



*Kickstart
dit vægttab*



TurboSlank

INDHOLD

Den hurtige vej til et lettere liv	s. 4
Sådan gør du	s. 6
Produkter og tips	s. 8
Shake tips	s. 9
Bivirkninger – et godt tegn?	s.10
Kom godt i gang med Turboslank	s.12
Opskrifter til aftensmad	s.15
Kalorietabel	s.37
Generelt om vægttab	s.38
Ketogen Very-Low-Calorie-Diet	s.39
Balancekost	s.40
Sådan anvendes balancekost modellen	s.41
50/50 tallerken	s.42
Oprethold vægtbalance	s.42

FORDELE VED VÆGTTAB, I ET SUNDHEDSMÆSSIGT PERSPEKTIV

Definition af normalvægt, idealvægt,

overvægt og fedme	s. 44
Livsstilssygdomme	s. 46
Åreforkalkning	s. 47
Forhøjet blodtryk	s. 48
Vægtregulering	s. 49
Motion og sundhed	s. 50

DEN FAGLIGE TEORI

Hvad er Ketonfasen	s. 52
Om gluconeogenese	s. 53
Ketonfasen under Turboslank	s. 54
Slankende hormoner	s. 55

DEN HURTIGE VEJ TIL ET LETTERE LIV

Turboslank forkorter slankeperioden til et minimum og hjælper dig til en sundere livsstil med vægtbalance.

Overblik



En slankeperiode med Turboslank må maksimalt varer 3 uger. I denne periode følger du en Turboslank konceptet i henhold til de angivne forskrifter. Metoden kendetegnes som en Ketogen Very-Low-Calorie-Diet.

Efter slankeperioden er målet at opnå vægtbalance gennem en sund og balanceret livsstil. Turboslank anbefaler at du benytter vores Balancekost model på vejen mod en sundere kost. Det er naturligvis også en god ide at leve en aktiv livsstil med jævnlig motion.

Hvis du har spørgsmål er du altid velkommen til at kontakte os.

Vi ønsker dig rigtig god fornøjelse med Turboslank konceptet.

Find mere info på www.turboslank.dk

SÅDAN GØR DU

MÅLTIDSERSTATNING

Indtag 2x60g Turboslank Dietsshake pulver dagligt. 60g svarer ca. til 3,5 skrabe doseringsskeer, som medfølger i bøtterne.

60g pulver blandes med 7 dl liter vand i blender eller i shaker.

Dine dietsshakes nydes fordelt over hele dagen, og du kan frit fordele dem, som du ønsker.

AFTENSMAD

Ydermere indtages et aftensmåltid, bestående af ca. 150 kalorier.

Find opskrifter på side 15-36. Drik gerne ca. 1,5 liter vand ekstra hver dag.

MOTION

Du behøver ikke at dyrke mere motion under Turboslankforløbet, end normalt. Dog kan du med fordel holde dig aktiv med lange gå- eller cykelture. Dyrker du normalt motion med jævne mellemrum, bør du forsøge at oprettholde dit aktivitetsniveau – men forvent at du generelt kan opleve større træthed under og efter et motionsforløb, når du er på slankekur.

Eksempel på Turboslank dagsforløb under slankeperioden

½ portion (30g) Dietsshake om morgen imellem kl. 7.00-10.00

½ portion (30g) Dietsshake til middag, imellem kl. 11.00-13.00

½ portion (30g) Dietsshake til eftermiddag, imellem kl. 14.00-17.00

Aftensmad imellem kl. 17.00-19.00

½ portion (30g) Dietsshake som aftensnack, imellem kl. 19.00-22.00

Evt. 3-5 km aften-gåtur imellem kl. 19.00-22.00

TAB DIG PÅ 10 ELLER 20 DAGE

*Turboslank Dietshake fås i smagsvarianterne
chokolade, jordbær, vanilje og banan*



SHAKE TIPS – FOR YDERLIGERE INSPIRATION

Du kan sagtens blande din drik i en shaker, men i en blender får din shake en lækker blød smoothie-konsistens: Tilsæt evt. også en håndfuld isterninger, og blend i ca. 1 min.

Vanilje cafe latte

Bland 1,5 doseringsske Dietsshake vaniljesmag med 0,3-0,5 liter vand (shaken bliver kraftigere med mindre vandmængde). Hæld den i en blender og tilføj 2-3 teskefulde Nescafé. Tilsæt en håndfuld isterninger og mix i 1 min. Nyd en dejlig iskold latte til f.eks morgenmad.

Varm chokolade

Bland 1,5 doseringsske Dietsshake kakaosmag med 0,3-0,5 liter vand. Rystes i en shaker eller blendes. Varm den færdigblandede chokolade shake i microbølgeovnen eller i en gryde - og nyd en varm kop chokolade.

Is til de varme sommerdage

Shaken egner sig til frysning. Isen bliver dog bedst i en ismaskine.

Vanilje-kakao mix

For en mildere smagende kakaoshake, bland lige dele Dietsshake med kakao- og vaniljesmag.

HVAD ER TURBOSLANK

Turboslank™ er et sikkert og enkelt slankekoncept, der forkorter selve slankeperioden til et minimum. På denne måde kan man hurtigt komme videre med en sund livsstil efter vægttabet.

I praksis beder vi dig stort set om at "glemme" dine kostvaner i 10-20 dage. I denne periode vil din primære føde bestå af Turboslank Dietshakes suppleret med et lille passende og indbydende aftensmåltid. Denne næringssammensætning er særligt egnet til et hurtigt og effektivt fedttab.

Tanken bag denne praksis er, at slankekur og vægttab ikke forveksles med den generelle sunde livsstil, der skal føres efter en slankeperiode. Ergo, opnå dit ønskede vægttab med Turboslank og lev efterfølgende sundt med vægtbalance.

