UTMANING

MIN 3-DAGARS SARDINFASTA

En näringstät lågkolhydratutmaning

Sardinfasta är ett kort upplägg där sardiner står i centrum. Det mycket låga kolhydratintaget kan hjälpa kroppen att växla från glukos till fett och ketoner som bränsle.

DU BEHÖVER

- **Sardiner i ekologisk extra virgin olivolja**
- **Vatten**
- **Eventuellt citron**

SÅ GÖR JAG

Under tre dagar äter jag sardiner när jag är hungrig och håller övrig mat borta.
Jag väljer sardiner av god kvalitet och dricker ordentligt med vatten, elektrolyter.

KETOS & FÖRBRÄNNING

När kolhydraterna blir mycket låga sjunker insulin och kroppen börjar använda mer fett som bränsle.
Levern bildar då ketoner som kan användas som alternativ energi.

Viktigt: Endast för inspiration och utbildning. Rådgör med din husläkare vid sjukdom, graviditet, medicinering eller osäkerhet.



NÄRING I SARDINER

PROTEIN – ger aminosyror för muskler, enzymer, hormoner och återhämtning.

OMEGA-3, EPA & DHA – viktiga för hjärta, hjärna, cellfunktion och kroppens inflammationsbalans.

VITAMIN B12 – viktigt för nervsystem, blodbildning och normal energiomsättning.

SELEN – stödjer normal sköldkörtelfunktion och skyddar cellerna mot oxidativ stress.

D-VITAMIN – viktigt för immunförsvar, muskler och skelett.

KALCIUM – sardiner med mjuka ben ger kalcium för skelett, muskler och nervsystem.

JOD – behövs för normal produktion av sköldkörtelhormoner och ämnesomsättning.

FOSFOR – viktigt för skelett, celler och kroppens energiomsättning.

JÄRN – behövs för röda blodkroppar och transport av syre.

ZINK – viktigt för immunförsvar, celldelning och många enzymprocesser.