

MATPLAN

1300-1400 kcal

Lykke til med matplanen fra I FORM. Vi håper du blir glad for den. Hver dag skal du spise 3 sunne og mettende hovedmåltider. Ettersom denne matplanen har svært lite kalorier, anbefaler vi at du bare bruker planen i en periode, maks et par måneder. Deretter kan du vurdere å bytte til en av våre andre matplaner, der det er plass til litt flere kalorier. Riktig god fornøyelse.

Frokost

- 1 et stort glass vann (ev. med sitronsaft)
- 1 forslag fra Frokostlista

Lunsj

- ½ tallerken grønnsaker (se Grønnsaklista)
- 1 fettkilde (se Fettlista)
- 1 proteinkilde (se Proteinlista)

Alternativt kan du bruke en av lunsjoppskriftene vi har utviklet nettopp for din kostplan.

Middag

- Minimum ½ tallerken grønnsaker (se Grønnsaklista)
- 1 proteinkilde (se Proteinlista)
- 1 stivelseskilde (se Karbohydratlista)
- 1 fettkilde (se Fettlista)

Alternativt kan du bruke en av middagsoppskriftene vi har utviklet nettopp for din kostplan.

Drikke

- Slukk tørsten med vann, farris, kaffe og eller te med maks en liten melkeskvett.

Frokostlista

Start dagen med et stort glass vann (ev. tilsatt litt sitrønsaft), og nyt så et av frokostmåltidene nedenfor. Du kan velge å spise dem vekselvis eller holde deg til det samme hver dag. Det er helt opp til deg. Noen liker variasjonen – andre liker best faste rutiner.

Velg mellom:

- 1 skive **fullkornrugbrød** + 1 egg + knaskegrønt, for eksempel paprika og cherrytomater
- 2 dl **yoghurt** uten sukker (maks 1,5 % fett) + ½ frukt eller 1 håndfull bær + 10 mandler eller nøtter
- **Havregrøt** lagd på 1 dl gryn og vann + ½ frukt eller 1 håndfull bær + 10 mandler eller nøtter
- 1 dl **havregryn** med 2 dl lettmelk + ½ frukt eller 1 håndfull bær
- **Greenie** av ½ banan, 1 medjool dad-
del, en håndfull frosne grønnsaker, for eksempel spinat og/eller brokkoli, 1 ss frosne edamamebønner, litt sitrønsaft, iskaldt vann og ev. litt kardemomme, vaniljepulver og/eller 1 ts peanøttsmør
- 1 **fullkornknekkebrød** med 1 skive **ost** og 1 skive skinke + knaskegrønt, f.eks gulrot, agurk og paprika
- 1½ dl **yoghurt** uten sukker (maks 1,5 % fett) + 1 håndfull (30 g) granola + 1 håndfull friske bær, druer eller ½ frukt

Drikk: Vann og eventuelt kaffe eller te, ev. med en liten melkeskvett

Grønnsaklista

Spis minimum ½ tallerken grønt fra lista både til lunsj og middag hver dag. Det er helt greit å spise frosne grønnsaker eller grønnsaker på boks, på samme måte som rå og tilberedte grønnsaker også teller i regnskapet.

Velg mellom:

- Agurk
- Artisjokker
- Asparges
- Babyspinat
- Bladselleri
- Blomkål
- Brokkoli
- Fennikel
- Gresskar
- Grønne bønner
- Gulrot
- Hvitkål
- Jordskokk
- Kinakål
- Løk
- Pastinakk
- Paprika
- Persillerot
- Purre
- Reddik
- Rosenkål
- Ruccola
- Rødbeter
- Rødkål
- Salat (alle typer)
- Savoykål
- Spisskål
- Spinat
- Spirer
- Squash
- Sopp
- Tomat
- Erter

Teller ikke med som grønt: Poteter, mais, oliven, avokado, frukt, tørkede bønner

Proteinlista

Velg 1 forslag fra denne lista til lunsjen og 1 forslag til middag. Du kan også ta 2 halve i stedet for 1 hel per måltid, for eksempel 1 stort egg og 150 gram reker.