Bivirkninger – et godt tegn?

Hvis du er vant til at spise mange kulhydrater, f.eks. hvis du spiser meget brød, pasta, ris, gryn, kartofler, frugt, slik, sodavand og lignende, så kan du helt sikkert forvente, at der kommer en del bivirkninger under Turboslankforløbet. Bivirkningerne skal du tage som et godt tegn, da det betyder at du er ved at vende dig af med disse dårlige kostvaner – principielt som en alkoholiker, der vender sig af med alkoholen.

Typisk kan du i den første uge forvente lidt hovedpine, træthed, kvalme og nogle gange svimmelhed. Sådanne bivirkninger er helt normale og du må ikke blive bekymret og stoppe kuren. Husk at din krop er i en afvænningsfase.

Under afvænningsfasens første 3-4 dage kan du også opleve, at din kropsvægt falder drastisk. Nogle oplever endda vægttab på over 1 kg om dagen. En stor del af dette er dog væske, som forlader kroppen i takt med, at kulhydratdepoterne tømmes. Dette forklarer desuden de hyppige vandladninger på toilettet de første dage af Turboslank.

Toiletbesøg med afføring vil gradvist blive mindre hyppige. Jo mindre der kommer ind, desto mindre skal der ud. Ligeledes kan der gå lidt tid, før der kommer afføring efter Turboslankforløbet da systemet lige skal fyldes igen.

KOM GODT I GANG MED TURBOSLANK

Her er 6 gode råd til hvordan du kan komme godt i gang med dit Turboslank-forløb.

1. Vær godt forberedt

Planlæg perioden således, at du ikke bliver afbrudt undervejs eller midt under forløbet. Eksempelvis kan du undlade at starte perioden, hvis du alligevel ved, at du skal til et bryllup eller en 40 års fødselsdag, første weekend i forløbet. Find et 10 eller 20 dages 'hul' i kalenderen, hvor du ved, at du ikke bliver afbrudt af sociale tiltag eller lignende.

2. Indstil dig på succes

Du kan sagtens indstille dig på succes, for Turboslank har videnskabelig påvist effekt. Men mød slankeforløbet med høj seriøsitet. Din succes afhænger også af din vilje til at gennemføre forløbet! Det bedste du kan gøre er at læse al den information, vi giver i denne bog, og sætte dig beslutsomt for, at du vil gennemføre forløbet.

3. Hold statistik med slankeforløbet

Start med at veje dig aftenen før, du starter slankeforløbet. Dermed har du et godt udgangspunkt for at sammenligne din nuværende vægt med slutresultatet. Vej dig eventuelt hver aften, inden du går i seng, og før statistik – det motiverer at følge vægttabet på tæt hold. Efterfølgende vil vi gerne høre om dit forløb, så andre brugere kan have glæde af dine erfaringer – både negative og positive.

4. Vær forberedt på de negative sider

De fleste folk erfarer, at de første 1-3 dage er de 'værste' – altså de dage hvor man kan opleve svær sult, hovedpine, svimmelhed, kvalme og træthed. Hvis du er forberedt på det værste, vil det være nemmere at stå imod. Ofte forsvinder disse symptomer i løbet af ganske kort tid – de fleste undgår som regel symptomerne i større eller mindre omfang. Men det er ikke sikkert, at netop du er 'én af de heldige'.

... fortsættes

5. Find information og viden

Turboslank er baseret på videnskab. Brug tid på at sætte dig ind i detaljerne, og find ud af hvorfor Turboslank er så effektivt. Informationen finder du i denne pjece, samt hjemmesiden www.turboslank.dk. Hertil kan du også finde uafhængig viden omkring 'Ketogen VLC-diæt', ofte i forbindelse med forskning på universiteter og institutioner.

6. Vær klar til forløbet efter Turboslank

Det er et ubestrideligt faktum, at Turboslank konceptet resulterer i vægttab, men vi kan naturligvis ikke garantere et varigt vægttab. Et varigt vægttab og vægtbalance afhænger af din holdning. Hvis du genoptager din hidtidige livsstil, vil din vægt naturligvis følge trop.

Ønsker du et varigt vægttab anbefaler vi at du følger vores kostråd og naturligvis gør fysisk aktivitet til en naturlig del af din hverdag. Husk at denne del af Turboslankkonceptet er lige så vigtig en del, som selve vægttabet.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMAD



OPSKRIFTER TIL AFTENSMAD

Under Turboslankforløbet spises der et aftensmåltid bestående af ca. 150 kalorier. Vi har sammensat 20 forskellige opskrifter, der alle sammen lever op til Turboslank konceptets anbefalinger.

Alle retterne er nemme og relativt hurtige at tilberede. Husk at aftensmåltidet er en vigtig del af Turboslank – og det er vores klare opfattelse at denne tilgang til opskrifter og anbefalinger vil være hjælpsomme efter slankeforløbet.

MEXICANSK CHILI CON CARNE

150g Flåede tomater (33 kcal.)
50g Hakket oksekød <5% fedt (85 kcal.)
15g Kidney bønner (40 kcal.)
10g frisk chili (2,5 kcal.)
50g Rødløg (25 kcal.)
50g Rød eller grøn peber (20 kcal.)
1 fed hvidløg (5 kcal.)
Cayennepeber
Evt. lidt Cremefraiche på toppen
1dl vand
Salt og peber

Total kalorieindhold: ca. 210 kcal.



En tykbundet pande opvarmes til den er rygende varm. Her ilægges oksekød, løg, chili, hvidløg og cayennepeber (det skal næsten brændes af), husk at røre flittigt. Når kødet er gennemstegt tilsættes 1dl vand, og det hele koges sammen indtil vandet er næsten fordampnet. Herefter tilsættes flåede tomater, grøn peber og Kidney bønner. Skru ned for varmen og lad det hele koge sammen til den ønskede konsistens. Husk, jo længere tid den koger, desto rigere smag opnås der. Smages til med salt og peber – serveres eventuelt med en skefuld cremefraiche på toppen. Velbekomme!

