

DOKUMENTERET
EFFEKT

1 KILO LETTERE OM UGEN – MINDST!



To solide eksperter står bag kuren

Verdens Bedste Kur er skruet sammen af ernæringseksperterne Christian Bitz og professor Arne Astrup, to af landets mest erfarne fagfolk inden for vægttab. Det er erfaringerne fra verdens største undersøgelse om kost og vægttab, Diogenesundersøgelsen, der ligger til grund for kostprincipper og opskrifter i kuren. Læs mere og få alle opskrifter i den nye bog "Verdens Bedste Kur", der udkommer på Politikens Forlag her i januar.

Den gør dig mæt. Den gør dig sund. Den er proppet med lækre råvarer og giver masser af energi. Den lover, at du taber mindst 1 kilo om ugen – og den virker! I en ny bog, "Verdens Bedste Kur", viser **ernæringseksperterne Christian Bitz og Arne Astrup** vejen til et varigt vægttab. Som I FORM-læser får du lov at smugkigge. I dette nummer får du kostplanen til de første to uger og lækre opskrifter. Og vi fortsætter i næste nummer ...

Ét krav må man kunne stille til enhver slankekur – at den virker! Kan man så tilmed spise sig mæt hver dag i lækker mad, slippe for at tælle kalorier eller veje sin mad og samtidig blive sundere og få masser af energi, er man tæt på, hvad man kunne betegne som "Verdens Bedste Kur".

Dét er da også titlen på en ny bog skrevet af to vægttabseksperter, professor i ernæring, dr.med. Arne Astrup og cand.scient. i ernæring Christian Bitz. Her præsenterer de en ny kur med solid dokumen-

tation bag. Opskrifterne, kostplanen og principperne for kuren er nemlig skruet sammen på baggrund af erfaringerne fra verdens største undersøgelse om kost og vægttab, Diogenesundersøgelsen, som Arne Astrup har stået i spidsen for, og hvor mere end 700 europæiske familier har deltaget.

Spis flere proteiner

Undersøgelsen viste meget klart, at en proteinrig kost med få "hvide" kulhydrater er det, der virker, når du skal tabe dig og holde vægten. Du skal altså spise flere magre kød- og mejeriprodukter, fisk, fjerkræ,

æg, nødder, linser og bønner samt undgå hvidt brød, hvid pasta og polerede ris. Samtidig viste undersøgelsen, at du skal gå efter fødevarer med et lavt GI, fx fuldkornsprodukter og fiberrige grønsager, der ikke giver store svingninger i dit blodsukker.

Indre hovedrengøring

Verdens Bedste Kur er sammensat, så sult og afsavn minimeres. Alligevel vil du formentlig opleve, at din krop reagerer på den nye kost. Det kan være, at du vil føle sult, træthed, uro i kroppen og måske sove dårligere. Det er helt nor-

male reaktioner, når du spiser mindre og sundere end normalt. Tænk på det, som om din krop er udsat for en hovedrengøring. Og hold ud! Det er nu, at du skal vise dig selv og din krop, at du mener det.

I starten gør du det lettere for dig selv ved at holde din uge så enkel som muligt. Lad være med at have 20 aftaler med middage, gæster og aktiviteter ude af huset. Du vil se store resultater efter de første uger, så klem balderne sammen, og tænk på, at du kommer slankere ud på den anden side.

