

MATPLAN

1600-1700 kcal

Gratulerer med matplanen fra I FORM. Vi håper du blir glad for den. Hver dag skal du spise 3 sunne og mettende hovedmåltider. I tillegg er det rom for at du kan nyte et mellommåltid, og at du en gang i uka kan benytte et frikort. 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 til nettopp din kostplan.

Mellommåltid

- 1 forslag fra Mellommåltidlista

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 til nettopp din kostplan.

Drikke

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

Frikort

- 1 forslag fra Frikortlista per uke.

Frokostlista

Start dagen med et stort glass vann (ev. tilsatt litt sitronsaft), 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:

- 2 dl **yoghurt** uten sukker (maks 1,5 % fett) + 1 håndfull mandler eller nøtter + 1 frukt eller 1 håndfull bær
- **Havregrøt** lagd på 1 dl gryn og vann + 1 håndfull mandler eller nøtter + ½ frukt eller 1 håndfull bær
- **Omelett** av 2 store egg, en skvett lett-melk og en god håndfull grønnsaker, for eksempel spinat eller sopp. Stekes i litt olivenolje. Spis med knaskegrønt, for eksempel paprika og tomater
- 1½ dl **havregryn** med 2-3 dl lettmelk + ½ frukt eller 1 håndfull bær
- 1 **pannekake** av 1 banan, 1 stort egg og 1 ss havregryn. Stekes i litt olje og toppes med 1-2 ss gresk yoghurt og/eller 1 ss syltetøy eller friske bær
- **Greenie** lagd på 1 håndfull spinat, et par frosne brokkoli-buketter, 1 ss frosne edamamebønner, 1 dl juice, isvann, ½ banan, 1-2 medjool daddel og ev. 1 ts peanøttsmør eller annet nøttesmør
- 1 skive **rugbrød** med 2 skiver ost + knaskegrønt, for eksempel selleri, paprika og tomat

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

Helgen: Du må gjerne slå sammen et mellommåltid med et hovedmåltid, hvis du ikke trenger å spise mellom måltidene. Det kunne for eksempel være i form av 1 glass juice, ½ grovt rundstykke med (sjokolade)pålegg eller 1 kaffelatte som supplement til frokosten i helgen, når vi vanligvis står opp litt senere og kanskje ikke trenger ikke et mellommåltid senere på dagen.

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.

Velg mellom:

- Agurk
- Artiskokker
- Asparges
- Babyspinat
- Bladselleri
- Blomkål
- Brokkoli
- Fennikel
- Gresskar
- Grønne bønner
- Gulrodt
- Hvitkål
- Jordskokk
- Kinakål
- Løk
- Pastinakk
- Paprika
- Persillerot
- Purre
- Reddiker
- 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 **inemat**, f.eks. lever eller hjerte
- 80 g **leverpostei**
- 4 skiver **speke- eller kjøttpølse**
- 1 **grillpølse**
- 160 g **kalvefilet**
- 1 liten **kotelett**

Undgå: Paneret kjød, flæskesvær og skindet på fjerkræ

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 chilisaus
- 1½ ss **majones**, olje eller smør
- 1½ dl **gresk yoghurt** 10 % eller 2 ½ dl gresk yoghurt, 2 %
- 1½ dl **saus**, for eksempel brun saus eller karrisau
- 1 dl **kokosmelk**
- 1 ½ dl **kaffefløte** 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: Soyasaus, sitronsaft, kapers, eddik, sennep, ingefær, krydder, krydderurter, østerssaus, fiskesaus, buljong, pepperrot, litt ketchup, litt bær/granateple, syltet rødløk/rødbeter/agurker, et nipp sukker eller honning i for eksempel en dressing eller saus

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 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**

Mellommåltidlista

Hvis du vil lykkes med kostplanen, bør du holde deg til 1 mellommåltid per dag.

Du velger selv når på dagen du vil spise mellommåltidet.

Du kan fint slå sammen mellommåltidet med et av hovedmåltidene hvis du ikke trenger å spise mellom måltidene.

