

KOSTPLAN**1300-1400 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 huvudmål. Eftersom den här kostplanen ligger väldigt lågt kalorimässigt rekommenderar vi att du bara använder planen under en period, max ett par månader. Sedan kan du överväga att byta till en av våra andra kostplaner med plats för lite fler kalorier. 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.

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.**

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:

- 1 skiva **fullkornsrågbröd** + 1 ägg + plockgrönsaker, t ex paprika och körsbärstomater
- 2 dl **yoghurt** utan socker (max 1,5 % fett) + ½ frukt eller 1 näve bär + 10 mandlar eller nötter
- **Havregrynsgröt** gjord på 1 dl gryn och vatten + ½ frukt eller 1 näve bär + 10 mandlar eller nötter
- 1 dl **havregryn** med 2 dl lättmjölk + ½ frukt eller 1 näve bär
- **Greenie** av ½ banan, 1 dadel, en näve frysta grönsaker, t ex spenat och/eller broccoli, 1 msk frysta edamamebönor, lite citronsaft, iskallt vatten och ev lite kardemumma, vaniljpulver och/eller 1 tsk jordnötssmör
- 1 **fullkornsknäckebröd** med 1 skiva ost och 1 skiva skinka + plockgrönsaker, t ex morot, gurka och paprika
- 1½ dl **yoghurt** utan socker (max 1,5 % fett) + 1 näve (30 g) granola + 1 näve färska bär, vindruvor eller ½ frukt
- **Proteinpannkaka** gjord på 1 litet ägg, 40 gram keso och 1 dl havregryn. Toppa med 1 matsked kvarg och en näve bär eller ½ frukt, om så önskas.
- **Chiapudding**: Blanda 2 msk havregryn med 2 tsk chiafrön och häll kokande vatten över. Rör om och ställ i kylen över natten. Nästa morgon, rör i 1½ dl grekisk yoghurt (2 %) och toppa med färska bär.

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

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
- Grönkål
- Jordärtskocka
- Kronärtskocka
- Lök
- Morot
- Palsternacka
- Paprika
- Pumpa
- Purjolök
- Rotpersilja
- Ruccola
- Rädisa
- Rödbeta
- Rödkaål
- 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:

- 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 i vatten
- 2 **köttbullar** (gjorda av fiskfärs, kyckling, vegetabilisk färs eller mager blandfärs)
- 6 skivor **rökt lax**
- 30 **musslor**
- 12 **bläckfiskringar**
- 1 stor **kycklingfilé** eller 3 innerfiléer (utan skinn)
- 2 skivor **kalkonfilé** (utan skinn)
- 2 **kycklingspett**
- 4 **falafelar**
- 200 ml **keso**
- 2 stora eller 3 små **ägg**
- 150 ml kokta **linser** ($\frac{3}{4}$ dl torkade, okokta)
- 200 ml torkade **kikärter** eller bönor (ev från burk)
- $1\frac{1}{2}$ dl **tofu**
- 8 skivor **bacon**
- 2 skivor **kokt skinka**
- 6 skivor (**parmaskinka**), bresaola eller salami
- 1 **köttfärsbiff** eller 110 g mager köttfärs, t ex fågel, nötkött, blandfärs (max 10 %)
- 1 **sirloin-biff**
- 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** (ca en näve)
- 25 **oliver**
- 20 **ansjovisfiléer**
- 4 msk **remouladsås**
- 6 msk **crème fraîche** (dressing)
- 8 msk **barbecuesås** eller chilisås
- 1½ dl **grekisk yoghurt** 10 % eller 2 ½ dl grekisk yoghurt, 2 %
- 2 dl **sås**, t ex brunsås eller currysås
- 1 dl **kokosmjölk**
- 1 ½ 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) 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**