Og husk, jo bedre du overholder planen, desto ►

KOSTPLAN

UGE 1

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
MORGENMAD	Frugtboost* + et blødkogt æg	Havrehyd med skyr*	Havregrød + 1 blødkogt æg	Mysligrød m. ½ æble i tern og lidt hasselnødder	1 fuldkornsbolle med mager ost og 1 grapefrugt	Omelet af 2 æg og 1 skive skinke + frisk frugt	Rugbrøds sandwich m. god salami, ost og 1 spejlæg
MELLEM-MÅLTID	2 gulerødder + lidt pesto*	100 g frosne vindruer	1 æble + lidt mynteskyr*	1 skive ristet rugbrød med hummus*	2 gulerødder + lidt pesto*	15 mandler	1 æble i skiver m. limesaft og kanel + mynteskyr*
FROKOST	2 skiver rugbrød: 1 med ½ avocado og tomat 1 med mager friskost, serranoskinke og friske krydderurter	Rugbrødsmad med tunsalat m. ½ ds. tun, skyr, mayo, forårsløg, tomater og peberfrugter + en salat af rødkål og æble	Åben sandwich med salat, hummus, laks og peberfrugter + en salat med salatblade, dild, peberfrugter og finthakket æg	Salat af 25 g fuldkornspasta, 75 g kylling, ½ æble, frisk spinat og ½ avocado. Dryp m. citronsaft og olivenolie	Salat m. gulerødder, rødbeder, rødkål, dild, 50 g kogte, grønne linser, grapefrugt, 1 tsk. valnøddolie og lidt emmentalerost	2 skiver rugbrød: 1 med kolde kartofler, lidt god mayo og purløg 1 med karrysild	1 fuldkornsknækbrød med salat af kylling, mango, skyr, forårsløg, chili, mynte, salatblade, salt, peber og lidt spidskommen
MELLEM-MÅLTID	1 skive fuldkornsknækbrød med mager (frisk)ost og peberfrugt	Hvidkål skåret fint med lidt pesto*	Havregrødsikis + lidt mynteskyr*	1 skive ristet rugbrød med dijonkylling fra onsdag	2 gulerødder i stave + lidt hummus*	Smoothie med skyr og frugt	Hytteost og skyr m. æbletern, lidt rugbrødsdryp og chokoladestykker
AFTEN	Omelet m. feta, kartofler og lynstegte rugmelspanerede grønsager	1 skrubbe, ovnbagt m. spidskål. Salat af spinat, melon og grape	Kylling i fad m. grønsager, flåede tomater + brune ris m. æbletern	Dampet laks med omelet og asparges	Okseragout med bagte rødbeder og jordkoccker	Kyllingesuppe med kam-muslinger*	Spinat-æggepandekage m. skinke og tomater + 1 skive rugbrød

* Se opskriften på de næste sider.

uhmm ... laks!



VIND SLANKE-BOGEN

10 heldige læsere kan vinde et eksemplar af den nye bog "Verdens Bedste Kur". Klik ind på iform.dk og se hvordan!

KURENS RÅVAREGUIDE

► mere vil du tabe dig. Lad dig ikke friste til at spise op – eller bare øse vildt op, hvis du er meget sulten. Det er vigtigt, at du bruger de næste uger på at lære din sult- og mæthedsfornemmelse at kende. Efter 3-5 dage vil de fleste opleve, at mæthedsfornemmelsen regulerer sig selv. Spis, til du ikke er sulten mere – ikke til du er propmæt. Og er du stadig meget sulten efter første portion, så vent lidt, inden du øser mere op. Appetitreguleringen skal lige have lov til at virke.

Efter de første 4 uger har du fået en fornemmelse af, hvad der fungerer bedst for dig. Og hvad der ikke fungerer. Du kan ikke være på kur resten af livet, så de nye sunde vaner skal passe til dig – og ikke omvendt. Lidt er bedre end ingenting, og intet er forbudt. Bare du holder fast i at spise efter de enkle principper fra Verdens Bedste Kur. □

FRUGTER: Frugter med lavt GI kan spises frit: fx æbler, pærer, appelsiner, hindbær og jordbær. Begræns frugter med højt GI: bananer (især overmodne), vindruer, kiwier, ananas og melon.

BRØD, KORN, GRYN OG MORGENMADSPRODUKTER: Vælg så grove varianter som muligt – fx rugbrød, grovvalsedede havregryn og de grove cornflakestyper (se evt. efter det orange logo).



GRØNSAGER: Alle grønsager har stort set lavt GI, bortset fra majs, som skal undgås. Gulerødder, rødbeder og pastinakker skal helst spises rå.

KARTOFLER: De skal helst være nye og koges så lidt som muligt. Spis dem helst afkølede eller kolde, så falder GI nemlig. Begræns indtaget af kartoffelmos og bagte kartofler.

PASTA: Vælg fuldkornsudgaven. Kog den "al dente", og spis den helst kold.

RIS: Vælg allerhelst brune ris. Basmatiris og langkornede ris har lavere GI end jasmiris.

KØD: Gå efter fjerkræ og magre udsækninger af vildt, svine-, kalve-, lamme- og oksekød.

