

KOSTPLAN**1600-1700 kcal**

Grattis till din kostplan från I FORM. Vi hoppas att du kommer att tycka om den. Du ska varje dag äta 3 nyttiga och mättande huvudmåltider. Utöver det kan du varje dag äta ett mellanmål, och en gång i veckan kan du använda ett frikort. Lycka till!

Morgon

- **1 ett stort glas vatten** (ev med citronsaft)
- **1 förslag från Frukostlistan**

Lunch

- **½ tallrik grönsaker** (se Grönsakslistan)
- **1 fettkälla** (se Fettlistan)
- **1 proteinkälla** (se Proteinlistan)

Alternativt kan du använda ett av de lunchrecept vi har utvecklat för just din kostplan.

Mellanmål

- **1 förslag från Mellanmålslistan**

Middag

- **Minst ½ tallrik grönsaker** (se Grönsakslistan)
- **1 proteinkälla** (se Proteinlistan)
- **1 stärkelsekälla** (se Kolhydratlistan)
- **1 fettkälla** (se Fettlistan)

Alternativt kan du använda ett av de middagsrecept vi har utvecklat för just din kostplan.

Dryck

- **Släck törsten i vatten, kolsyrat vatten, kaffe och/eller te med max en liten skvätt mjölk.**

Frikort

- **1 förslag per vecka från Frikortslistan.**

Frukostlistan

Börja dagen med ett stort glas vatten (ev med lite citronsaft) och ät sedan ett av frukostalternativen på listan. Du kan växla mellan olika eller äta samma varje dag. Det är helt upp till dig. Vissa gillar variation – andra rutiner.

Välj mellan:

- 2 dl **yoghurt** utan socker (max 1,5 % fett) + 1 näve mandlar eller nötter + 1 frukt eller 1 näve bär
- **Havregrynsgröt** gjord på 1 dl gryn och vatten + 1 näve mandlar eller nötter + ½ frukt eller 1 näve bär
- **Omelett** av 2 stora ägg, en skvätt lättmjölk och en stor näve grönsaker, t ex spenat eller svamp stekta i lite olivolja. Ät plockgrönsaker till, t ex paprika och tomater
- 1½ dl **havregryn** med 2-3 dl lättmjölk + ½ frukt eller 1 näve bär
- 1 **pannkaka** av 1 banan, 1 stort ägg och 1 msk havregryn. Stek i lite olja och toppa med 1-2 msk kvarg och/ eller 1 msk sylt eller färska bär
- **Greenie** gjord på 1 näve spenat, ett par frysta broccolibuketter, 1 msk frysta edamamebönor, 1 dl juice, isvatten, ½ banan, 1-2 dadlar och ev 1 tsk jordnötssmör eller annat nötsmör
- 1 skiva **rågbröd** med 2 skivor ost + plockgrönsaker, t ex selleri, paprika och tomat

Drycker: Vatten och ev kaffe eller te, ev med en liten skvätt mjölk

På helgen: Du får gärna kombinera ett mellanmål med ett huvudmål om du inte behöver äta mellan måltiderna. Det kan t ex vara i form av 1 glas juice, ½ grov fralla med pålägg eller 1 kaffe latte som komplement under helgen, då vi ofta går upp lite senare och kanske inte behöver äta något mellanmål senare på dagen.

Grönsakslistan

Ät minst en ½ tallrik full av grönt från listan till både lunch och middag varje dag. Det är helt okej att äta frysta grönsaker, eller grönsaker från burk och både råa och tillagade räknas.

Välj mellan:

- Babyspenat
- Bladselleri
- Blomkål
- Broccoli
- Brysselkål
- Fänkål
- Gurka
- Groddar
- Gröna bönor
- Jordärtskocka
- Kronärtskocka
- Lök
- Morot
- Palsternacka
- Paprika
- Pumpa
- Purjolök
- Rotpersilja
- Ruccola
- Rädisa
- Rödbeta
- Rödkål
- Sallad (alla sorter)
- Salladskål
- Savoykål
- Sparris
- Spetskål
- Spenat
- Svamp
- Tomat
- Vitkål
- Zucchini
- Ärtor

Räknas inte med som grönsaker: Potatis, majs, oliver, avokado, frukt, torkade bönor

Proteinlistan

Välj 1 förslag från den här listan till din lunch och 1 förslag till din middag. Du kan också ta 2 halvor istället för 1 hel per måltid, t ex 1 stort ägg och 150 gram räkor.

