

3 Livsmedel du
kan äta innan
du lägger dig
(och som förbränner fett)



3 livsmedel du kan äta sent (och som förbränner fett)

Copyright ©

www.MaxaDinFettforbranning.se

LEGAL DISCLAIMER

Den information som presenteras i denna rapport är på intet sätt avsedd som medicinsk rådgivning eller som en ersättning för medicinsk rådgivning. Informationen bör användas i enlighet med din läkare. Rådgör med din läkare innan du påbörjar detta kostprogram precis som du gör med andra motion- och kostprogram. Om du väljer att inte rådgöra med läkare och / så godkänner du att ta fullt ansvar för dina handlingar.

Genom att fortsätta med det program/recept du inser att trots alla försiktighetsåtgärder av författaren att det finns en liten risk för skada eller sjukdom som kan uppstå på grund av din användning av ovanstående information. Och att du uttryckligen står för sådana risker och avstår från påståenden som du kan ha mot författaren på grund av eventuella framtida fysisk skada eller sjukdom som uppkommit i samband med, eller som en följd av, användning av programmet.

3 livsmedel du kan äta sent (och som förbränner fett)

I hälsovärlden så finns det många myter som nästan har växt sig till rena sagor.

Du har väl säkert hört man inte skall äta efter 19.00, eller var det 20.00?

Enligt denna myt så skulle allt du äter vid denna tid nästan magiskt förvandlas till fett runt magen.

Många har uppfattningen om att äta efter denna tidpunkt inte bara försämrar viktminskningen utan rent av får dig att GÅ UPP i vikt.

Här kommer goda nyheter.

All mat som du äter efter kl. 20.00 kommer inte automatiskt lagras på låren, rumpan eller runt magen.

Istället kommer du nu att **få reda på exakt vilken mat som du kan äta som ett sent kvällsmål** och som kommer hjälpa en viktminskning och målen du har med kroppen.

Jag tror verkligen att du kommer att gilla att du kan **öka fettförbränningen** genom att välja RÄTT mat på kvällen jämfört med att gå omkring och vara hungrig varje kväll.

På nästa sida kommer dessa 3 saker...



1. Protein från vitt kött

Animaliska vita proteinkällor är exempelvis kyckling, kalkon och ägg.

Dessa livsmedel är utmärkta val att äta på kvällen.

Dessa långsamma proteiner kommer att ge en varaktig utsöndring av aminosyror, öka din mättnad, höja din ämnesomsättning och att utsöndra [glukagon](#) (glukagon har alltså en motsatt verkan till insulin).

Vilket gör dessa livsmedel till vinnare!

Varför inte äta rött kött, kanske du undrar?

Studier av forskare i Australien har kunnat se att rött kött kan ha högre insulinkänslighet än pasta.

Eftersom vi vill hålla insulinnivåerna låga innan läggdags så blir det inte vårt bästa val vid denna tidpunkt på dygnet.

Fisk är det också troligtvis bäst att undvika vid denna tid också. I samma studie så såg man att insulinkänsligheten för fisk låg i närheten av kolhydratsmat som fullkornsbröd.

Så håll dig till vitt protein som kalkon och kyckling.

Kalkon innehåller också hög koncentration av aminosyran tryptofan som kan hjälpa dig med att sova genom att främja avslappning och sömnighet.



2. Keso

Mjölprotein består ungefär utav 80 % kasein (långsamtgående) och 20 % vassleprotein (snabbt upptagande).

Keso är ett mjölkbaserat livsmedel som i huvudsak består av kasein. Kasein är optimalt att äta innan läggdags och det ger upp till 7 timmars ihållande näring under natten.

Andra fördelar är ökad mättnadskänsla ökad förbränning och utsöndring av det fettförbrännande hormonet glukagon.

Se till att du väljer naturell keso och inte de med en massa tillsatta smaker. De senare innehåller socker och ökar istället insulinkänsligheten och avstannar fettförbränningen.



3. Gröna grönsaker

Du kände på dig att denna skulle komma eller hur?

Grönsaker klassas som kolhydrater med ett lågt glykemiskt index kommer inte göra så stor skillnad för insulinkänsligheten.

Vid denna tid är det faktiskt riktigt bra att öka intaget av grönsaker.

Detta kommer inte bara dämpa "matsuget" grönsaker innehåller också många andra viktiga ämnen som hjälper till att balansera surhetsgraden (pH-värde) i kroppen inte minst när du äter mer protein.

Om ditt pH-värde i kroppen inte är balanserat så kan dessa tråkiga saker hända:

- *Minskad tillväxt av muskulaturen*
- *Ökat motstånd för kroppens egna tillväxthormon*
- *Högre nivåer kortisol (muskelnedbrytande) i blodet*
- *Förlust av muskelmassa*
- *Minskade upptag och avgivning av syre*

Eftersom grönsaker praktiskt taget inte innehåller några kalorier så är det ett utmärkt alternativ för personer som gillar att småata framför Tv:n eller när de läser en bok.



Så där har du det.

Vitt protein, keso och gröna grönsaker är supermat som du kan äta med gott samvete på kvällarna.

JONAS BONUSTIPS!

Hej, det är Jonas här med ett extra tips till dig.