FISK: Spis masser af fisk og skaldyr.

ÆG: Spis løs – æg gemmer på gode proteiner.

MAGRE MEJERIPRODUKTER: Er rige på proteiner og på calcium, der binder noget af fedtet fra kosten. Gå efter skummetmælk, minimælk, kærnemælk, magre oste, hytteost, skyr, fedtfattig yoghurt og andre surmælksprodukter.

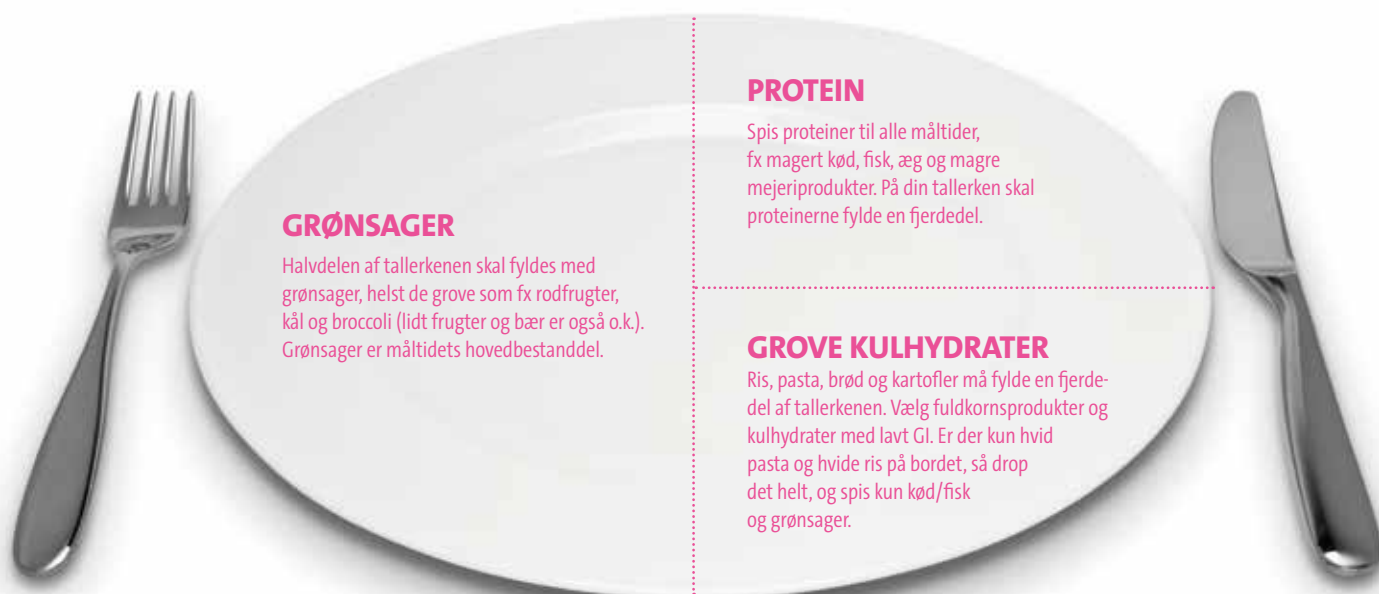
BÆLGFRUGTER: Linser, ærter og bønner er gode proteinrige fødevarer fra planteriget og superlækre i mange retter.

NØDDER: Nødder og mandler har både gode proteiner og sunde fedtsyrer.

DRIKKEVARER: Drik vand eller fedtfattig mælk.

Her er verdens bedste tallerken-model

På Verdens Bedste Kur skal du hverken tælle kalorier eller veje din mad. I stedet skal du fokusere på, hvor meget du øser op på din tallerken af de forskellige fødevarergrupper. Hold dig til én portion.



GRØNSAGER

Halvdelen af tallerkenen skal fyldes med grønsager, helst de grove som fx rodfrugter, kål og broccoli (lidt frugter og bær er også o.k.). Grønsager er måltidets hovedbestanddel.

PROTEIN

Spis proteiner til alle måltider, fx magert kød, fisk, æg og magre mejeriprodukter. På din tallerken skal proteinerne fylde en fjerdedel.