Välj mellan:

- 2 **kycklingfiléer** (utan skinn)
- 10 skivor **kalkonfilé** (utan skinn)
- 10 skivor **kalkonbacon** eller 6 skivor vanligt bacon
- 5 skivor **(parma)skinka**
- 1 pannbiff eller 110 g mager **köttfärs**, t ex kyckling, nöt, blandfärs (max 10 %)
- 1½ **karré** (fläsk eller nöt)
- 1 **lax, makrill-, strömmingfilé**
- 1 burk **makrill i tomatsås eller tonfisk**
- 2 **köttbullar** (av fiskfärs, kyckling, växtfärs eller magert fläsk/nötkött)
- 6 skivor rökt **lax eller hälleflundra**
- 35 **musslor**
- 300 g **skaldjur**, t ex räkor, hummer eller kräftstjärtar
- 250 g **mager fisk**, t ex torsk, sej, rödspätta eller liknande (utan panering)
- 4 skivor **torskrom**
- 2½ dl **edamamebönor**
- 4 **falaflar**
- 1½ dl **keso**
- 2 stora eller 3 små **ägg**
- 1½ dl kokta **linser** (¾ dl torkade, okokta)
- 2 dl kokta, torkade **kikärter eller bönor** (ev från burk)
- 2½ dl **tofu**
- 90 g **rumpstek**
- 60 g **lammkött**
- 12 **bläckfiskringar**
- 160 g **inälvsmat**, t ex lever eller hjärta
- 80 g **leverpastej**
- 4 skivor **salami eller köttkorv**
- 1 **grillkorv**
- 160 g **kalvfilé**
- 1 liten **kotlett**

Undvik: Panerat kött, fläsksvål och skinnen på kyckling

Fettlistan

Välj 1 förslag från den här listan till din lunch och 1 förslag till din middag. Du kan också ta 2 halvor istället för 1 hel per måltid, t ex 2 msk hummus och 2 msk fetaost.

Välj mellan:

- 1 liten **avokado** eller ½ stor
- 1 dl **guacamole**
- 4 msk **hummus**
- 3 msk **pesto** eller remoulade
- 2 msk **jordnötssmör** eller annat nötsmör
- 5 msk **creme fraiche-dressing**, barbecuesås eller chilisås
- 1½ msk **majonäs**, olja eller smör
- 1½ dl **grekisk yoghurt** 10 % eller 2 ½ dl grekisk yoghurt, 2 %
- 1½ dl **sås**, t ex brunsås eller currysås
- 1 dl **kokosmjölk**
- 1 ½ dl **matlagningsgrädde** eller ½ dl vispgrädde
- 4 msk **fetaost**, färskost eller getost
- 6 msk **riven ost**
- 1 dl riven **parmesan**
- 3 skivor **ost** (vanlig hårdost) eller 1½ skiva blåmögelost
- 4 msk **frön** (t ex pumpa, sesam, solros eller liknande)
- 30 **mandlar eller nötter** (motsvarar cirka en näve)
- 25 **oliver**
- 20 **ansjovisar**

Fria smaksättare: Soja, citronsaft, kapris, vinäger, senap, ingefära, örter, kryddor, ostronsås, fisksås, buljong, pepparrot, lite ketchup, lite bär/granatäpple, syltad rödlök/rödbetor/gurkor, en nypa socker eller honung i t ex en dressing eller sås

Kolhydratlistan

Du får gärna skippa stärkelsen helt och istället fylla tallriken med extra grönsaker, t ex i form av blomkålsris, squashpasta eller liknande. Eller så kan du fritt välja 1 förslag från den här listan till din middag. Du kan också ta 2 halvor istället för 1 hel per middag, t ex ½ skiva bröd och 1 msk russin.

Välj mellan:

- 1½ dl kokt **pasta** (cirka ½ dl rå)
- 1 dl kokt **ris**, couscous, dinkel eller matvete (cirka 25 g rå)
- 1½ dl **quinoa** eller bulgur (2½ msk rå)
- 2 kokt **potatis** eller 1 dl mos eller 80 g potatisklyftor
- 1½ dl **krutonger**
- 1 skiva **bröd** eller ½ hamburgerbröd eller ½ pitabröd
- 3 msk **mjöl**
- 1 liten **tortilla** eller ½ stor
- 1 **frukt** eller 3 dl bär eller 2 msk torkad frukt
- 1 dl **majs**

Mellanmålslistan

Om du vill lyckas med din kostplan så håll dig till 1 mellanmål per dag. Du väljer själv när på dagen du vill äta mellanmålet. Du kan också kombinera mellanmålet med ett av dina huvudmål om du inte behöver äta mellan måltiderna.