SOFT TACOS MED FISK OG KRYDDERURTER

2 små soft taco (70 kcal.)
50g Torsk (40 kcal.)
25g Rødløg (17 kcal.)
50g Frisee salat (10 kcal.)
10g frisk chili (2,5 kcal.)
20g Fenikel (5 kcal.)
20g Bredbladet persille (5 kcal.)
20g Koriander (5 kcal.)
1 fed hvidløg (5 kcal.)
Paprika (helst røget paprika)
Cremefraiche
Salt og peber

Total kalorieindhold: ca. 160 kcal.

Først skæres torskene op i 1x1cm tern og vendes i paprika og presset hvidløg. Torskene bages 10-15 min. i ovnen på 200 grader, til den er let gylden. Løg, salat, chili, fenikel, persille og koriander hakkes groft og vendes i 2 tsk. Cremefraiche – tilsættes salt og peber. Når torskene er færdig fyldes de lunede Tacos med salat og bagt torsk – og spises gerne med fingrene!

(NB: Kan eventuelt laves med kylling i stedet for fisk)



DANSKE FRIKADELLER MED SYRLIG MANGO SALAT

70g Hakket svinekød <5% fedt (100 kcal.)

15g Løg (7 kcal.)

100g Baby spinatblade (20 kcal.)

40g Mango (25 kcal.)

50g Agurk (5 kcal.)

10g Frisk mynte (5 kcal.)

Creemefraiche

Eddike

Salt og peber.

Total kalorieindhold: ca. 163 kcal.



Løget hakkes fint og blandes med det hakkede svinekød. Farsen formes til 2 frikadeller og steges på panden uden fedtstof (Kan evt. bages i ovnen). Spinat, mango og agurk hakkes groft. Salaten vendes i en dressing lavet af 1tsk. eddike (helst æble eddike), 1spsk cremefraiche og hakket mynte. Retten smages til med salt og peber.

RISTET RUGBRØDSMAD MED RYGEOST, KREBSEHALER OG TOMAT

1 skive rugbrød (Levebrød, 50g) (100 kcal.)

50g Krebsehaler (60 kcal.)

20g Rygeost, 10% (28 kcal.)

10g Rødløg (6 kcal.)

25g Cherry tomat (5 kcal.)

Dild

Peber

Total kalorieindhold: ca. 189 kcal.



Rugbrødet sættes i en brødrister og varmes så man begynder at kunne dufte kernerne og brødet føles lidt sprødt. Krebsehaler, rygeost og rødløg blandes sammen – og lægges oven på det ristede rugbrød. Pyntes med cherrytomat og lidt dild. Tilsættes rundhåndet friskkværnet sort peber.

GRÆSKARSUPPE MED KOKOS OG CITRONGRÆS

25g Løg (17 kcal.)
100g Græskar (frisk) (18 kcal.)
0,5dl Kokos mælk, lav fedtindhold (70 kcal.)
10g frisk rød chili (2,5 kcal.)
20g Citrongræs (10 kcal.)
1 fed hvidløg (5 kcal.)
3dl vand
Salt og peber

Total kalorieindhold: ca. kcal. 122



Græskar skæres i små tern (ca. 2x2cm) og ristes hårdt i en gryde, sammen med citrongræs, chili og hvidløg. Herefter tilsættes vand og kokosmælk. Lad koge i ca. 30-40 minutter, indtil græskaret er mørt og kan røres ud. Kør eventuel det hele sammen i en blender hvis en tynd konsistens ønskes. Husk at smag til med salt og peber – og tilsæt eventuelt lidt friskhakket koriander.

KYLLINGESPYD MED COESLAW

100g Kylling (120 kcal.)
25g Gulerod (10 kcal.)
50g spidskål (15 kcal.)
2spsk. Skyr 3% (20 kcal.)
50g Pære (25 kcal.)
1tsk Æbleeddike
Ingefær
Hvidløg
Salt og peber

Total kalorieindhold: ca. 190 kcal.

Kyllingen skæres i tern og marineres i lidt finthakket ingefær og hvidløg. Kyllingen sættes på et spyd og bages i ovnen på 220 grader i ca. 15 minutter. Serveres med en coeslaw lavet af revet gulerod og spidskål, som blandes med strimler af pære, skyr og eddike.



GRILLET MULTE MED DAMPEDE GRØNTSAGER

100g Multe (85 kcal.)

50g Grønne friske bønner (15 kcal.)

100g Broccoli (30 kcal.)

Lime

Salt og peber

Total kalorieindhold: ca. 130 kcal.



Mulden (man kan også bruge torsk) gnubbes ind i revet limeskal, salt og peber – og lægges på en teflon ovnpande, fisken bages i ca. 15-20 min. ved 200 grader. Imens dækkes bunden af en gryde med vand, og vandet bringes i kog. Grøntsagerne dampes i ca. 7 minutter under låg – alt efter hvor meget 'bid' der skal være i dem. Husk at give grøntsagerne lidt salt efter dampningen (læg mærke til at farverne bevares i grøntsagerne når de dampes i stedet for kogning).

ASPARGES INDPAKKET I PROSCIUTTO

30g Prosciutto skinke (60 kcal.)

100g Asparges (30 kcal.)

25g Gulerod (10 kcal.)

25g Bladselleri (5 kcal.)

Lime

Frisk Timian

Salt og peber

Total kalorieindhold: ca. 105 kcal.



Asparges, selleri, gulerod og timian rulles/indpakkes fast i Prosciuttoen, lav eventuelt 2 bundter. Riv eventuelt lidt limeskal ud over bundterne. De bages i ovnen i ca. 20 minutter, indtil skinken har taget farve og grøntsagerne er møre. Bemærk at man sagtens kan servere en simpel grøn salat til denne ret, da kalorie niveauet ikke er særlig højt.