GROVE KULHYDRATER

Ris, pasta, brød og kartofler må fylde en fjerdedel af tallerkenen. Vælg fuldkornsprodukter og kulhydrater med lavt GI. Er der kun hvid pasta og hvide ris på bordet, så drop det helt, og spis kun kød/fisk og grønsager.

KOSTPLAN

UGE 2

Følg planen så godt som muligt. Du kan frit bytte rundt på dage og måltider. I næste nummer af I FORM får du de sidste 2 uger af kostplanen.

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
MORGENMAD	1,5 dl skyr med lidt honning og myslid uden sukker	Havrehyld med skyr*	Havregrød + 1 blødkogt æg	Frugtboost* + et blødkogt æg	Mysligrød m. ½ æble i tern og lidt hasselnødder	Skyr m. myslid af havregryn, rosiner, æble og mandler	Omelet af 2 æg med kylling, peberfrugt og ost
MELLEMMÅLTID	1 æble + lidt mynteskyr	2 gulerødder + lidt pesto	Havregrødsiks med lidt hummus	15 mandler	1 skive rugbrød med mager friskost og peberfrugt	1 æble + lidt mynteskyr	15 krydrede mandler
FROKOST	Salat af fennikel med kikærter, limesaft og lidt honning + lidt ristet fuldkornsbrød	2 skiver rugbrød: 1 med æg og lidt god mayo + karse 1 med lidt friskost og kylling fra i går	Salat m. 100 g kalkunbryst, melon, agurk og lidt feta	1 skive fuldkornstost med kylling, spidskål, drue-agurker og lidt pesto	1 stk. fuldkornspita med tun, bønnespirer, tomat og skyr + salat af grønne bønner, bønnespirer, lidt olie og parmesan	Salat af spidskål, æble, citronsaft, honning, 25 g mager bacon og lidt mozzarella	2 skiver rugbrød: 1 med kartofler (fra i går) + 1 med fiskefrikadelle og lidt remoulade
MELLEMMÅLTID	2 appelsiner i både med 2 spsk. hakede mandler og pistacienødder	15 mandler	Havregrødsiks med lidt hummus	Smoothie med skyr og frugt	Rødkål skåret fint med lidt pesto	2 gulerødder i stave med lidt hummus	Grønsagsstave pakket ind i rispapir + lidt pesto til
AFTEN	Kylling m. svitsede løg, gulerødder og æbler, kold karry-skyr + brune ris	Ovnbagt fuldkornsfiskefilet med rødbede-salat*	Fuldkornslasagne (mange grønsager, ingen bechamel!) + tomat salat	Kikærtesuppe	Lam med gule ærter og sure porrer*	Ovnbagt makrel med kartoffelsalat med skyr og pur-løg + agurkesalat	Wrap m. kylling, nødder og spidskål + salat m. blomkål og parmesan*

* Se opskriften her i artiklen.

Gå efter råvarer, der holder dit blodsukker i ro

Jo grovere, jo bedre! Sådan kan man kort beskrive, hvordan du skal vælge dine kulhydrater. En mere specifik metode er at gå efter madvarens GI (glykæmisk indeks).

Hvis en madvare har et lavt GI, betyder det, at den mætter mere, og at dit blodsukker stiger langsommere og til et lavere niveau end med kulhydratrige madvarer, der har et højt GI. Fødevarer med højt GI (over 70) som fx hvidt brød, ris, kartofler og søde sager giver en hurtig og stor stigning i blodsukkeret. Fødevarer med lavt GI (under 55) som fx fuldkornsbrød, bønner og fiberholdige grønsager giver dig en lavere og mere jævn stigning af blodsukkeret.

TIPS! Snyd dig til et lavere GI. Eddike, citronsaft, pickles, surdejshævet brød etc. er med til at sænke GI i et måltid. Det samme gør fedt. Gå efter de sunde fedtsyrer i fx fede fisk og nødder.

