

Grattis till din kostplan från I FORM. Vi hoppas att du kommer att trivas med den. Planen innehåller 1300–1400 kcal, och du bör äta 3 mättande huvudmåltider och 2 hälsosamma mellanmål varje dag. Verkligen effektiv viktminskning.

Njut!

Morgon	● 1 et stort glas vatten (eventuellt med citronsaft) ● 1 förslag från frukostlistan
Förmiddag	● 1 stort glas vatten eller kolsyrat vatten ● 1 förslag från mellanmålslistan
Lunch	● 1 stort glas vatten eller kolsyrat vatten ● ¼ tallrik grönsaker (se grönsakslistan) ● 1 proteinkälla (se proteinlistan) ● 1 fettkälla (se fettlistan)
Eftermiddag	● 1 stort glas vatten eller kolsyrat vatten ● 1 förslag från mellanmålslistan
Middag	● 1 stort glas vatten eller kolsyrat vatten ● ½ tallrik grönsaker (se grönsakslistan) ● 1 proteinkälla (se proteinlistan) ● 1 fettkälla (se fettlistan) ● 1 stärkelsekälla (se kolhydratlistan) Alternativt kan du använda ett av middagsrecepten som vi har tagit fram speciellt för din kostplan.
Drycker	● Släck din törst med vatten, kolsyrat vatten, kaffe och/eller te med högst en liten skvätt mjölk.

Frukostlistan

Börja dagen med ett stort glas vatten (kanske med lite citronsaft i) och njut sedan av någon av följande frukostar. Du kan välja att äta dem omväxlande eller hålla dig till samma varje dag. Det är helt upp till dig. Vissa gillar variation – andra föredrar rutiner.

Välj mellan:

- 1 skiva **fullkornsrågbröd** eller **knäckebröd** + 1 **ägg** + råa grönsaker, t.ex. paprika och körsbärstomater.
- 200 ml **yoghurt** eller kvarg utan socker (max 1,5 % fett) + ½ frukt eller 1 näve bär + 10 mandlar eller nötter.
- 1 dl **havregryn** med 2 dl lättmjölk + ½ frukt eller 1 näve bär.
- **Greenie** gjord på ½ banan, 200 ml lättmjölk, 5 bollar fryst spenat och/eller broccolibuketter, 1 msk frysta edamamebönor, lite citronsaft och, om så önskas, lite kardemumma, vaniljpulver och/eller 1 tsk jordnötssmör.
- 1 **fullkornsknäckebröd** med 1 skiva ost och 1 skiva skinka + råa grönsaker, t.ex. morot, gurka och paprika.
- 1½ dl **yoghurt** eller kvarg utan socker (max 1,5 % fett) + 2 msk (20 g) grannola + 1 näve färska bär, vindruvor eller ½ frukt.
- **Pannkaka** gjord på 1 litet ägg, 40 gram keso och 1 dl havregryn. Toppa med 1 msk kvarg och en näve bär eller ½ frukt.
- **Chiapudding**: Blanda 2 matskedar **havregryn** med 2 teskedar **chiafrön** och håll ½ kopp kokande vatten över det. Rör om och ställ i kylskåpet över natten. Nästa morgon, rör i 1½ dl grekisk yoghurt (2 %) och toppa med färska bär.

Drycker: Vatten och eventuellt kaffe eller te (med högst en liten skvätt mjölk)

Grönsakslistan

Ät minst $\frac{1}{4}$ tallrik grönsaker från listan till lunch och $\frac{1}{2}$ tallrik grönsaker till middag.
Det är helt acceptabelt att äta frysta eller konserverade grönsaker, och både råa och kokta grönsaker räknas.

Välj mellan:

- Babyspenat
- Blomkål
- Broccoli
- Brysselkål
- Fänkål
- Groddar
- Gröna bönor
- Grönkål
- Gurka
- Jordärtskocka
- Kinakål
- Kronärtskocka
- Lök
- Morot
- Palsternacka
- Paprika
- Persiljerot
- Pumpa
- Purjolök
- Rädisa
- Ruccola
- Rödbeta
- Rödkål
- Sallad (alla sorter)
- Savoykål
- Selleri
- Sparris
- Spetskål
- Spenat
- Squash
- Svamp
- Tomater
- Vitkål
- 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 äta 2 halvor istället för 1 hel per måltid, t ex 1 stort ägg och 150 gram räkor.