GRØNTSAGSBØF MED FRISK GRØN SALAT

50g Kartoffel (50 kcal.)
50g Gulerod (20 kcal.)
50g spidskål (25 kcal.)
50g Bladselleri (11 kcal.)
150 blandet salat (35 kcal.)
1tsk Cremefraiche
Hvidløg
Salt og peber

Total kalorieindhold: ca. 141 kcal.

Grøntsagerne koges indtil de er møre, og lade dryppe af i et dørslag. Når grøntsagerne er afkølet moses de sammen med salt og peber. Massen formes som bøffer og steges i ovnen eller på en pande (kan evt. vendes i lidt rasp). Den friske grønne salat tilsættes en dressing af cremefraiche og lidt presset hvidløg.



PAPAJA SALAT

50g orange peberfrugt (20 kcal.)

50g Bladselleri (11 kcal.)

50g Rucola (30 kcal.)

100g Papaja (50 kcal.)

5g Mandel eller valnød (30 kcal.)

Rød frisk chili

Mynte

Salt og peber

Total kalorieindhold: ca. 131 kcal.



Papajaen skæres i 1x1cm tern og vendes sammen med rucolaen i finthakkede nødder, chili, mynte og bladselleri. Man kan eventuelt bage peberfrugten dagen før, og skære den ud i fine strimler. Det giver et godt pift til salaten. Tilsættes gerne lidt revet parmesanost. Velbekomme!

GAZPACHO: KOLD ANDALUSISK TOMATSUPPE

250g Tomat (85 kcal.)
150g Agurk (15 kcal.)
10g frisk chili (2,5 kcal.)
50g Rødløg (35 kcal.)
50g Rød peber (12 kcal.)
1 fed hvidløg (5 kcal.)
Lidt persille
Lidt agurk tern til pynt
Salt og peber.

Total kalorieindhold: ca. 154,5 kcal.

Alle ingredienser puttes i en blender, og 'køres' sammen til suppen opnår en lind konsistens. Tilsæt evt. lidt vand, hvis der ønskes en 'lettere' balance. Suppen smages til med salt og peber, og evt. en anelse eddike. Suppen stilles på køl i ca. 1 time og serveres kold med lidt fint hakkede agurker på toppen – velbekomme!



NORDISK BLOMKÅLSSUPPE MED KREBSEHALER

150g Blomkål (45 kcal.)
5 dl vand
1 fed hvidløg (5 kcal.)
75g Krebsehaler i lage (90 kcal.)
Lidt kørvel eller persille
Salt og peber
Lidt hakkede rå blomkål til pynt
Evt. en knivspids vaniljestang

Total kalorieindhold: ca. 150 kalorier



Blomkål, vand og hvidløg koges sammen i ca. 30 min, og blendes efterfølgende sammen. Suppen smages til med salt, peber og evt. lidt eddike. Krebsehalerne drysses ud over suppen, sammen med lidt rå blomkålstykker og et lille bundt persille. Smagen af nordens mørke aftener og Limfjordens havbund.

THAI-KRYDRET KYLLINGEBRYST MED AROMATISK ASPARGESSALAT

100g små strimler kyllingebryst (120 kcal.)

100g Asparagus (30 kcal.)

20g Forårsløg (10 kcal.)

Koriander

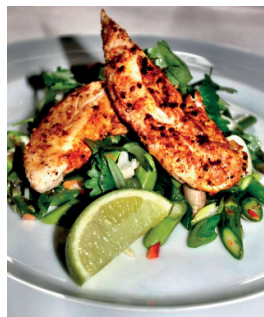
Lidt limesaft

Stødt rød Thai karry

Lidt frisk rød chili

Salt og peber.

Total kalorieindhold: ca. 160 kalorier



Kyllingestykkerne gnides ind i lidt tør rød Thai karry. Derefter steges kyllingestykkerne på en tør pande i ca. 15 min. Skær asparges i passende stykker på ca. 3 cm, og damp/kog dem let i få minutter – de må gerne have lidt 'bid'. Snit forårsløg, koriander og chili, og bland dem sammen med de dampede asparges – smag salaten til med limesaft, salt og peber. Kylling og salaten serveres sammen i en dyb tallerken– bemærk den tiltalende duft af koriander, karry og lime.

INGEFÆRS MARINERET LAKSESPYD MED PORTOBELLO SVAMPE OG GRØN SALAT

50g Lakse filet u. skind (70 kcal.)
100g Hjerte salat (30 kcal.)
50g Radicchio (15 kcal.)
20g Portobello svampe (7 kcal.)
20g Gulerod (7 kcal.)
50g Radiser (8 kcal.)
Lidt frisk ingefær
Lidt limesaft
Lidt frisk basilikum og dild
Salt og peber.

Total kalorieindhold: ca. 137 kalorier

Laksen skæres i små tern, gnides ind i ingefær og sættes på spyd sammen med tern af Portobello svampe. Spyddet ristes på en tør pande, til det får lidt farve – bemærk at laksen får en indbydende stegeskorpe. Grøntsager og salat skæres ud i fine stykker og blandes sammen med krydderurterne, salt, peber og limesaft. En ret der nærmest minder om en varm sommerdag.



'SPICY SALAD' MED FRISK TIMIAN OG BASILIKUM

50g Babyspinat (15 kcal.)
20g Rucola (10 kcal.)
50g Radicchio (15 kcal.)
30g Asparges (10 kcal.)
25g Rødløg (13 kcal.)
30g Rød peberfrugt (7 kcal.)
Lille håndfuld frisk basilikum
Lidt frisk timian
Frisk rød chili
Salt og peber
Evt. lidt revet frisk parmesan ost

Total kalorieindhold: ca. 80 kalorier

Skyl salaterne og grøntsagerne. Snit asparges, rødløg, peberfrugt og chili, og bland sammen med de øvrige salater. Serveres med frisk timian og basilikum, samt lidt revet parmesanost, salt og peber. En let og lækker symfoni af kraftige naturlige aromaer.