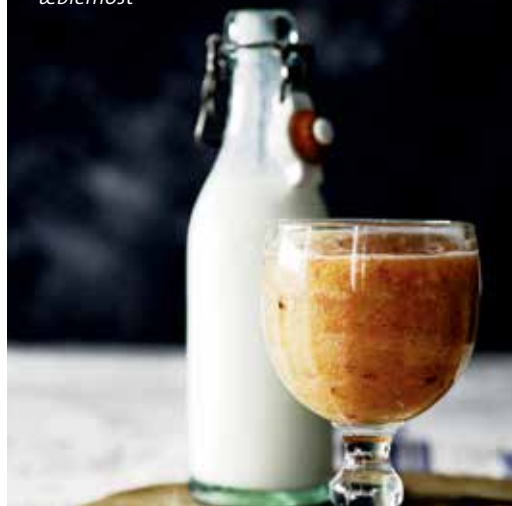
DOWNLOAD GI-TABEL

På iform.dk kan du downloade en stor oversigt over en lang række fødevarers GI.

FRUGTBOOST

2 appelsiner
2 æbler
12 stenfri, halverede druer
2 kiwier, skåret i halve
En håndfuld bær
Saften af 2 passionsfrugter
1 mango
5-7 blade frisk mynte
4 dl kærnemælk
1 banan
5 dl saft af appelsin eller æblemost

Al frugt minus banan skæres i mindre stykker aftenen før. Put det i skåle, sæt film over, og sæt på køl. På den måde modnes dine frugter med mere smag. Næste morgen hældes du saft over samt tilsætter banan. Inden servering hældes 1 dl kærnemælk over hver portion. Pynt med mynte. Serveres fx med et blødkogt æg.



SÅ LÆKKERT KAN DU SPISE!

Alle opskrifter er til 4 personer



WRAPS MED KYLLING, BØNNER OG CASHEWNØDDER

500 g kylling i tynde strimler
50 g cashewnødder eller
jordnødder
6-8 fuldkornswraps
1 bdt. basilikum, hakkes
1 bdt. oregano, hakkes
1 stk. spidskål, fintsnittet
2 spsk. akaciehonning
3 spsk. græskarkerner
1 spsk. jordnøddeolie
1 stk. lime
1 tsk. knust sort peber
200 g hvide bønner (udblødt og kogt
som anvist)

Kødet brunes af i jordnøddeolie i en
glohed wok og tages af varmen. Vend nød-
derne med det varme kød i en skål.

Kålen snittes tyndt og kommes i en anden
skål. Hæld honning over samt saft og skal af
en lime. Drys græskarkerner over, og bland
med bønnerne. Lav nu blomkålssalaten.

Bland derefter kål og bønner med kyllingestyk-
kerne, og svits i en glohed wok i et par minut-
ter. Smag til med lidt salt og peber.

Så er fyldet klar. Lun fuldkornswrapsene
i 1-2 minutter.

BLOMKÅLSSALAT

½ blomkål i små buketter
1 citron, saft og skal
Salt og peber
50 g parmesan, høvlet
50 g mandler, ristet af og vendt i soja

Alt blandes og serveres til wrapsene.

KYLLINGESUPPE MED KAMMUSLINGER

1 hel kylling
2 gulerødder i mindre stykker
1 bdt. persille
1 bdt. koriander
2 forårsløg, bund og top
1 plade tørret noritang
eller friske krydderurter
2,5 dl hvidvin
4 kammuslinger eller 12 rejer
1 lille stykke ingefær, skrællet og
skåret i tynde skiver
½ chili, finthakket

Rens grønsagerne. Rist gulerødder og urter i en
stor gryde, tilsæt hvidvinen samt vand næsten
op til kanten. Bring i kog, og skum af. Tilsæt den
hele kylling (husk at fjerne evt. indmad). Kog
op, og skum af igen. Lad det simre i 3-4 timer.
Sigt suppen, og reducer til det halve.
En servering er en lille skål med ca. 100 gram
strimlet kylling, friskhakket ingefær, to skiver rå
og meget frisk kammusling, lidt forårsløg, lidt
frisk koriander og en anelse chili og tang. Hæld
den kogende suppe over og server straks!



FULDKORNSFISKEFILET MED RØDBEDESALAT

8 rødspættefileter
100 g fuldkornshvedemel
1 dl persille, hakket

RØDBEDESALAT

400 g beder, røde, gule og sribede, skrælles
og skæres i tynde skiver
1 stk. citron, saft og skal
2 spsk. frisk peberrod
½ dl valnøddeolie
2 spsk. akaciehonning

SKYRDIP

2 dl skyr, piskes med lidt salt

2 fed hvidløg, pilles og hakkes fint
½ dl persille, skylles og hakkes

Vend hver filet i fuldkornsmel blandet med persille.
Læg fileterne i en bradepande, og drys lidt salt og
olivenolie hen over. Bag fileterne ved 160 grader
i varmluftsovn i ca. 20 minutter, til kødet slipper
benene. Bland ingredienserne til skyrdippen, og smag
til med salt og peber.
Skær rødbederne i supertynde skiver. Hæld dressingen
ud over, og server straks.

