

KOSTPLAN**Vægttabsmedicin**

Tillykke med din kostplan fra I FORM. Vi håber, du bliver glad for den. Planen rummer 1300-1400 kcal, og du skal hver dag spise 3 mættende hovedmåltider og 2 sunde snacks.

Rigtig god fornøjelse!

Morgen	● 1 et stort glas vand (evt. med citronsaft) ● 1 forslag fra morgenmadslisten
Formiddag	● 1 stort glas vand eller danskvand ● 1 forslag fra snacklisten
Frokost	● 1 stort glas vand eller danskvand ● ¼ tallerken grøntsager (se grøntsagslisten) ● 1 proteinkilde (se proteinlisten) ● 1 fedtkilde (se fedtlisten)
Eftermiddag	● 1 stort glas vand eller danskvand ● 1 forslag fra snacklisten
Aftensmad	● 1 stort glas vand eller danskvand ● ½ tallerken grøntsager (se grøntsagslisten) ● 1 proteinkilde (se proteinlisten) ● 1 fedtkilde (se fedtlisten) ● 1 stivelseskilde (se kulhydratlisten) Alternativt kan du bruge en af de aftensmadsopskrifter, vi har udviklet til netop din kostplan.
Drikke	● Vand og evt. kaffe eller te, evt. med et lille skvæt mælk

Morgenmadslisten

Begynd din dag med et stort glas vand (evt. tilsat lidt citronsaft), og nyd herefter ét af nedenstående morgenmåltider. Du kan vælge at spise dem skiftevis eller holde dig til det samme hver dag. Det er helt op til dig.

Nogle kan lide variationen – andre er til rutiner.

Vælg mellem:

- 1 skive **fuldkornsrugbrød** eller **knækbrød** + 1 æg + gnavegrønt, fx peberfrugt og cherrytomater.
- 2 dl **yoghurt** eller skyr uden sukker (max. 1,5 % fedt) + ½ stk. frugt eller 1 håndfuld bær + 10 mandler eller nødder.
- 1 dl **havregryn** med 2 dl minimælk + ½ stykke frugt eller 1 håndfuld bær.
- **Greenie** af ½ banan, 2 dl minimælk, 5 kugler frossen spinat og/eller broccolibuketter, 1 spsk. frosne edamamebønner, lidt citronsaft og evt. lidt kardemomme, vaniljepulver og/eller 1 tsk. peanutbutter.
- 1 stykke **fuldkornsknækbrød** med 1 skive ost og 1 skive skinke + gnavegrønt, fx gulerod, agurk og peberfrugt.
- 1½ dl **yoghurt** eller skyr uden sukker (max. 1,5 % fedt) + 2 spsk. (20 g) granola + 1 håndfuld friske bær, druer eller ½ stk. frugt.
- **Pandekage** lavet af 1 lille æg, 40 gram hytteost og 1 dl havregryn. Top evt. med 1 spsk. skyr og en håndfuld bær eller ½ stk. frugt.
- **Chiagrød**: Rør 2 spsk. **havregryn** sammen med 2 tsk. **chiafrø** og hæld ½ dl kogende vand over. Rør sammen og stil på køl til dagen efter. Rør 1½ dl græsk yoghurt (2 %) i næste morgen, og top med friske bær.

Drik hertil: Vand og evt. kaffe eller te, evt. med et lille skvæt mælk

Grøntsagslisten

Spis minimum $\frac{1}{4}$ tallerken grønt fra listen til frokost og $\frac{1}{2}$ tallerken grønt til aftensmad hver dag. Det er helt okay at spise grøntsager fra frost eller på dåse, ligesom både rå og tilberedt grønt tæller med.

Vælg mellem:

- Agurk
- Artiskokker
- Asparges
- Babyspinat
- Bladselleri
- Blomkål
- Broccoli
- Fennikel
- Græskar
- Grønkål
- Grønne bønner
- Gulerod
- Hvidkål
- Jordskok
- Kinakål
- Løg
- Pastinak
- Peberfrugt
- Persillerod
- Porre
- Radise
- Rosenkål
- Rucola
- Rødbede
- Rødkål
- Salat (alle slags)
- Savoykål
- Spidskål
- Spinat
- Spirer
- Squash
- Svampe
- Tomat
- Ærter

Tæller ikke med som grønt: Kartofler, majs, oliven, avocado, frugt, tørrede bønner

Proteinlisten

Vælg 1 forslag fra denne liste til din frokost og 1 forslag til din aftensmad. Du kan også tage 2 halve i stedet for 1 hel per måltid, fx 1 stort æg og 150 gram rejer.