Välj mellan:

Bröd:

- 1 skiva **fullkornsrågbröd med 2 skivor magert pålägg**, t ex skinka, kycklingpålägg eller rostbiff
- ½ **fullkornsbröd med magert pålägg**, t ex skinka eller kycklingpålägg
- ½ skiva **fullkornsrågbröd + 1 banan**
- 1 skiva **fullkornsknäckebröd + ½ avokado**
- 1 skiva **fullkornsknäckebröd med 1 skiva ost** och ev lite marmelad
- 1 skiva **fullkornsrågbröd med keso och gurkskivor**
- ½ **grov fralla och plockgrönsaker**, t ex ett par morötter, gurkstavar och blomkålsbuketter
- ½ skiva **rågbröd + 1 ägg**
- 1 **blomkålsbröd** (se lunchrecept) med en skiva kyckling- eller växtbaserat pålägg
- ½ skiva **stenåldersbröd**
- 1 skiva **knäckebröd med keso** och paprika
- 1 skiva **rostat rostbröd** (gärna fullkorn) med 1 skiva skinka och ev rostade champinjoner eller gurka/paprika i skivor
- ½ skiva **fullkornsrågbröd med keso + 1 klase vindruvor**

Gröna godsaker:

- **Plockgrönsaker**, t ex morot, körsbärstomater och paprika med 1½ dl dipp av grekisk yoghurt (2 %) eller keso med kryddor
- 1 stort **lös- eller hårdkockt ägg** (ev med en sträng majonäs) och massor av plockgrönsaker
- ½ **avokado** (ev med 1 dl räkor)

De mättande:

- ½ dl rostade **kikärter**
- 1 dl kockt **ris**, dinkel eller matvete + plockgrönsaker
- 1 dl kockt **fullkornspasta** samt grönsaker (ev som pastasallad)
- 2 små eller 1 stor **potatis** + plockgrönsaker
- ½ **fullkornstortilla** med ¼ avokado, massor av bladgrönsaker och ev lite sweetchilisås

Snacks:

- 1 liten näve **nötter eller mandlar**
- 20 **Oliver**
- 1 **frukt**, t ex äpple eller päron i klyftor och 10 nötter eller mandlar
- 3 **dadlar**
- 4 skivor **melon**
- 2 små bitar **mörk choklad**
- 2 **fullkornskex**
- 1 skål **bär**

De frukostinspirerade:

- 1 liten skål **fil** med müsli
- 2 dl osötad **yoghurt** (naturell eller sockerfri) med en sked mandlar eller nötter
- 1½ dl **yoghurt** (naturell eller sockerfri) med 2 msk müsli och ½ frukt
- 1½ dl **yoghurt** (naturell, kvarg eller sockerfri) med lite flytande honung och en sked nötter
- **Gröt** gjord på 1 dl havregryn och vatten, ev med lite kanel på toppen
- 1 **bananpannkaka** av 1 liten banan, 1 ägg, 1 msk havregryn och lite kardemumma

De flytande:

- 1 **smoothie** av 2½ dl lättmjölk, ½ banan, vaniljpulver och isbitar eller en liten näve frysta bär
- 1 **greenie** av 1 liten banan, frysta grönsaker som spenat och broccoli samt vatten, citronsaft och 2 dadlar
- **Smoothie** av en banan, 1 dl frysta ärtor och iskallt vatten
- 1 **kaffe latte** eller chai latte
- 1 glas **lättnmjölk**
- 1 glas **juice**

Frikortslistan

Välj 1 förslag från den här listan i veckan. Du bestämmer själv vilken dag du vill använda frikortet. Det kan vara en bra idé att planera lite framåt och spara frikortet till dagar då du har sociala tillställningar i kalendern, men det är förstås helt upp till dig. Du kan också välja att dela upp frikortet i halvvar, så att du istället för att t ex äta 4 kakor, äter 2 kakor en dag och 2 öl en annan dag.

Välj mellan:

- Ersätt en av veckans måltider med någon som inte ingår i planen, t ex **sushi**, lasagne, pizza, paj, panerad fisk eller vårrullar.
- Ersätt en av veckans frukostar med 2 **frallor med valfritt pålägg**, t ex smör, ost, marmelad eller liknande.
- 1 **muffins** eller en stor bit mjuk kaka
- 4 **stora kakor/cookies**
- 1 **dessert**, t ex panna cotta, pannkakor eller liknande.
- 10 **kex** eller småkakor
- 1 påse **godis**, 1 påse chips eller 1 chokladkaka
- 2 **glassar**
- 5 glas **vin** eller 3 drinkar
- 4 **öl** eller läsk (33 cl)