I FORM's optimale fedtforbrændingsuge

Er du klar til en ny livsstil, hvor fedtet langsomt, men sikkert, smelter af dig og erstattes af muskler? Så følg I FORM's ultimative fedtforbræn-dingsstrategi. Planen byder bl.a. på motion hver dag og sund mad hver 3. time.

MANDAG:

Dagens motion: 30 min. hverdagsmotion + 45 min. styrketræning

6.30	Morgenmad: 40 g havregrynmed 20 g rosinerog 2 dl minimælk
7.45	Hverdagsmotion: 15 min. cyklingtilarbejde
9.30	Formiddagssnack: ½ avocado
12.00	Frokost: Pastasalataf 100 g kogt fuldkornspasta, 200 g grønsagerog 1 tsk. pesto + 100 g kogt kylling
15.00	Eftermiddagsmåltid: 1 stk. frugt + ½ skive grovbrød m. magert kødpålægeller 1 skive mager ost
16.00	Hverdagsmotion: 15 min. cyklingfraarbejde
17.00	Styrketræning: 45 min.
18.30	Aftensmad: 1 groftpitabrødmedfyld af 100 g grønsager og 125 g magert kød + 1 tsk. mayonnaisebaseret dressing. Lavekstra til morgendagensfrokost
21.30	Sen aftensnack: 1 stk. frugt + 20 g pistacienødder

Dagens energiforbrug*: 2195 kcal

Dagskostens energiindhold: 1480 kcal

Dagens kalorieunderskud: 715 kcal = 95 g kropsfedt!

TIRSDAG:

Dagens motion: 30 min. hverdagsmotion

6.30	Morgenmad: Smoothieaf 150 g bær, 2 dl A38, 1 dl juice og 1 tsk. valnøddeolie + lidt vaniljepulver. Lav ekstratileftermiddagens måltid
7.45	Hverdagsmotion: 15 min. cyklingtilarbejde
9.30	Formiddagssnack: 1 banan
12.00	Frokost: 200 g salat med 100 g magertkød, 2 tsk. dressing + 50 g groft brød
15.00	Eftermiddagsmåltid: Smoothie (½ størrelseaf morgenens portion)
16.00	Hverdagsmotion: 15 min. cyklingfraarbejde
18.30	Aftensmad: ½ liter suppe af 300-400 g grønsager, 100 g kartofler og 125 g magertoksekød
21.30	Sen aftensnack: 1 stk. frugt + 100 g snackgrønsager

Dagens energiforbrug*: 1925 kcal

Dagskostens energiindhold: 1300 kcal

Dagens kalorieunderskud: 625 kcal = 85 g kropsfedt!

ONSDAG:

Dagens motion: 30 min. hverdagsmotion + 4 x 4 min. intervaltræning

6.30	Morgenmad: 2 dl A380,5% med 100 g småtskåretfrugtog 30 g grov mysli ovenpå
7.45	Hverdagsmotion: 15 min. cyklingtilarbejde
9.30	Formiddagssnack: 2 gulerødder + 15 mandler
12.00	Frokost: 150-200 g blandetsalat med ¼ avocado + 100 g laksesteakog ½ skive fuldkornsrugbrød
15.00	Eftermiddagsmåltid: 1 skivegroftknækbrød med 30 g magerhytteost oglidtsyltetøj. Desuden 5 pistacienødder + ½ banan
16.00	Hverdagsmotion: 15 min. cyklingfraarbejde
16.45	Forberedaftensmaden, dersættesiovnenlige inden træning
17.15	Intervaltræning: I alt 45 min.: 10 min. letløb, 4 x 4 min. intervalløbmed 2 min. let løb imellem, afslut med 10 min. let løb
18.30	Aftensmad: 250 g ovnbagte rodfrugter med 2 tsk. rapsolie og lidt krydderier + 150 g kyllingebryst
21.30	Sen aftensnack: 1 stk. mørkchokolade (10-15 g) + 10 hasselnødder

Dagens energiforbrug*: 2425 kcal

Dagskostens energiindhold: 1500 kcal

Dagens kalorieunderskud: 925 kcal = 125 gram kropsfedt!

OBS!

*Energiforbruget er beregnet for en kvinde på 65 kilo med stillesid-dende arbejde + den angivne aktivitet. Som tommelfingerregel sti-ger/falder udbyttet med 5-10 pct. for hver 5 kilo, du vejer mere/mindre end 65 kilo.