Välj mellan:

- 300 g **skaldjur**, t ex räkor, hummer eller kräftstjärtar
- 3 bitar **mager fisk**, t ex torsk, sej, rödspätta eller liknande (utan panering)
- 1 **lax-, makrill-, sill- eller öringfilé**
- 1 burk **makrill i tomatsås** eller tonfisk
- 2 små **biffar** (gjorda av fiskfärs, kyckling, grönsaksfärs eller magert fläsk/kalvkött)
- 6 skivor **rökt lax** eller hälleflundra
- 30 **musslor**
- 12 **bläckfiskringar**
- 1 stor **kycklingbröstfilé** eller 3 innerfiléer (utan skinn)
- 2 skivor **kalkonfilé** (utan skinn)
- 2 **kycklingspett**
- 4 **falafilar**
- 200 ml **keso**
- 2 stora eller 3 små **ägg**
- 150 ml kokta **linser** ($\frac{2}{3}$ dl torkade, okokta)
- 200 ml torkade **kikärter** eller bönor (konserverade om nödvändigt)
- 125 g (ca $1\frac{1}{2}$ dl) **tofu**
- 8 skivor **bacon**
- 2 skivor **kokt skinka**
- 6 skivor (**parmaskinka**), bresaola eller salami
- 1 **köttfärsbiff** eller 110 g magert köttfärs, t ex fågel, nötkött, fläsk/kalvkött (max 10 %)
- 1 **entrecôte**
- 1 skiva **kalvfilé**, cuvette, culotte, lamm eller fläskstek (utan svål)
- 160 g **inälvor**, t ex lever eller hjärta
- 80 g **leverpastej**
- 1 **grillad korv**
- 1 liten **kotlett**

Undvik: Panerat kött, fläsksvål och skinnet på kyckling

Fettlistan

Välj 1 förslag från den här listan till din lunch och 1 förslag till din middag. Du kan också äta två halvor istället för en hel per måltid, t ex två matskedar hummus och en halv avokado.

Välj mellan:

- 2 msk **olja**, majonnäs eller smör
- 1 liten **avokado** eller ½ stor avokado
- 1½ dl **guacamole**
- 4 msk **hummus**
- 2½ msk **pesto**
- 2 msk **jordnötssmör** eller annat nötsmör
- 1 dl **frön** eller **kärnor** (t ex pumpafrön, sesamfrön, solrosfrön etc.)
- 30 **mandlar** eller **nötter** (motsvarande ca en näve)
- 25 **oliver**
- 20 **ansjovisar**
- 4 msk **remouladsås**
- 6 msk **crème fraîche** (dressing)
- 8 msk **barbecuesås** eller chilisås
- 1½ dl **grekisk yoghurt** (10 %) eller 2½ dl grekisk yoghurt (2 %)
- 2 dl **sås**, t ex brunsås eller currysås
- 1 dl **kokosmjölk**
- 1½ dl **kaffegrädde** eller ½ dl vispgrädde
- 5 msk **fetaost**
- 6 msk **färskost**
- 8 msk **riven ost** (t ex parmesan eller mozzarella)
- 3 skivor **ost** (vanlig skivad ost), 2 skivor vassleost eller 1½ skiva blåmögelost

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

Extra goda mellanmål för dig med LITEN APTIT

Viktminskningsmedicin fungerar genom att minska din aptit. Det är hela syftet med medicinen, men om du äter mycket lite är det extremt viktigt att det du äter ger dig bra näring – särskilt protein, eftersom det är kroppens byggstenar. Därför är alla mellanmål nedan protein- och näringsrika.

Extra goda mellanmål för dig som lider av ILLAMÅENDE

Om du känner dig illamående, kom ihåg att dricka mycket vätska (helst kolsyrat vatten, eftersom det kan få dig att rapa, vilket kan lindra illamåendet).

Även om du inte känner för att äta, hoppa inte över måltiderna helt, eftersom en tom mage, precis som en full mage, kan förvärra illamåendet.

