frön (bra som mellanmål, men energirika).

Tips: Sprid ut intaget under dagen och kombinera olika växtbaserade proteiner för att täcka alla aminosyror.

Sammanfattning

- Animaliskt protein = fullvärdigt och lättupptagligt.
- Vegetariskt protein = kräver ofta kombinationer för att bli fullvärdigt.
- Veganskt protein = fullt möjligt, men kräver planering och variation.

Protein finns överallt – det handlar om att välja smart och se till att du får i dig tillräckligt varje dag.

Kapitel 5 – Protein och viktminskning

När det gäller viktminskning är protein din bästa vän. Det är det näringsämne som hjälper dig att gå ner i vikt utan att tappa muskler, samtidigt som det håller dig mätt längre och gör dieten mer hållbar.

1. Protein ökar mättnaden

Protein triggar hormoner som signalerar till hjärnan att du är mätt. Det gör att du naturligt äter mindre – utan att behöva kämpa med ständig hunger.

Exempel: En frukost med ägg och kvarg håller dig mätt längre än en frukost med bara vitt bröd och sylt.

2. Protein skyddar muskler vid kaloriunderskott

När du äter mindre energi riskerar kroppen att bryta ner muskler för att få bränsle. Ett högt proteinintag förhindrar detta, så att det är fettmassan – inte musklerna – som försvinner.

3. Protein kräver mer energi att bryta ner

Kroppen förbränner mer kalorier när den smälter protein jämfört med fett och kolhydrater. Detta kallas den termogena effekten av mat. Faktum är att upp till 25 % av kalorierna i protein försvinner bara genom matsmältning.

4. Stabilare blodsocker = färre cravings

Protein bromsar upptaget av kolhydrater och håller blodsockret jämnare. Resultatet blir färre blodsockerdippar och mindre sötsug.

5. Protein gör viktminskningen hållbar

Dieter med mycket protein leder inte bara till snabbare viktminskning – de gör det också lättare att behålla vikten på sikt. Studier visar att de som äter proteinrikt har lägre risk att gå upp i vikt igen.

Sammanfattning

Protein hjälper dig att gå ner i vikt genom att:

- Öka mättnaden.
- Skydda muskler vid kaloriunderskott.
- Öka energiförbrukningen.
- Ge stabilt blodsocker och färre cravings.

Kort sagt: utan tillräckligt protein blir viktminskning svårare – och risken för återfall större.

”Ibland är det mest produktiva du kan göra är att vila.”

Kapitel 6 – Protein och träning

Träning och protein går hand i hand. När du rör på dig, oavsett om det är styrketräning, kondition eller vardagsaktivitet, ökar kroppens behov av protein. Rätt mängd vid rätt tidpunkt gör skillnaden mellan långsamma och snabba resultat.

Protein för styrketräning

Styrketräning bryter ner musklerna – protein bygger upp dem igen, starkare än innan. Utan tillräckligt protein blir framstegen små, även om du tränar hårt.

Rekommendation: 1,6–2,2 g protein/kg kroppsvikt per dag för den som vill bygga muskler.

Protein för uthållighetsträning

Löpning, cykling och annan konditionsträning sliter också på musklerna. Protein hjälper till med återhämtningen, minskar risken för skador och gör kroppen mer tålig.

Timing – när ska du äta protein?

- Efter träning: Kroppen är extra mottaglig för protein direkt efter passet. En måltid eller ett mellanmål med 20–40 g protein är optimalt.
- Före träning: Ett proteinrikt mellanmål 1–2 timmar innan passet kan förbättra prestationen.
- Under dagen: Det viktigaste är att du sprider ut intaget jämnt – så att kroppen får byggmaterial hela tiden.

Protein + träning = bättre resultat

Studier visar att kombinationen av styrketräning och ett tillräckligt proteinintag ger:

- Större muskeltillväxt.
- Högre fettförbränning.
- Snabbare återhämtning.
- Minskad risk för skador.

Sammanfattning

Träning ökar behovet av protein. För bästa resultat:

- Sprid ut intaget över dagen.
- Lägg till 20–40 g protein efter träning.
- Sikta på 1,6–2,2 g/kg kroppsvikt om du vill bygga muskler eller tappa fett utan att förlora styrka.

Protein gör att du får mer ut av varje pass – både på gymmet och i vardagen.

”Protein är som bensinen för din motor – utan det stannar du.”