Velg mellom:

Brød:

- 1 skive **fullkornrugbrød med 2 skiver magert pålegg**, f.eks. skinke, kyllingpålegg eller roastbeef
- ½ **fullkornrundstykke med magert pålegg**, f.eks. skinke eller kyllingpålegg
- ½ skive **fullkornbrød + 1 banan**
- 1 skive **fullkornknekkebrød + ½ avokado**
- 1 skive **fullkornknekkebrød med 1 skive ost** og ev. litt marmelade
- 1 skive **fullkornbrød med hytteost og agurkskiver**
- ½ **grovt rundstykke og knaskegrønt**, f.eks. et par gulrøtter, agurkstaver og blomkålbuketter
- ½ skive **rugbrød + 1 egg**
- 1 **blomkålrundstykke** (se lunsjoppskrifter) med en skive kylling- eller plante-pålegg
- ½ skive **steinalderbrød**
- 1 skive **knekkebrød med hytteost** og paprika
- 1 skive **ristet toastbrød** (gjærne fullkorn) med 1 skive skinke og ev. ristede champignoner eller agurk/paprika i skiver
- ½ skive **fullkornrugbrød med hytteost + 1 klase druer**

Grønt godteri:

- **Knaskegrønt**, f.eks. gulrot, cherrytomat og paprika med 1½ dl dipp av gresk yoghurt (2 %) eller hytteost med krydder
- 1 stort **bløt- eller hardkokt egg** (ev. med litt majones) og masse knaskegrønt
- ½ **avokado** (ev. med 1 dl reker)

De mettende:

- ½ dl ristede **kikerter**
- 1 dl kokt **ris**, perlebygg eller perlespelt + knaskegrønt
- 1 dl kokt **fullkornpasta** samt grønt (ev. lagd til pastasalat)
- 2 små poteter eller 1 stor + knaskegrønt
- ½ **fullkorn-matpannekake** med ¼ avokado, masse bladgrønt og ev. litt søt chilisaus

Snacks:

- 1 liten håndfull **nøtter eller mandler**
- 20 **oliven**
- 1 **frukt**, f.eks. epler eller pære i båter og 10 nøtter eller mandler
- 3 **medjool dadler**
- 4 skiver **melon**
- 2 små terninger **mørk sjokolade**
- 2 **fullkornkjeks**
- 1 pakke **bær**

De frokostsinspirerte:

- 1 lite beger **cultura** med myslitopping
- 2 dl usøtet **yoghurt** (naturell eller sukkerfri) med en skje mandler eller nøtter
- 1½ dl **yoghurt** (naturell eller sukkerfri) med 2 ss mysl og ½ frukt
- 1½ dl **yoghurt** (naturell, gresk eller sukkerfri) med litt flytende honning og en skje nøtter
- **Grøt** lagd av 1 dl havregryn og vann, ev. med et lite dryss kanel
- 1 **bananpannekake** av 1 liten banan, 1 egg, 1 ss havregryn og litt kardemomme

De flytende:

- 1 **smoothie** av 2½ dl lett-melk, ½ banan, vaniljepulver og isterninger eller en liten håndfull frosne bær
- 1 **greenie** av 1 liten banan, frosne grønnsaker som spinat og brokkoli samt vann, sitronsaft og 2 medjool dadler
- **Smoothie** av en banan, 1 dl frosne erter og iskaldt vann
- 1 **kaffelatte** eller chailatte
- 1 glass **lettmelk**
- 1 glass **juice**

Frikortlista

Velg 1 forslag fra denne lista hver uke. Du bestemmer selv hvilken dag du vil bruke frikortet. Det kan være lurt å tenke litt framover og spare frikortet til de dagene det er sosiale arrangementer i kalenderen, men det er selvsagt helt opp til deg. Du kan også velge å dele frikortet opp i halve, så du i stedet for å ta for eksempel 4 cookies, tar du 2 cookies en dag og 2 øl en annen dag.

Velg mellom:

- Erstatt et enkelt av ukas måltider med noe som ikke passer i planen, **f.eks. sushi**, lasagne, pizza, pai, fiskefilet eller vårruller.
- Erstatt et av ukas frokostmåltider med 2 **rundstykker med valgfritt pålegg**, f.eks. smør, ost, marmelade eller lignende.
- 1 **muffin** eller et stort kakestykke
- 4 **cookies**
- 1 **dessert**, f.eks. panna cotta, pannekaker eller lignende.
- 10 **kjeks** eller småkaker
- 1 pose **godteri**, potetgull eller 1 liten sjokolade.
- 2 **is**
- 5 glass **vin** eller 3 drinker
- 4 **øl** eller brus (33 cl)