Vælg mellem:

- 300 g **skaldyr**, fx rejer, hummer eller krebshealer
- 3 stykker **mager fisk**, fx torsk, sej, rødspætte eller lign (uden panering)
- 1 **lakse-, makrel-, silde- eller ørredfilet**
- 1 dåse **makrel i tomat**, tun eller kippers
- 2 **frikadeller** (af fiskefars, kylling, plantefars eller magert svine/kalvekød)
- 6 skiver **røget laks** eller hellefisk
- 30 **muslinger**
- 4 skiver **torskerogn**
- 12 **blæksprutteringe**
- 1 stort **kyllingebrystfilet** eller 3 inderfileter (uden skind)
- 2 skiver **kalkunfilet** (uden skind)
- 2 **kyllingespjyd**
- 4 **falafler**
- 2 dl **hytteost**
- 2 store eller 3 små **æg**
- 1½ dl kogte **linser** (2/3 dl tørrede, ukogte)
- 2 dl tørrede **kikærter** eller bønner (evt. fra dåse)
- 125 g (ca. 1½ dl) **tofu**
- 8 skiver **bacon**
- 2 skiver kogt **hamburgerryg**
- 6 skiver **(parma)skinke**, bresaola eller spegepølse
- 1 **hakkebøf** eller 110 g magert hakket kød, fx fjerkræ, okse, gris/kalv (max. 10 %)
- 1 **mørbradbøf**
- 1 skive **kalvefilet**, cuvette, culotte, lammekød eller flæskesteg (uden svær)
- 160 g **indmad**, fx lever eller hjerte
- 80 g **leverpostej**
- 1 **grillpølse**
- 1 lille **kotelet**

Undgå: Paneret kød, flæskesvær og skindet på fjerkræ

Fedtlisten

Vælg 1 forslag fra denne liste til din frokost og 1 forslag til din aftensmad. Du kan også tage 2 halve i stedet for 1 hel per måltid, fx 2 spsk. hummus og en halv avocado

Vælg mellem:

- 2 spsk. **olie**, mayonnaise eller smør
- 1 lille **avocado** eller ½ stor
- 1½ dl **guacamole**
- 4 spsk. **hummus**
- 2½ spsk. **pesto**
- 2 spsk. **peanutbutter** eller andet nøddesmør
- 1 dl **frø** eller **kerner** (fx græskar, sesamfrø, solsikke el.lign.)
- 30 **mandler** eller **nødder** (svarer ca. til en håndfuld)
- 25 **oliven**
- 20 **ansjoser**
- 4 spsk. **remoulade**
- 6 spsk. **cremefraiche** (dressing)
- 8 spsk. **barbecuesauce** eller chilisauce
- 1½ dl **græsk yoghurt** (10 %) eller 2 ½ dl græsk yoghurt (2 %)
- 2 dl **sovs**, fx brun sauce eller karrysauce
- 1 dl **kokosmælk**
- 1½ dl **kaffefløde** eller ½ dl piskefløde
- 5 spsk. **feta**
- 6 spsk. **flødeost**
- 8 spsk. **revet ost** (fx parmesan eller mozzarella)
- 3 **skiver ost** (alm. skæreost), 2 skiver myseost eller 1½ skive blåskimmel

Kan tilføjes frit: Sojasauce, citronsaft, kapers, eddike, sennep, ingefær, krydderier, krydderurter, østerssauce, fiskesauce, bouillon, peberrod, lidt ketchup, lidt bær/granatæble, syltede rødløg/rødbeder/agurker, et nip sukker eller honning i fx en dressing eller sovs

Kulhydratlisten

Du må gerne springe stivelsen helt over og i stedet fylde ekstra grønt på din tallerken, fx i form af blomkålsris, squashpasta el.lign. Men ellers kan du frit vælge 1 forslag fra denne liste til din aftensmad. Du kan også tage 2 halve i stedet for 1 hel per aftenmåltid, fx ½ skive brød og 1 spsk. rosiner.

Vælg mellem:

- 1½ dl kogt **pasta** (ca. ½ dl rå)
- 1 dl kogte **ris**, couscous, perlespelt eller perlebyg (ca. 25 g rå)
- 1½ dl **quinoa** eller bulgur (2½ spsk. rå)
- 2 kogte **kartofler** eller 1 dl mos eller 80 g kartoffelbåde
- 1½ dl **croutoner**
- 1 skive **brød** eller ½ burgerbolle eller ½ pitabrød
- 3 spsk. **mel**
- 1 lille **madpandekage/tortilla** eller ½ stor
- 1 stk. **frugt** eller 3 dl bær eller 2 spsk. tørret frugt
- 1 dl **majs**

Snacklisten

Ekstra gode snacks til dig med meget LILLE APPETIT

Vægttabsmedicin virker ved at mindske din appetit. Det er hele formålet med medicinen, men hvis du spiser meget lidt, er det bare supervigtigt, at det du spiser bidrager med god næring – særligt protein, da det er kroppens byggesten. Derfor er samtlige af nedenstående snacks protein- og næringsrige små hapsere.