Kapitel 7 – Myter om protein

Det finns många missförstånd kring protein. Här slår vi hål på några av de vanligaste myterna – så att du kan fokusera på fakta istället för myter.

Myt 1: "Man kan bara ta upp 30 g protein per måltid"

Det stämmer inte. Kroppen kan använda mer än 30 g protein på en gång, men hastigheten och hur aminosyrorna används varierar. Även större portioner (40–60 g) har visat positiva effekter för muskeluppbyggnad, särskilt hos tränande och äldre.

Myt 2: "För mycket protein är farligt för njurarna"

Hos friska personer finns inget stöd för att ett högre proteinintag skadar njurarna. Tvärtom kan det ge flera hälsofördelar. Undantag gäller bara för de med redan diagnostiserade njurproblem.

Myt 3: "Proteinpulver är nödvändigt för att bygga muskler"

Proteinpulver är ett komplement – inte ett måste. Du kan täcka hela ditt proteinbehov genom vanlig mat. Pulver är mest praktiskt när du behöver en snabb och smidig proteinkälla, t.ex. efter träning eller på språng.

Myt 4: "Veganskt protein räcker inte"

Det går absolut att täcka hela sitt proteinbehov som vegan. Men det kräver lite mer planering och variation, eftersom växtbaserade proteiner ofta är ofullständiga. Kombinationer som bönor + ris eller tofu + quinoa gör proteinet fullvärdigt.

Myt 5: "Ju mer protein, desto bättre"

Mer protein är inte alltid lika med mer resultat. När kroppen har fått sitt behov täckt används överskottet som energi eller lagras som fett. Att överäta protein på bekostnad av andra näringsämnen är därför ingen fördel.

Sammanfattning

- Kroppen kan använda mer än 30 g protein per måltid.
- Högt proteinintag är säkert för friska personer.
- Proteinpulver är praktiskt, men inte nödvändigt.
- Veganskt protein fungerar utmärkt med rätt kombinationer.
- Lagom är bäst – mer är inte alltid bättre.



Kapitel 8 – Praktiska tips

Att förstå proteinets betydelse är en sak – men att få i sig tillräckligt varje dag är en annan. Här är några enkla och smarta sätt att öka ditt proteinintag utan krångel.

1. Sprid ut proteinet över dagen

Kroppen mår bäst när du ger den protein jämnt fördelat. Sikta på 20–40 g per huvudmåltid och 10–20 g i mellanmål.

Exempel: Ägg till frukost, kyckling eller fisk till lunch, köttfärs eller tofu till middag, kvarg eller proteinshake som mellanmål.

2. Proteinrik frukost

Många äter mest kolhydrater på morgonen. Byt ut mackan mot proteinrika alternativ.

Exempel:

- Ägg + kvarg med bär.
- Havregrynsgröt med proteinpulver.
- Proteinpannkakor.

3. Smarta mellanmål

Ha alltid enkla proteinkällor redo.

Exempel:

- En burk kvarg eller yoghurt.
- En handfull nötter + ost.
- Proteinbars (utan tillsatt socker).
- Hårdkokta ägg.

4. Snabba middagslösningar

Välj proteinkällan först, bygg sedan runt den.

Exempel:

- Kycklingfilé + grönsaker + quinoa.
- Lax + wokade grönsaker.
- Tofu + bönor i gryta.

5. Proteinpulver som komplement

Pulver är inget måste, men ett smidigt sätt att fylla på. Perfekt efter träning eller när du har bråttom.

Tips: Välj rena produkter utan onödiga tillsatser. (Bodyweight Whey Protein)

6. Gör det enkelt

Du behöver inte alltid laga nytt.

- Ha färdiggrillad kyckling hemma.
- Koka en laddning ägg i början av veckan.
- Använd frysta räkor, bönor eller edamame.

Sammanfattning

Lägg protein i varje måltid. Ha enkla mellanmål redo. Bygg måltiderna runt proteinkällan.

Kapitel 9 – Olika proteiner

Fakta: Skillnaden på olika proteinpulver

1. Vassleprotein (Whey)

- **Ursprung:** Mjolk (vassle är biprodukten från osttillverkning).
- **Fördelar:** Snabbt upptag, högt innehåll av essentiella aminosyror (särskilt leucin), bäst för muskeluppbyggnad.
- **Varianter:**
 - Whey concentrate: ca 70–80 % protein, innehåller lite laktos och fett.
 - Whey isolate: ca 90 % protein, nästan fritt från laktos och fett – snällare för känsliga magar.
 - Whey hydrolysat: förspjälkat → snabbare upptag, ofta dyrare.