SYDINDISK PUNJABI KARRY RET

70g svinemørbrad (80 kcal.)

100g cherrytomat (35 kcal.)

20g asparges (6 kcal.)

30g fennikel (15 kcal.)

20g broccoli (6 kcal.)

Stødt punjabi indisk karry

Lidt frisk rød chili

1 fed hvidløg (5 kcal.)

Lidt limesaft

Lidt frisk koriander og mynte

Total kalorieindhold: ca. 150 kalorier



Skær mørbraden i små strimler eller tern og mariner dem i lidt punjabi indisk karry. Steg kødet af på en tør pande ved svag varme sammen med hvidløg og chili. Herefter tilsættes grøntsagerne og steges i nogle få minutter, så grøntsagerne stadig bevarer sit sprøde bid. Inden det hele tages af panden, pressen saften af en kvart lime ud over retten. Indholdet i panden vendes i frisk mynte og koriander. Velkommen til det sydlige Indien!

GRÆSK SALAT MED FETA OG BLADSELLERI

100g Rød peber (25 kcal.)

100g Agurk (10 kcal.)

50g Grøn peber (13 kcal.)

30g Rød løg (15 kcal.)

30g Feta 3% (30 kcal.)

100g Cherrytomat (35 kcal.)

50g Bladselleri (10 kcal.)

Lidt frisk timian

Lidt frisk purløg

Salt og peber

Evt. lidt light dressing, groft sennep, eller 1 tsk. Jomfru oliven olie

Total kalorieindhold: ca. 140 kalorier



Ingredienserne skæres groft og blandes sammen i en skål. Evt. smages til med lidt groft sennep. En traditionel ret der er uundværlig ved et græsk middagsbord – simpelt og lækkert!

BAGT SALTET TORSK I SPINAT MED OVBAGTE RATATOUILLE

100g Torsk (75 kcal.)
50g Cherrytomat (15 kcal.)
20g Rødløg (10 kcal.)
50g Peberfrugt (13 kcal.)
30g Aubergine (15 kcal.)
30g Squash (6 kcal.)
50g Fennikel (15 kcal.)
1 fed hvidløg (5 kcal.)
Lidt frisk timian
Salt og peber
Evt. lidt frisk parmesan ost

Total kalorieindhold: ca. 155 kalorier

Torsken saltes let og får hvile i ca. 2 timer i køleskabet. Derefter dampes den i 7-8 minutter over simrende vand. Alternativt kan torsken bages i ovnen på 160 grader i 10 min (lægges på et stykke bagepapir). Grøntsagerne hakkes i generøse tern, sammen med frisk timian og puttes i ovnen i 15 min. ved 200 grader. Strø med frisk kværnet salt, peber og evt. en lille smule frisk parmesanost. Velbekomme!



NORDISK KRYDRET KYLLINGEBRYST MED SAUTERET SPIDSKÅL OG FENNIKEL

80g kyllingebryst (100 kcal.)

50g Spidskål (15 kcal.)

50g Fennikel (15 kcal.)

20g rødløg (10 kcal.)

20g radiser (7 kcal.)

Tørret rosemarin

Stjerne anis

Salt og peber

Total kalorieindhold: ca. 147 kalorier



Stød lidt rosemarin og 1 frø stjerne anis, og gnid det ind i kyllingebrystet. Steg kødet på en tør pande i ca. 15 minutter. Sauter efterfølgende alle grøntsagerne på panden indtil de tager farve og varme. Radiserne snittes i fine terne og strøs ud over retten før servering. Traditionelle ingredienser i pikant servering. Velbekomme!

KLASSISK TOMATSUPPE MED KØRVEL OG SVAMPE

300g tomater (90 kcal)
50g rødløg (15 kcal)
100g rød peber (30 kcal)
50g portobello svampe (15 kcal)
5 dl vand
Lidt kørvel
Lidt røget paprika
Salt og peber

Total kalorieindhold: ca. 150 kalorier



Skær tomater, løg, peberfrugter i grove stykker, og steg i en tør gryde sammen med krydderurter og paprika, indtil de tager lidt farve. Hæld vandet over og lad koge i ca. 30 minutter, og smag til med salt og peber. Svampene steges ved hård varme på en tør pande til de er faste, og drysses ud over suppen når den serveres. Bemærk den aromatiske røgede karakter til den bløde smag af spansk sommer.

KALORIETABEL

Man kan sagtens sammensætte sine egne retter. Det er nemmere end du tror! Kunsten er at ramme ca. 150 kalorier pr. portion, hvis du skal holde dig til Turboslank's koncept.

Brug en kalorietabel for at sammensætte og verificere dine menuer.

Eksempel på en udregning:

Menu: Bagt saltet torsk i spinat med ovnbagt ratatouille

Ingredienser:

100g torsk: 70 kalorier \times 1,0 = 70 kalorier

50g spinat: 30 kalorier \times 0,5 = 15 kalorier

50g aubergine: 30 kalorier \times 0,5 = 15 kalorier

50g squash: 30 kalorier \times 0,5 = 15 kalorier

50g broccoli: 30 kalorier \times 0,5 = 15 kalorier

10g hvidløg: 60 kalorier \times 0,1 = 5 kalorier

50g basilikum: 50 kalorier \times 0,5 = 25 kalorier

Total kalorie indhold: 160 kalorier

GENERELT OM VÆGTTAB

Hvis der i daglig tale refereres til vægttab, er der typisk tale om en reduktion af den kropslige fedtmasse. Ca. 60% af danskerne er overvægtige og har således for meget fedt på kroppen, hvilket er forbundet med kraftigt øget risiko for en lang række livsstilssygdomme. Det er derfor en god ide, at befinde sig under kategorien 'idealvægt'.