- **Smoothie** af 2 ½ dl minimælk, ½ frossen banan og 1 håndfuld friske eller frosne bær. Du kan evt. bruge opskriften her: iform.dk/nem-smoothie
- ½ **avocado** fyldt med 1 dl rejer
- 1 lille bæger **Cultura** med myslitop
- 2 dl **yoghurt naturel** eller skyr med en spsk. mandler
- 1 dl **hytteost** med 1 håndfuld bær eller ½ stk. frugt
- 1 stort **æg** (hård- eller blødkogt)
- 1 håndfuld blandede **nødder**
- 1 stykke **fuldkornsknækbrød** med hytteost eller 1 skive ost + evt. lidt marmelade eller peberfrugt
- 1 skive **rugbrød** med 1 skive torsskerogn, citronsaft og evt. en stribe mayonnaise
- 1 wrap af et **spidskålsblad** med 2 skiver skinke og 1 skive ost
- 1 portion **chiagrød** fra morgenmadslisten

Ekstra gode snacks til dig med KVALME

Har du kvalme, så husk at drikke rigeligt (evt. dansk vand, da dette kan få dig til at bøvse, hvilket kan hjælpe på kvalmen).

Selvom din lyst til mad måske er lille, så spring ikke måltiderne helt over, da en tom mave lige såvel som en overfyldt mave, kan forværre kvalme.

Snacksene herunder er designet til at hjælpe dig, fx er mange af dem kolde, salte eller syltede og lugter ikke af så meget. Spis dem langsomt, og sørg for at få frisk luft i løbet af dagen.

- 2 **rugkiks** med ost og lidt gnavegrønt, fx peberfrugt
- ½ skive **rugbrød** med 1 skive ost
- 1 skive ristet **rugbrød** med lidt flødeost og skiver af tomat, en skive skinke eller bananskiver
- 1 skive **knækbrød** med humus og syltede rødløg
- ½ ristet **rugbrød** med leverpostej og syltet agurk
- 1 **spidskålswrap** med fyld af ½ dåse tun og syltede agurker
- 1 dl **skyr naturel** med en håndfuld friske bær og 1 tsk. honning
- 1 dl **hytteost** med purløg og en håndfuld cherrytomater
- 1 håndfuld saltede **nødder**
- 1 dl **skyr** med 1 revet æble og lidt kanel
- 1 groft **knækbrød** med peanutbutter og 1 revet æble
- 1 portion **niccream** lavet af 1 frossen banan, ¼ dl mælk og en knivspids vaniljepulver

Ekstra gode snacks til dig med FORSTOPPELSE

Hvis du har behov for at presse meget for at komme af med noget eller har en fornemmelse af ikke at få tømt tarmen ordentligt, lider du højst sandsynligt af forstoppelse.

Husk at drikke rigeligt med vand og få motion, da begge dele hjælper tingene på glem. Har du smerter og føler dig oppustet, så vær desuden opmærksom på dit indtag af sukkerfri pastiller og tyggegummi, da det kan give mavesmerter. Snacksene herunder er til gengæld designet til at afhjælpe problemet.

- **Klatkage** af ca. 100 g havregrød(rest) 1 lille nip kartoffelmel, 1 lille nip sukker og vaniljepulver + 1 æg
- **Grøntsagstænger** som gulerod, agurk, peberfrugt og blomkålsbuketter med en dip af 1 dl græsk yoghurt (2 %) rørt op med fx lidt ketchup, paprika, salt og peber
- **Greenie** af 1 håndfuld frossen broccoli, ½ avocado, 1 medjooldadel, evt. lidt kanel og iskoldt vand
- **Dip af blandede ærter** og hytteost med gnavegrønt til
- 3 x **romkugler** fra denne opskrift iform.dk/romkugler
- 1 skive **fuldkornsrugbrød** med 2 skiver kyllingepålæg
- **Smoothie** af ½ avocado, 1 håndfuld frossen spinat, 1 tsk. chiafrø, et par cm ingefærrod og 1 dl æblemost (suppler med vand, hvis du ønsker en tyndere konsistens)
- **Smoothie** af 2 svesker, 1 spsk. frisk ingefær, ¼ banan og ¼ dl skyr eller yoghurt naturel samt evt. 2 tsk. flydende honning. Blend med isterninger.
- 1 ½ dl **sveskegrød**
- **Havregrød** af 1 dl gryn kogt på vand toppet med 5 mandler eller nødder
- 1 **caffè latte**