Passar bäst: Efter träning, för dig som vill ha snabb återhämtning.

2. Kaseinprotein

- **Ursprung:** Mjolk.
- **Fördelar:** Långsamt upptag (6–8 timmar), håller dig mätt länge.
- **Nackdelar:** Inte lika bra direkt efter träning (eftersom upptaget är långsamt).

Passar bäst: Som kvällsmål innan sömn eller som mättande mellanmål.

3. Ärtprotein

- **Ursprung:** Gul ärt.
- **Fördelar:** Hög proteinhalt, bra aminosyraprofil för att vara växtbaserad. Lättsmält och allergivänligt.
- **Nackdelar:** Saknar lite av vissa aminosyror (t.ex. metionin).

Passar bäst: Veganer/vegetarianer, eller för känsliga magar.

4. Sojaprotein

- **Ursprung:** Sojabönor.
- **Fördelar:** Fullvärdigt protein, bra alternativ till vassle.
- **Nackdelar:** Kan påverka hormonnivåer i stora mängder (diskuterat men inte helt fastslaget).

Passar bäst: Veganer/vegetarianer, eller för dig som vill ha ett fullvärdigt växtprotein.

5. Hampaprotein

- **Ursprung:** Hampafrön.
- **Fördelar:** Innehåller både protein, fibrer och omega-3-fetter. Naturligt och näringsrikt.
- **Nackdelar:** Lägre proteinhalt (ca 50 %), grövre smak och konsistens.

Passar bäst: Som näringstillskott, inte primärt för muskelbygge.

Kapitel 9 – Olika proteiner

Forts...

6. Risprotein

- **Ursprung:** Brunt ris.
- **Fördelar:** Allergivänligt, lättsmält.
- **Nackdelar:** Inte fullvärdigt, lågt innehåll av vissa aminosyror (t.ex. lysin).

Passar bäst: Kombinera med ärtprotein för fullvärdig profil.

Snabbguide – vilket protein ska du välja?

- **Snabb återhämtning/muskelbygge:** Vassleprotein (isolate om du är känslig för laktos).
- **Mättnad/kvällsmål:** Kasein.
- **Veganskt/allergivänligt:** Ärtprotein (gärna i kombination med risprotein).
- **Naturligt med extra näring:** Hampaprotein, bönor eller edamame.

Sammanfattning

- Lägg protein i varje måltid.
- Ha enkla mellanmål redo.
- Bygg måltiderna runt proteinkällan.
- Pulver kan vara praktiskt, men är aldrig ett måste.

Proteinintaget blir enkelt när du gör det till en vana – och kroppen tackar dig med energi, styrka och bättre resultat.



Bodyweight Diet – Vad Erbjuder Vi Dig?



Bodyweight Diet

Träning och fasta i kombination.
4, 8 och 12 veckors program



Gå ner 1 kg i veckan

Du kommer att gå ned 4, 8 eller
12 kilo i ditt program



Pengarna tillbaka garanti

Om du inte går ned 1 kilo per
vecka under ditt program



Livstidsmedlemskap

Obegränsad tillgång till appen
och alla program



Träning

400+ övningar med suspension,
miniband, kroppsvikt, hantlar
och gymtrustning



Recept

400+ måltider med högt
proteininnehåll, lågkolhydrat,
glutenfritt, veganskt och
vegetariskt



Behålla vikten program

Specialprogram för att behålla
vikten



Klimakterieprogram

Specialprogram anpassat för
kvinnor i klimakteriet



Andropaus program

IProgram för män 50+ som
behöver boosta sitt testo och få
mer energi



Avancerad Tracking

Följ dina steg, ditt ätfönster och
kroppens förändringar



Medlemsförmåner

Rabatter på produkter,
träningsresor och certifieringar



Bonusprogram

Löpning, rörlighet, rumpträning,
flexibilitet och mer



Nyhetsbrev

Håll dig uppdaterad om det
senaste inom träning, fasta, kost
och motivation



Full support

Vi svarar på alla dina frågor
inom 24 timmar



Bodyweight Diet



Scanna QR koden för att ladda ned vår app!

Bodyweight Diet är en högprotein diet med låg andel kolhydrater – ett kost- och träningsprogram anpassat för kvinnor och män att stödja klimakteriet med hormonell balans, viktning, styrka och energi. www.bodyweight.diet