Velg mellom:

- 2 **kyllingbryst** (uten skinn)
- 10 skiver **kalkunfilet** (uten skinn)
- 10 skiver **kalkunbacon** eller 6 skiver vanlig bacon
- 5 skiver **(parma)skinke**
- 1 hakkebiff eller 110 g magert **hakket kjøtt**, f.eks. fjærkre, okse, gris/kalv (maks 10 %)
- 1½ **mørbrad** (svin eller okse)
- 1 **lakse, makrell-, sild eller ørretfilet**
- 1 boks **makrell i tomat, tun eller kapers**
- 2 **kjøttboller** (av fiskefarse, kylling, plantefarse eller magert svine/kalvekjøtt)
- 6 skiver røykt **laks eller flyndre**
- 35 **muslinger**
- 300 g **skalldyr**, f.eks. reker, hummer eller krepsehaler
- 250 g **mager fisk**, f.eks. torsk, sei, rødspette eller lignende (uten panering)
- 4 skiver **torskerogn**
- 2½ dl **edamamebønner**
- 4 **falafler**
- 1½ dl **hytteost**
- 2 store eller 3 små **egg**
- 1½ dl kokte **linser** (¾ dl tørkede, ukokte)
- 2 dl kokte, tørkede **kikerter eller bønner** (ev. fra boks)
- 2½ dl **tofu**
- 90 g **okseculotte**
- 60 g **lammekjøtt**
- 12 **blekksprutringer**
- 160 g **innmat**, f.eks. lever eller hjerte
- 80 g **leverpostei**
- 4 skiver **speke- eller kjøttpølse**
- 1 **grillpølse**
- 160 g **kalvefilet**
- 1 liten **kotelett**

Unngå: Panert kjøtt, fleskesvor og skinn på fjærkre

Fettlista

Velg 1 forslag fra denne lista til lunsjen og 1 forslag til middagen.
Du kan også ta 2 halve i stedet for 1 hel per måltid, for eksempel 2 ss hummus og 2 ss fetaost.

Velg mellom:

- 1 liten **avokado** eller ½ stor
- 1 dl **guacamole**
- 4 ss **hummus**
- 3 ss **pesto** eller remulade
- 2 ss **peanøttsmør** eller annet nøttesmør
- 5 ss **crème fraîche-dressing**, barbecuesaus eller chilisau
- 1½ ss **majones**, olje eller smør
- 1½ dl **gresk yoghurt** 10 % eller 2 ½ dl gresk yoghurt, 2 %
- 1½ dl **sau**, for eksempel brun sau eller karrisau
- 1 dl **kokosmelk**
- 1 ½ dl **kaffe** eller ½ dl kremfløte
- 4 ss **fetaost**, fløteost eller brunost
- 6 ss **revet ost**
- 1 dl revet **parmesan**
- 3 skiver **ost** (vanlig skjæreost), 2 skiver myseost eller 1½ skive blåskimmelost
- 4 ss **frø** eller kjerner (for eksempel gresskar, sesamfrø, solsikke eller lignende)
- 30 **mandler eller nøtter** (tilsvarende en håndfull)
- 25 **oliven**
- 20 **ansjoser**

Kan tilføyes fritt: Soyasau, sitronsaft, kapers, eddik, sennep, ingefær, krydder, krydderurter, østerssau, fiskesau, buljong, pepperrot, litt ketchup, litt bær/granateple, syltet rødløk/rødbeter/agurker, et nipp sukker eller honning i for eksempel en dressing eller sau

Karbohydratlista

Du kan fint droppe stivelse helt og fylle på med ekstra grønt på tallerkenen for eksempel i form av blomkållris, squashpasta eller lignende. Men ellers kan du fritt velge 1 forslag fra denne lista til middag. Du kan også ta 2 halve i stedet for 1 hel per middag, for eksempel ½ skive brød og 1 ss rosiner.

Velg mellom:

- 1½ dl kokt **pasta** (ca. ½ dl rå)
- 1 dl kokt **ris**, couscous, perlespelt eller perlebygg (ca. 25 g rå)
- 1½ dl **quinoa** eller bulgur (2½ ss rå)
- 2 kokte **poteter** eller 1 dl mos eller 80 g potetbåter
- 1½ dl **krutonger**
- 1 skive **brød** eller ½ burgerbrød eller ½ pitabrød
- 3 ss **mel**
- 1 liten **matpannekake/tortilla** eller ½ stor
- 1 **frukt** eller 3 dl bær eller 2 ss tørket frukt
- 1 dl **mais**