

KOSTPLAN**1300-1400 kcal**

Tillykke med din kostplan fra I FORM. Vi håber, du bliver glad for den. Du skal hver dag spise 3 sunde og mættende hovedmåltider. Da denne kostplan ligger meget lavt i kalorier, anbefaler vi, at du kun bruger planen i en periode, max. et par måneder. Herefter kan du overveje at skifte til en af vores andre kostplaner med plads til lidt flere kalorier. Rigtig god fornøjelse!

Morgen

- **1 et stort glas vand** (evt. med citronsaft)
- **1 forslag fra Morgenmadslisten**

Frokost

- **½ tallerken grøntsager** (se Grøntsagslisten)
- **1 fedtkilde** (se Fedtlisten)
- **1 proteinkilde** (se Proteinlisten)

Alternativt kan du bruge en af de frokostopskrifter, vi har udviklet til netop din kostplan.

Aftensmad

- **Minimum ½ tallerken grøntsager** (se Grøntsagslisten)
- **1 proteinkilde** (se Proteinlisten)
- **1 stivelseskilde** (se Kulhydratlisten)
- **1 fedtkilde** (se Fedtlisten)

Alternativt kan du bruge en af de aftensmadsopskrifter, vi har udviklet til netop din kostplan.

Drikke

- **Sluk tørsten i vand, dansk vand, kaffe og/eller te med max. et lille skævt 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** + 1 æg + gnavegrønt, fx peberfrugt og cherrytomater
- 2 dl **yoghurt** uden sukker (max 1,5 % fedt) + ½ stk. frugt eller 1 håndfuld bær + 10 mandler eller nødder
- **Havregrød** lavet på 1 dl gryn og vand + 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, 1 medjool dadel, en håndfuld frossen grønt, fx spinat og/eller broccoli, 1 spsk. frosne edamamebønner, lidt citronsaft, iskoldt vand og evt. lidt kardemomme, vaniljepulver og/eller 1 tsk. peanutbutter
- 1 **fuldkornsknækbrød** med 1 skive **ost** og 1 skive skinke + gnavegrønt, fx gulerod, agurk og peberfrugt
- 1½ dl **yoghurt** uden sukker (max 1,5 % fedt) + 1 håndfuld (30 g) granola + 1 håndfuld friske bær, druer eller ½ stk. frugt
- **Protein-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 kogende vand over. Rør sammen og stil på køl til dagen efter. Rør 1 ½ 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 ½ tallerken grønt fra listen til både frokost og 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
- Asperges
- 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 krebsehaler
- 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 **blækspruttringe**
- 1 stort **kyllingebrystfilet** eller 3 inderfileter (uden skind)
- 2 skiver **kalkunfilet** (uden skind)
- 2 **kyllingespyd**
- 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)
- 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 flæsketeg** (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

KOSTPLAN

1300-1400 kcal

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**
- 1 ½ 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**