At indrette kroppen til fedttab er i teorien ganske simpelt, idet vi blot skal spise færre kalorier, end vi forbrænder. På denne måde vil kroppen dække energiunderskuddet ved at tære på fedtdepoterne. I praksis er et fedttab tilsyneladende en anden og meget sværere sag, da det ikke altid er helt nemt, at opretholde et kalorieunderskud over længere tid med alle de fristelser, som vores livsstil fordrer. Derfor kan det være en fordel, at ty til mere drastiske metoder. Og det er her Turboslank™ kommer ind i billedet.

KETOGEN VERY-LOW-CALORIE-DIET

I faglige termer betegnes Turboslank i sin helhed, som en 'Ketogen Very-Low-Calorie-Diet' (Ketogenic VLCD), og bygger på en række videnskabelige dokumentationer omkring sådanne diættypers effektivitet og sikkerhed. Generelt er VLCD betegnelsen for en diætform, hvor der indtages under 800 kalorier pr. dag. I forbindelse med Turboslank er det daglige kalorieindtag reduceret til 500 kalorier pr dag, og sikrer således et maksimalt vægttab på kortest mulig tid.

VLCD benyttes ofte til hospitals- eller ambulante patienter, hvor der med 100% garanti skal induceres et lynhurtigt vægttab. Når en VLC-Diæt er ketogen betyder dette, at diæten har en særlig næringssammensætning, der forstyrrer de normale stofskifteprocesser således, at kroppen ledes ind i en særlig ketonfase.

Ketonstoffer virker sultdæmpende, og det bliver derfor muligt at udholde et ekstremt lavt kalorieindtag uden anselig sultfølelse. Turboslank™ skaber på denne måde en metabolisk manipulation, der indretter kroppen til et optimalt vægttab.

BALANCEKOST

Balancekost modellen hjælper dig med at opretholde vægtbalance efter endt slankeperiode. Målet er generelt at højne kvaliteten af den samlede dagskost ved at sænke kulhydratindtaget til fordel for mere protein og sunde fedtsyrer.

5 gode råd til Balancekosten:

1. Balancekost modellen bør anvendes på alle dagens måltider, herunder hoved- såvel som mellemmåltider.
2. Hvis et måltid ikke lever op til kostmodellen, bør du altid huske at kompensere for dette i dagens øvrige måltider.
3. Generelt bør du undgå fødevarer kategoriseret som "dårlige valg". Foretræk derimod altid "gode" og "ok" valg.
4. Undgå at spise store måltider. Hold dig i stedet til flere mindre måltider dagen igennem.
5. Sørg for at din kropsvægt er stabil. Hvis din vægt stiger er det tegn på, at du spiser mere end du har behov for.

Læs mere om balancekost på www.turboslank.dk

SÅDAN ANVENDES BALANCEKOST MODELLEN

(se balancekostmodellen side 42 og 43)

1. Halvdelen af tallerkenen tildeles fødevarer fra proteingruppen.
2. Den anden halvdel tildeles fødevarer fra kulhydratgruppen.

Protein og kulhydrat udgør således lige stor volumen på tallerkenen.
(Bemærk venligst at der angives volumen og ikke vægt)

3. Tilsæt lidt fedt så måltidet bliver spiseligt
4. Drik vand til dine måltider.

50/50 TALLERKEN MODEL

PROTEINER

Det gode valg:

Magert kød, fisk og fjerkræ

Fed fisk

Mager ost

Protein-pulver

Æggehvider.

Det ok valg:

Magert kødpålæg

Mager leverpostej

Æg.

Det dårlige valg:

Flæskesvær

Fed pålæg (spegepølse/rullepølse)

Kød med højt fedtindhold

Fed ost.



50%

PROTEIN

TILSÆT LIDT FEDT

Det gode valg:


Nødder, frø og kerner

Oliven og avocado

Fiskeolietilskud (omega-3).

Oprethold vægtbalance

Spis det antal måltider med den angivne portionsfordeling, som resulterer i vægtbalance. Et godt udgangspunkt er 3-4 tallerkener om dagen.



50%

KULHYDRAT

KULHYDRATER

Det gode valg:

Grove grønsager
Salatgrønt.

Det ok valg:

Frugt og bær
Kartofler og rodfrugter
Majs, bønner og ærter
Rugbrød
Fromage frais (kvark).

Det dårlige valg:

Pasta og ris, havregryn og
andre kornprodukter
Hvedebrød (lyst og groft)
Mælk og kakaomælk,
Yoghurt, ymer og ylette,
Juice, tørret frugt.

Det ok valg:

Olivenolie og rapsolie
Pesto af raps- og olivenolie
Mayonnaise og remulade
Mørk chokolade, kokos.

Det dårlige valg:

Smør, piskefløde og creme fraiche
Solsikke-, majs- tidsel- og
vindrukerneolie (omega-6)
Margarine.

FORDELE VED VÆGTTAB, I ET SUNDHEDSMÆSSIGT PERSPEKTIV

Definition af normalvægt, ideelvægt, overvægt og fedme.

I størstedelen af den vestlige verden er det efterhånden mere end halvdelen af befolkningen der er overvægtige, hvormed man principielt kan sige, at dette er 'normalvægt'. At være normalvægtig er således ikke ensbetydende med, at man har den ideelle vægt. Ideal-vægten definerer derimod den vægt, som en person bør have for at minimere risikoen for fedmerelaterede sygdomme, herunder diabetes samt hjerte- og karsygdomme.