Mellanmålen nedan är utformade för att hjälpa dig. Många av dem är kalla, salta eller inlagda och har ingen stark lukt. Ät dem långsamt och se till att du får lite frisk luft under dagen.

Extra bra mellanmål för dig som lider av FÖRSTOPPNING

Om du måste krysta hårt för att få ut avföringen eller känner att du inte tömmer tarmarna ordentligt, lider du troligen av förstoppning.

Kom ihåg att dricka mycket vatten och motionera, eftersom båda dessa saker hjälper till. Om du har ont och känner dig uppblåst, var försiktig med intaget av sockerfritt godis, halstabletter och tuggummi, eftersom dessa kan orsaka magont. Mellanmålen nedan är utformade för att lindra problemet.

- **Smoothie** gjord på 2 ½ dl lättnmjölk, ½ fryst banan och 1 näve färska eller frysta bär. Du kan använda receptet här:

iform.se/enkel-smoothie

- ½ **avokado** fylld med 1 dl räkör
- 1 liten skål **naturell yoghurt** med müsli
- 2 dl **naturell yoghurt** eller kvarg med en matsked mandlar
- 1 dl **keso** med 1 näve bär eller ½ frukt
- 1 stort **ägg** (hårdkokt eller löskokt)
- 1 näve blandade **nötter**
- 1 bit **fullkornsknäckebröd** med keso eller 1 skiva ost + lite marmelad eller paprika, om så önskas
- 1 skiva **rågbröd** med 1 skiva mager ost
- 1 **wrap** gjord av ett **spetskålblad** med 2 skivor skinka och 1 skiva ost
- 1 portion **chiapudding** från frukost-listan
- 2 **rågkex** med ost och lite råa grönsaker, t ex paprika
- ½ skiva **rågbröd** med 1 skiva ost
- 1 skiva rostat **rågbröd** med lite färskost och tomatkivor, en skiva skinka eller bananskivor
- 1 skiva **knäckebröd** med hummus och inlagda röda lökar
- ½ skiva rostat **rågbröd** med leverpastej och inlagd gurka
- 1 **spetskålwrap** fylld med ½ burk tonfisk och inlagda gurkor
- 1 dl **naturell kvarg** med en näve färska bär och 1 tsk honung
- 1 dl **keso** med gräslök och en näve körsbärstomater
- 1 näve saltade **nötter**
- 1 dl **kvarg** med 1 rivet äpple och lite kanel
- 1 grovt **knäckebröd** med jordnöts-smör och 1 rivet äpple
- 1 portion **nice cream** gjord på 1 fryst banan, ¼ dl mjölk och en nypa vaniljpulver

- **Flatbröd** gjord på ca 100 g havregryn (rester) 1 liten nypa potatismjöl, 1 liten nypa socker och vaniljpulver + 1 ägg
- **Grönsaksstavar** som morötter, gurka, paprika och blomkålsbuketter med en dipp av 1 dl grekisk yoghurt (2 %) blandad med lite ketchup, paprika, salt och peppar, till exempel
- **Greenie** gjord på 1 näve fryst broccoli, ½ avokado, 1 medjool-daddel, lite kanel och iskallt vatten, om så önskas
- **Dip** gjord på mixade ärtor och keso med plockgrönsaker till
- 3 x **rombollar** 3 x rompraliner från detta recept:
iform.se/rompraliner
- 1 skiva **fullkornsrågbröd** med 2 skivor kycklingpålägg
- **Smoothie** gjord på ½ avokado, 1 näve fryst spenat, 1 tsk chiafrön, några centimeter ingefära och 1 dl äppeljuice (tillsätt vatten om du vill ha en tunnare konsistens)
- **Smoothie** gjord på 2 katrinplommon, 1 msk färsk ingefära, ¼ banan och ¼ dl skyr eller naturell yoghurt, samt eventuellt 2 tsk flytande honung. Mixa med isbitar.
- 1½ dl **katrinplommongröt**
- **Havregrynsgröt** gjord på 1 dl havregryn kokt i vatten, toppad med 5 mandlar eller nötter
- 1 **kaffe latte**