

# **The Body Transformation Guide**

**Kompletterande häfte med kostscheman för  
kvinnor under 60kg**

av  
Coach Joachim Bartoll  
Team reFORM & Talangjakten 2008-2009

[www.bodytransformationguide.com](http://www.bodytransformationguide.com)

© 2009 Joachim Bartoll Consulting

Detta är ett kompletterande häfte till boken *The Body Transformation Guide*.

Programmen i denna bok är avsedda för friska vuxna, 18 år och äldre. Författaren har utifrån sin egen erfarenhet med hundratals klienter, inklusive Talangjakten, gjort sitt bästa för att utveckla detta program till en så generell publik som möjligt. Programmen och innehållet i denna e-bok bygger på över 15 års erfarenhet och studerande och bör betraktas som populärvetenskapliga upplysningar och undervisningsmaterial, men inte som medicinska råd.

Innan du påbörjar programmet, eller en ny tränings-, kost- eller kosttillskottsregim, bör du konsultera med en läkare eller annan verksam person inom hälso- och sjukvård för att garantera att du är vid full hälsa.

Författaren och förläggaren kan inte hållas ansvariga för någon form av skada eller förlust till följd av informationen i denna e-bok.

## **BLOCK 1A, KOSTSCHEMA (Vecka 1-2): Extrem energirestriktion**

### **Personer under 60kg (endast avsett för kvinnor)**

<b>Måltid/Tidpunkt</b>	<b>Livsmedelsgrupp och portionsstorlek</b>
Frukost (direkt efter uppvaknande)	Proteinkälla: 2 portioner Fettkälla: 1 portion Grönsaker
Förmiddagsmellanmål (3-4 tim efter frukost)	Proteinkälla: 2 portioner Fettkälla/mjolkprodukt: 1 portion Grönsaker
Lunch (2-3 tim efter mellanmål)	Proteinkälla: 2 portioner Fettkälla: 1 portion Grönsaker
Eftermiddagsmellanmål (2-3 tim efter lunch)	Proteinkälla: 2 portioner Grönsaker/fiberersättare
Kvällsmåltid (2-3 tim efter mellanmål)	Proteinkälla: 3 portioner Fettkälla: 1 portion Grönsaker
Innan sänggående	Proteinkälla: 2 portioner Grönsaker
Efter träning (enbart efter styrketräningspass)	PF Whey Protein Isolat: 2 skopor Glutamin: 20g

## **BLOCK 1B, KOSTSCHEMA (Vecka 3-4): Måttlig energirestriktion**

### **Personer under 60kg (endast avsett för kvinnor)**

<b>Måltid/Tidpunkt</b>	<b>Livsmedelsgrupp och portionsstorlek</b>
Frukost (direkt efter uppvaknande)	Proteinkälla: 2 portioner Fettkälla: 1 portion Grönsaker
Förmiddagsmellanmål (3-4 tim efter frukost)	Proteinkälla: 2 portioner Fettkälla/mjolkprodukt: 1 portion Grönsaker
Lunch (2-3 tim efter mellanmål)	Proteinkälla: 2 portioner Fettkälla: 1 portion Grönsaker
Eftermiddagsmellanmål (2-3 tim efter lunch)	Proteinkälla: 2 portioner Grönsaker/fiberersättare
Kvällsmåltid (2-3 tim efter mellanmål)	Proteinkälla: 3 portioner Fettkälla: 1 portion Grönsaker
Innan sänggående	Proteinkälla: 2 portioner Grönsaker
Efter träning (enbart efter styrketräningsspass)	PF Whey Protein Isolat: 2 skopor Frukt: 1 portion Glutamin: 20g

## BLOCK 2, KOSTSCHEMA (Vecka 5-8): Kolhydratspartitionering

### Personer under 60kg (endast avsett för kvinnor)

Måltid/Tidpunkt	Livsmedelsgrupp och portionsstorlek
Frukost (direkt efter uppvaknande)	Proteinkälla: 2 portioner Fettkälla: 1 portion Grönsaker
Förmiddagsmellanmål (3-4 tim efter frukost)	Proteinkälla: 2 portioner Fettkälla/mjolkprodukt: 1 portion Grönsaker
Lunch (2-3 tim efter mellanmål)	Proteinkälla: 2 portioner Fettkälla: 1 portion Grönsaker
Eftermiddagsmellanmål (2-3 tim efter lunch)	Proteinkälla: 2 portioner Grönsaker/fiberersättare
Kvällsmåltid (2-3 tim efter mellanmål)	Proteinkälla: 3 portioner Fettkälla: 1 portion Grönsaker
Innan sänggående	Proteinkälla: 2 portioner Grönsaker
Efter träning (enbart efter styrketräningsspass)	PF Whey Protein Isolat: 2 skopor PF Protonic®/PF Carbo Fuel: 1 skopa Frukt: 1 portion Glutamin: 20g

## **BLOCK 3A, KOSTSCHEMA (Vecka 9-11): Kraftig energirestriktion**

### **Personer under 60kg (endast avsett för kvinnor)**

<b>Måltid/Tidpunkt</b>	<b>Livsmedelsgrupp och portionsstorlek</b>
Frukost (direkt efter uppvaknande)	Proteinkälla: 2 portioner Fettkälla: 1 portion Grönsaker
Förmiddagsmellanmål (3-4 tim efter frukost)	Proteinkälla: 2 portioner Fettkälla/mjolkprodukt: 1 portion Grönsaker
Lunch (2-3 tim efter mellanmål)	Proteinkälla: 2 portioner Fettkälla: 1 portion Grönsaker
Eftermiddagsmellanmål (2-3 tim efter lunch)	Proteinkälla: 2 portioner Grönsaker/fiberersättare
Kvällsmåltid (2-3 tim efter mellanmål)	Proteinkälla: 2 portioner Fettkälla: 1 portion Grönsaker
Innan sänggående	Proteinkälla: 2 portioner Grönsaker
Efter träning (enbart efter styrketräningspass)	PF Whey Protein Isolat: 2 skopor Glutamin: 20g

## **BLOCK 3B, KOSTSCHEMA (Vecka 12): Superkompensation och glykogeninlagring**

### **Personer under 60kg (endast avsett för kvinnor)**

<b>Måltid/Tidpunkt</b>	<b>Livsmedelsgrupp och portionsstorlek</b>
Frukost (direkt efter uppvaknande)	Proteinkälla: 2 portioner Frukt: 1 portion Kolhydratskälla: 1 portion
Förmiddagsmellanmål (3-4 tim efter frukost)	Proteinkälla: 2 portioner Fettkälla/mjolkprodukt: 1 portion Grönsaker
Lunch (2-3 tim efter mellanmål)	Proteinkälla: 2 portioner Grönsaker
Eftermiddagsmellanmål (2-3 tim efter lunch)	Proteinkälla: 2 portioner Frukt: 1 portion Grönsaker/fiberersättare
Kvällsmåltid (2-3 tim efter mellanmål)	Proteinkälla: 3 portioner Kolhydratskälla: 1 portion Grönsaker
Innan sänggående	Proteinkälla: 2 portioner Frukt: 1 portion Grönsaker
Efter träning (enbart efter styrketräningsspass)	PF Whey Protein Isolat: 2 skopor Frukt: 1 portion Glutamin: 20g