Idag kommer jag att dela med mig utav ett "trick" som verkligen har hjälpt mig (och hjälper mig fortfarande). Jag vet inte hur det är med dig men jag blir ganska ofta sugen på choklad och andra sötsaker efter middagen på kvällen. Inte på samma sätt som innan jag kom igång med träningen – men jag älskar fortfarande choklad.

Det har också hänt att man har följt matschemat bra hela dagen så slarvar man precis innan man lägger sig, det är så onödigt men lättare sagt än gjort.

Det sista kroppen behöver innan man lägger sig är socker (snabba kolhydrater som ökar fettinlagringen). När man istället behöver mer byggstenar till natten (i form av protein) så att musklerna får näringen de behöver.

Jag har nästan 20-25% av min framgång att tacka detta trick, eftersom kvällsmålet utgör en sådan viktig del i hela upplägget.

Min "hemlighet" ger mig det nyttiga proteinet samtidigt som jag får chokladsmaken och blir av med sötsuget. För övrigt så är det alltid en bra idé att blanda en proteindrink med din favoritsmak när du är riktigt sötsugen och på väg att ge upp för dina cravings.

Metoden för hur jag använder mitt protein på kvällen har två viktiga fördelar som tar detta ännu längre jämfört med att "bara" blanda en chokladshake.

1) Jag använder ett **proteinpulver** som består av kasein, vilket är långsammare protein än t.ex. vassleprotein. Kroppen tar upp det under en längre tid under natten samt att jag inte blir lika "pigg" som man kan bli av protein för nära läggdags.

2) Jag älskar chokladpudding och när jag blandar detta så skapar jag min egen chokladpudding. Och utan att överdriva så smakar detta bättre än de flesta chokladpuddingar som du kan köpa i affären och som är fullproppade med socker (och utan protein).

Här nedan kan du se hur enkelt det är att blanda till det.

Det finns fler olika fabrikat som tillverkar kasein med chokladsmak men det allra godaste och som jag alltid ser till att ha i skåpet är Gymvaruhusets Casein FX (kostar ca 160 kr för en påse som nästan räcker i en månad – som ersätter kostnader för annan 'onyttig' kvällsmat)



Steg 1: Mjölk + pulver + shaker

Jag börjar med att plocka fram lättmjölk, proteinpulver (kasein med chokladsmak) och shaker.



Här får du prova dig fram lite för att hitta den “perfekta” konsistensen. Jag brukar hälla i ca 0,5 liter mjölk i shakern och sedan upp till 2 dl med pulver. Jag brukar börja med att tillsätta ca 1,5 dl pulver och ser hur det blir. Tänk på att blandningen stelnar lite extra i frysen sedan också. För tar du för mycket pulver så kan det bli lite “mjöligt”. Du lär dig.



Steg 3:

**“shake
it baby”**

Sedan är det bara att skaka den ordentligt. Använder du ett annat proteinpulver så kanske du får skaka mer eller mindre. Men det brukar bara behövas några sekunder för mig för att få en bra blandning.



Steg 4:

**Ställ in
den i
frysen**

**ca 5-6
min...**

Stoppa in shakern i frysen ett par minuter så stelnar den så gott och blir ännu mer som en chokladpudding. Jag brukar ställa in den utan lock precis som på bilden.



Steg 5:

**Hämta
en sked
och ät
framför
TV:n
:)**

Nu är det dags att servera och äta.

Varsågod. Här har du ett grymt alternativ till sötsaker och som hjälper dig att ge kroppen de byggstenar den vill ha under natten samtidigt som det smakar riktigt bra!

Prova själv och berätta vad du tycker.

Nästa STEG >>

För lite mer än 10 veckor sedan var jag trött, lönnfet och på gränsen till deprimerad.

Jag var nog också ganska tråkig att umgås med eftersom jag inte hade någon energi över för att hitta på saker.

Men som tur var träffade jag på en kille som heter Nicolas Fiori, han gav mig först några snabba tips som jag gjorde att jag nästan från dag ett fick mycket mer energi.

Det var starten på min "förvandling"...

Idag kan du se videon "4 steg för att maximera din fettförbränning" med de tips som jag fick av Nico.

Du kan även se en bild på mig "före" och efter 10 veckor med Nico tips och trix i videon nedan.



[Klicka här för att starta videon >>](#)

Videon kommer att gå igenom **4 viktiga steg** för hur du maximerar din **fettförbränning**.

I videon går bl.a. gå igenom:

- ✓ Hur du kan förbränna fett **upp till 48 timmar efter ditt träningspass** (medan andra står och nöter på cardiomaskiner och under vad din hemlighet är).
- ✓ Hur du kan vara färdig med din träningsrutin hemifrån snabbare än de flesta har hunnit fram till gymmet.

Slå hål på myter som med största sannolikhet håller dig tillbaka idag.

Du kan använda dessa 4 steg ifrån videon för att t.ex.:

- Komma i dina smalaste jeans igen
- Forma till kroppen och bli av med det envisa fettet (inte dina snygga muskler)

Jag kommer också att avslöja min personliga resa från trött, stressad och ur form till fantastiska resultat på mindre än 10 veckor.



[Klicka här för att starta videon >>](#)

Som sagt jag gillar verkligen inte att visa upp min "före" bild - men den är med i videon! ☺

Hälsningar Jonas - MaxaDinFettforbranning.se