TORSDAG:

Dagens motion: En times powerwalk

6.30	Morgenmad: 1 skive rugbrød med blødkogt æg til + 150-200 g småtskåret frugtblandet med 3 spsk. fromage frais
9.30	Formiddagssnack: 2-3 gulerødder
12.00	Frokost: ½ skive rugbrød med 1 skive magerskæreost + ½ skive rugbrød med 3 skiver magert kyllingepålæg. 200 g tomater, sukkerærter og andre grønsager til
15.00	Eftermiddagsmåltid: 1 skive groft knækbrød med 30 g magerhytteost og lidt syltetøj. Desuden 5 pistacienødder + ½ banan
17.00	Udholdenhedstræning: 1 times powerwalk
18.30	Aftensmad: Wokret af 250 g grønsager, 125 g magert kød/fjerkræ, 2 tsk. olie + 30 g fuldkornsnudler (tørvægt). Lav dobbelt portion
21.30	Sen aftensnack: 100 g frisk frugt + 15 g nødder

Dagens energiforbrug*: 2230 kcal

Dagskostens energiindhold: 1475 kcal

Dagens kalorieunderskud: 755 kcal = 100 g kropsfedt!

FREDAG:

Dagens motion: 30 min. hverdagsmotion + 45 min. styrketræning

6.30	Morgenmad: 50 g mysli og 2 dl minimælk
7.45	Hverdagsmotion: 15 min. cykling til arbejde
9.30	Formiddagssnack: 1 skive groft knækbrød med hytteost
12.00	Frokost: 1 portion wokret fra igår
15.00	Eftermiddagsmåltid: ½ skive rugbrød med 30 g magert kødpålæg + 200 g æble, pære eller anden frisk frugt
16.00	Hverdagsmotion: 15 min. cykling fra arbejde
17.00	Styrketræning: 45 min.
18.30	Aftensmad: 1 skive groft rugbrød med 40-50 g røget laks og 30 g rørræg + 150-200 g grønsager
21.30	Sen aftensnack: 20-30 g rosiner eller anden tørret frugt + 15 g pistacienødder + 20 g god chokolade

Dagens energiforbrug*: 2195 kcal

Dagskostens energiindhold: 1530 kcal

Dagens kalorieunderskud: 665 kcal = 90 g kropsfedt!

LØRDAG:

Dagens motion: En times hverdagsmotion + 4 x 4 min. intervaltræning

8.30	Morgenmad: ½ skive rugbrød med skrabet smør + 1 blødkogt æg. ½ grovbolle eller en tynd skive grovbrød med lidt syltetøj og 1 skive magerskæreost. 1 stk. friskfrugt
12.00	Frokost: 150-200 g blandet salat med 20 g ristede pinjekerner + 125 g kyllingebryst
14.00	Hverdagsmotion: En rask gåtur på 1 time
15.00	Eftermiddagsmåltid: Hjemmelavet smoothie, se tirsdag eftermiddag
16.45	Forberede aftensmaden, der sætte i ovnen lige inden træning
17.15	Intervaltræning: 45 min. i alt: 10 min. let løb, 4 x 4 min. intervalløb med 2 min. let løb imellem, afslut med 10 min. let løb
18.30	Aftensmad: 150 g magert kød med 250 g ovnbagte grønsager, fx tomat, squash, pastinak, med 2 tsk. rapsolie og lidt krydderier. 1 glas rødvin
21.30	Sen aftensnack: 1 stk. god mørk chokolade (10-15 g)

Dagens energiforbrug*: 2425 kcal

Dagskostens energiindhold: 1500 kcal

Dagens kalorieunderskud: 925 kcal = 125 g kropsfedt!

SØNDAG:

Dagens motion: En times gåtur og en times powerwalk

9.00	Hverdagsmotion: En times gåtur til bageren
10.00	Brunch: 150 g småtskåret frugtblandet med lidt fromage frais, 50 g rørræg og 50 g relativt magre pølser + ½ skive rugbrød, 1 skive grovbrød med ost og syltetøj
14.30	Eftermiddagsmåltid: 1 stk. hjemmebagt kage til kaffen + 200 g frisk frugt
15.30	Udholdenhedstræning: 1 times powerwalk
16.30	Snack: En skive groft knækbrød med hytteost
18.30	Aftensmad: 1 stk. hjemmelavet pizza baseret på fuldkornsmel, masser af grønsager, magert kød og lidt mager ost + 150-200 g salat. 1 glas rødvin
21.30	Sen aftensnack: 2 stk. god mørk chokolade

Dagens energiforbrug*: 2425 kcal

Dagskostens energiindhold: 1775 kcal

Dagens kalorieunderskud: 650 kcal = 85 g kropsfedt!