BMI har længe været anvendt til at klassificere ideal- og overvægt, og bliver ofte brugt i statistiske sammenhænge. Problemet ved BMI-metoden er dog, at BMI ikke betragter selve fedtmassen, men derimod kun forholdet mellem kropsvægt og højde. Derfor forekommer der en stor fejlurdering af spinkle såvel som kraftige personer.

Omvendt er måling af fedtprocent et mere præcist værktøj, da denne indikere sagens kerne, nemlig mængden af kropsfedt. Figuren på næste side illustrerer, hvorledes vægtklassificering defineres ud fra fedtprocent. Fedtprocenten foretages typisk ved hjælp af bioimpedans eller en særligt indrettet tang. Bioimpedans er den mest præcise metode, som der kan

foretages udenfor hospitalsregi. Måling af fedtprocent tilbydes i de fleste motionscentre og helseklinikker. Vi mener, at alle bør kende deres fedtprocent, og opfordrer også brugerne af Turboslank™ til at få foretaget sådan en måling.

Turboslank™ henvender sig særligt til personer, der klassificeres som overvægtige eller fede. Hvis du blot skal 'smide et par kilo', bør du i stedet for angribe en generelt sundere kost kombineret med en mere fysisk aktiv livsstil.



LIVSSTILSSYGDOMME

Udviklingen af livsstilssygdomme er hierarkisk opdelt, idet hver tilstand danner grundlaget for yderligere sygdomsudvikling. På denne måde fører usund livsstil og fedme til udviklingen af metabolisk syndrom, der er forstadiet til type 2 diabetes. Tilstandene er i princippet ens, da begge diagnoser bygger på en nedsat insulinfølsomhed (insulinresistens), men metabolisk syndrom er blot en mildere form for insulinresistens end diabetes.

Tilstanden insulinresistens danner grundlaget for de sygdomsaktører, der er nødvendige for, at vi kan udvikle hjerte- og karsygdomme. En diagnose indenfor hjerte- og karsygdomme, herunder åreforsnævring, fører til sygelighed og i sidste ende død. Det interessante ved livsstilssygdommenes udvikling er, at de kan forebygges og i bedste fald reverseres, ved hjælp af en sund og aktiv livsstil.

ÅREFORSNÆVRING

Livsstilsbetinget åreforsnævring udvikles på baggrund af en forstyrrelse af det normale kolesterolstofskifte, som styres af hormonet insulin. Tidligere troede man, at et forhøjet indhold af kolesterol i blodbanen var årsagen til åreforsnævring, men ny forskning viser, at dette langt fra er tilfældet. Det er ikke kolesterol, der er årsagen, men derimod en variant af det partikel, som kolesterole transporterer i, det såkaldte LDL-partikel. Hos raske personer, hvor insulinfølsomheden er ok, er der et normalt genoptag af LDL-partikler i leveren.

Tilstanden insulinresistens forstyrrer dog denne omsætning, hvormed genoptagelseshastigheden nedsættes så LDL-partiklerne cirkulerer længere tid i blodbanen, og tømmes for en unormal stor del af deres kolesterol. I en sådan situation dannes særlige små og kompakte LDL-partikler (small, dense LDL), som er modtagelige for oxidativ modifikation. Oxiderede LDL-partikler er farlige, da de danner grundlaget for, at vi kan udvikle åreforkalkning. For at forebygge åreforkalkning er vi således nød til at undgå insulinresistens.

FORHØJET BLODTRYK

Forhøjet blodtryk betragtes som en meget stor risikofaktor for udvikling af blodpropper og slagtilfælde. Derfor bør vi altid stile efter at opretholde et normalt blodtryk på ca. 120/80. Hvis dit blodtryk er mere end 140/90 har du forhøjet blodtryk, hvilket dels kan skyldes arvelige faktorer og dels livsstilsbetingende faktorer. I begge tilfælde kan du selv gøre en indsats for at sænke dit blodtryk.

Mere motion samt mindre salt og lakrids i kosten har i mange år være opfattet som det eneste du selv kunne gøre for at reducere blodtrykket. Dette er dog et meget snævert syn på dine muligheder. Kostens samlede kulhydratindhold samt indtaget af fiskeolie og antioxidanter har nemlig afgørende betydning for en normalisering af blodtrykket.

Kulhydrater og særligt hurtigt optagelige kulhydrater fra sukker, slik, brød og lignende øger dit blodtryk. Ønsker du et sundt blodtryk, skal du derfor stile efter at reducere dit samlede kulhydratindtag. Antioxidanter og fiskeolie øger karvæggens produktion af nitrogenmonooxid, hvilket leder til et reduceret blodtryk. Det er derfor fordelagtigt at spise fede fisk, grønsager og mørk chokolade, da de har et naturligt højt indhold af disse blodtryksreducerende stoffer.

VÆGTREGULERING

Udover at indeholde et fornuftigt forhold imellem næringsstofferne, bør en sund kost også bidrage til optimal vægtregulering så overvægt og fedme undgås. Kulhydrater har tidligere været opfattet, som et godt redskab til vægtregulering, da de eksempelvis indeholder færre kalorier pr. gram end fedt.

Nye undersøgelser antyder dog, at en proteinrig kost med et lavt kulhydratindhold kan være mere fordelagtig. Dette skyldes bl.a., at proteiner og fedt stimulerer særlige uncoupling proteiner i mitokondriernes indre membran, hvormed der ikke produceres ATP gennem elektron-transportkæden. I stedet produceres der i større omfang varme ud fra de indtagne kalorier. I modsætning til en kulhydraterig kost, får man således ikke "full value for the money" når der indtages en kost domineret af protein og fedt. Samtidig har en proteinrig kost også en meget stor mæthedseffekt, hvormed det bliver sværere at overspise og udvikle overvægt.