Tips: I stedet for rødbedesalaten kan du også servere
ovnbagte rodfrugter til.

HAVREHYLD MED SKYR

3 dl havregryn
3 dl god hyldeblomstsaft
4 dl skyr
1 bakke bær eller frugt i tern
50 g nødder

Hæld hyldeblomstsaft over havregrynene, og lad det trække i 5 minutter. Vend med skyr, og server med hakkede nødder samt frugt eller bær på toppen.



LAM MED GULE ÆRTER OG SURE PORRER

500 g lammefilet, ristet af
3 dl skyr eller yoghurt naturel
2 stk. finthakkede skalotteløg
½ dl rapsolie
1 bdt. dild
150 g tørrede gule ærter (de forkogte flækærter)
2 fed hvidløg
3 stk. porrer, i stykker på 5 cm
3 dl æbleeddike
2 spsk. honning

Sæt lammefilet i ovn ved 200 grader i ca. 15 min. Lad den hvile i 5 min. Skær i tynde skiver, læg dem i en skål, og drys med friske urter og groft salt. Rør en dip af skyr, løg, hvidløg og rapsolie og smag til med salt og peber. Kogende vand hældes over de tørrede gule ærter. Smag til med dild og salt. Rør rundt, til den bliver fed. Kog porrerne i 5 min. i eddikelage med honning og 1 tsk. knust peber.

PESTO

1 bundt urter, fx basilikum, 1 dl ristede pinjekerner, 250 g spinat, 1 fed hvidløg, 2 dl rapsolie, saft og skal af en citron. Blend basilikum og pinjekerner. Tilsæt spinat og hvidløg. Blend igen, og tilsæt olie. Smag til med salt og peber samt saft og skal af citron.

MYNTESKYR

2 dl skyr, saft og skal fra 1 lime, finthakket mynte, salt og peber. Bland skyr og mynte, krydr med salt og peber. Tilsæt limesaft og skal.

HUMMUS

400 g tørrede kikærter (sættes i blød i koldt vand natten over), 2 spsk. hakket ingefær, 2 tsk. spidskommen, 1 finthakket chili, 1 fed finthakket hvidløg, saft af 1 citron, ½ dl rapsolie, 1 spsk. tahin. Hæld vandet fra kikærterne. Kog dem som anvist på posen. Blend de kogte ærter. Tilsæt resten, blend, og smag til med salt og peber.

VI
TESTER
KUREN!

I NÆSTE NUMMER:

Se, hvordan kiloene raslede af vores testpiloter

MARGIT • Startvægt 75,9 kg · 165 cm · fedt%: 34,1



Bitz om Margit: Med et BMI på 28 er Margit en af de slankeste i gruppen. Men der er alligevel nok at arbejde med. Margit har ofte været på kur og tabt sig 10-12 kg, men har taget på igen. Nu handler det om at give Margit en holdbar løsning.

TINA • Startvægt 86,4 kg · 162 cm · fedt%: 43,5



Bitz om Tina: Tina er svært overvægtig med et BMI på 33 og har øget risiko for livsstilsygdomme. Værst er det, at meget af Tinas fedt sidder på maven, hvilket i sig selv er et faresignal.

KARIN • Startvægt 90,6 kg · 173 cm · fedt%: 41,3



Bitz om Karin: BMI'et er på 30 og lige på grænsen til svært overvægtig. Fedtprocenten er også for høj. Meget af Karins fedt sidder på lår og mave. Det på maven er det mest kritiske for sundheden.

ANNIKA • Startvægt 90,2 kg · 173 cm · fedt%: 43,1



Bitz om Annika: Annika har tabt sig knap 20 kg, men er gået i stå. Fedtet sidder på arme, ben og balder. – Ikke det værste sted, men med en fedtprocent på 43 skal der endnu mere motion og sundere madvaner til.