Ganske som proteiner og fedt, simulerer motion og kolde omgivelser ligeledes uncoupling proteinerne, og leder til øget varmeproduktion. På denne måde bliver det sværere at øge fedtmassen, når der dyrkes motion.

MOTION OG SUNDHED

Motion er ikke bare godt for kalorieforbrændingen og vægtreguleringen, men bidrager også direkte til vores sundhed. En fysisk aktiv livsstil fremmer nemlig cellernes insulinfølsomhed, og mindsker dermed risikoen for insulinresistens og åreforkalkning. Motion virker endda bedre mod insulinresistens end medicinsk behandling alene. Motion skal således altid være en naturlig del af en sund livsstil.

Motion er dog ikke bare motion ... Støvsugning eller en gåtur med hunden bør ikke karakteriseres som motion. Motion skal betragtes som en fysisk udfordring, hvor pulsen kommer i vejret. Hvorvidt du skal løbe eller gå for at få pulsen i vejret afhænger af dit kondital, faktum er blot, at hvis du på nuværende tidspunkt ikke bliver forpustet af din motion, så er det på tide at opgradere. Tabellen nedenfor illustrerer, hvorledes et aktivt motionsprogram kunne se ud.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
3-10 km løbe/gåtur	Styrke-øvelser I 45 min.	10-20 km. cykeltur	3-10 km løbe/gåtur	Styrke-øvelser I 45 min.	10-20 km. cykeltur	Fridag



HVAD ER KETONFASEN?

Når den cellulære adgang til glukose minimeres gennem en kombination af et lavt kulhydrat- og kalorieindtag, påvirkes pyrovat koncentrationen i mitochondriernes matrix i en sådan grad, at pyrovat carboxyeringen bliver et kritisk vendepunkt for metabolismen. Den afledte mangel på oxaloacetat medfører en reduceret kondensation med acetyl-CoA således, at færre citrat molekyler bliver tilgængelige for citronsyrecyklussen. I takt med denne opbremsning af citronsyrecyklussen, vil der forekomme en ophobning af acetyl-CoA fra betaoxideringen af lipid, hvilket leder til en øget syntese af ketonstofferne acetoacetat og D-3-hydroxybutyrat. Ketonstoffsyntesen indfinder således en ligevægtstilstand, der tilpasses flowet i den begrænsede citronsyrecyklus.

Det er påvist, at en øget koncentration af ketonstoffer dæmper appetitten, hvilket er favorabelt i forbindelse med et vægttab, da der således kan opretholdes et større kalorieunderskud. Samtidig bliver det også nemmere at gennemføre en vægttabsperiode.

OM GLUCONEOGENESE

I takt med en nedsat glukosekoncentration iværksættes gluconeogenesisen i lever og nyrer for at opretholde en essentiel tilgang af glukose, pyrovat, oxaloacetat og andre metaboliske substrater. I ketonfasen drives gluconeogenesisen primært af glycerol fra triglycerid lipolysen samt af oxaloacetat fra deaminering af glucogene aminosyrer. Gluconeogenesisen er således en cellulær respons, der er tilegnet opretholdelsen af livsnødvendige metaboliske substrater i situationer med sparsom adgang kulhydrat.

Gluconeogenesisen sammenfattes af en række kemisk energikrævende processer, der kan drages nytte af, når målet er maksimalt væggtab. I denne forbindelse vil et øget behov for gluconeogenesisen opretholde en høj metabolisk turnover rate, og dermed sikre en høj tørring på fedtdepoterne.

KETONFASEN UNDER TURBOSLANK

I praksis udtømmes kroppens sukkerdepoter (glykogen) indenfor de første 3-4 dage. Dette betragtes som periodens sværeste dage, idet ketonstofproduktionen først tager rigtig fart, når sukkerdepoterne er tømte. I disse dage kan sukkertrangen være temmelig gennemtrængende, særligt hvis man normalt spiser mange kulhydrater.


Når kroppen ikke har adgang til glukose fra kosten eller depoterne, forstyrres de normale stofskifteprocesser, da der ikke kan produceres de nødvendige mellemprodukter. Resultatet bliver i stedet dannelse af ketonstoffer, med en række vægttabsmæssige fordele til følge.

Udover at virke sultdæmpende har ketonfasen også en anden fordel, der bunder i manglen på glukose. I en sådan situation iværksætter kroppen sin egen sukkerproduktion gennem glukoneogenese i leveren. Denne proces er meget energikrævende, og hiver sin energi fra fedtforbrændingen i leveren. I kroppens iver efter at danne glukose for at holde de normale stofskifteprocesser kørende, og undgå en giftig ophobning af ketonstoffer, iværksættes således en proces, der holder fedtforbrændingen høj.

SLANKENDE HORMONER

Udover ketonfasen iværksætter Turboslank desuden en fase, hvor det slankende hormon Glukagon dominerer. Under "normale danske" omstændigheder forefindes en høj produktion af hormonet insulin, som følge af et højt kulhydratindtag. Insulin har dog den uheldige effekt, at det indretter kroppens enzymer til deponering frem for forbrænding. Eksempelvis modvirker insulin de enzymer, der mobiliserer fedt fra depoterne og dem der forbrænder fedtet. Sideløbende med dette stimuleres det enzym, der omdanner glukose til fedt, gennem processen liponeogenese. En kost der er rig på kulhydrater favori-serer således en vægtøgning gennem en øget insulin koncentration i blodet.

Under Turboslank er kulhydrat- og kalorieindtaget minimeret, og favori-serer således hormonet Glukagon, der har den modsatte effekt af insulin. I denne situation stimuleres fedtforbrændingen og mobiliseringen af fedt fra depoterne samtidig med, at liponeogensen modvirkes. Vægttabet får således biokemisk medvind i forbindelse med Turboslank.



Videnskabelig baseret vægttab
på 10 eller 20 dage

www.turboslank.dk



TurboSlank

