

KOSTPLAN**1600-1700 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. Derudover er der plads til, at du dagligt kan nyde et mellemmåltid, og at du 1 gang ugentligt kan gøre brug af et frikort. 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.

Mellemmåltid

- 1 forslag fra mellemmåltidslisten

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.

Frikort

- 1 forslag fra frikortslisten per uge.

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:

- 2 dl **yoghurt** uden sukker (max 1,5 % fedt) + 1 håndfuld mandler eller nødder + 1 stk. frugt eller 1 håndfuld bær
- **Havregrød** lavet på 1 dl gryn og vand + 1 håndfuld mandler eller nødder + ½ stk. frugt eller 1 håndfuld bær
- **Omelet** af 2 store æg, et skvæt minimælk og en god håndfuld grøntsager, fx spinat eller svampe. Steges i lidt olivenolie. Hertil gnavegrønt, fx peberfrugt og tomater
- 1½ dl **havregryn** med 2-3 dl minimælk + ½ stk. frugt eller 1 håndfuld bær
- 1 **pandekage** af 1 banan, 1 stort æg og 1 spsk. havregryn. Steges i lidt olie og toppes med 1-2 spsk. skyr og/eller 1 spsk. syltetøj eller friske bær
- **Greenie** lavet på 1 håndfuld spinat, et par frosne broccoli-buketter, 1 spsk. frosne edamamebønner, 1 dl juice, isvand, ½ banan, 1-2 medjool dadel og evt. 1 tsk. peanutbutter eller andet nøddesmør
- 1 skive **rugbrød** med 2 skiver ost + gnavegrønt, fx selleri, peberfrugt og tomat
- **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

Weekend: Du må gerne slå et mellemmåltid sammen med et hovedmåltid, hvis du ikke har brug for at spise mellem måltiderne. Det kunne fx være i form af 1 glas juice, ½ grovbolle med (chokolade)pålæg eller 1 kaffe latte som supplement til morgenmaden i weekenden, hvor vi typisk står lidt senere op og måske ikke har brug for et mellemmåltid senere på dagen.

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
- 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: Kartoffler, 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

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 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**

Mellemmåltidslisten

Hvis du vil have succes med din kostplan, så hold dig til 1 mellemmåltid per dag.

Du vælger selv, hvornår på dagen du vil spise mellemmåltidet.

Du må også gerne slå mellemmåltidet sammen med et af dine hovedmåltider, hvis du ikke har brug for at spise mellem måltiderne.

Vælg mellem:

Brød:

- 1 skive **fuldkornsrugbrød med 2 skiver magert pålæg**, fx skinke, kyllingepålæg eller roastbeef
- ½ **fuldkornsbolle med magert pålæg**, fx skinke eller kyllingepålæg
- ½ skive **fuldkornsrugbrød + 1 banan**
- 1 skive **fuldkornsknækbrød + ½ avocado**
- 1 skive **fuldkornsknækbrød med 1 skive ost** og evt. lidt marmelade
- 1 skive **fuldkornsrugbrød med hytteost og agurkeskiver**
- ½ **grovbolle og gnavegrønt**, fx et par gulerødder, agurkestave og blomkålsbuketter
- ½ skive **rugbrød + 1 æg**
- 1 **blomkålsbolle** (se frokostopskrifter) med en skive kyllinge- eller plantepålæg
- ½ skive **stenalderbrød**
- 1 skive **knækbrød med hytteost** og peberfrugt
- 1 skive **ristet toastbrød** (gerne fuldkorn) med 1 skive skinke og evt. ristede champignoner eller agurk/peberfrugt i skiver
- ½ skive **fuldkornsrugbrød med hytteost + 1 klase vindruer**

Grønne godter:

- **Gnavegrønt**, fx gulerod, cherrytomat og peberfrugt med 1½ dl dip af græsk yoghurt (2 %) eller hytteost med krydderier
- 1 stort **blød- eller hårdkogt æg** (evt. med en stribe mayo) og masser af gnavegrønt
- ½ **avocado** (evt. med 1 dl rejer)

De mættende:

- ½ dl ristede **kikærter**
- 1 dl kogte **ris**, perlebyg eller perlespelt + gnavegrønt
- 1 dl kogt **fuldkornspasta samt grønt** (evt. lavet til pastasalat)
- 2 små eller 1 stor **kartoffel + gnavegrønt**
- ½ **fuldkornsmadpandekage** med ¼ avocado, masser af bladgrønt og evt. lidt sød chilisaUCE

Snacks:

- 1 lille håndfuld **nødder eller mandler**
- 20 **Oliven**
- 1 stk. **frugt**, fx æble eller pære i både og 10 nødder eller mandler
- 3 **medjool dadler**
- 4 skiver **melon**
- 2 små tern **mørk chokolade**
- 2 **fuldkornskiks**
- 1 bakke **bær**

De morgenmadsinspirerede:

- 1 lille bæger **cultura** med mysli
- 2 dl usødet **yoghurt** (naturel eller sukkerfri) med en skefuld mandler eller nødder
- 1½ dl **yoghurt** (naturel eller sukkerfri) med 2 spsk. mysli og ½ stk. frugt
- 1½ dl **yoghurt** (naturel, skyr eller sukkerfri) med lidt flydende honning og en skefuld nødder
- **Grød** lavet på 1 dl havregryn og vand, evt. med et lille drys kanel
- 1 **bananpandekage** af 1 lille banan, 1 æg, 1 spsk. havregryn og lidt kardemomme

De flydende:

- 1 **smoothie** af 2½ dl mini-mælk, ½ banan, vaniljepulver og isterninger eller en lille håndfuld frosne bær
- 1 **greenie** af 1 lille banan, frosne grøntsager som spinat og broccoli samt vand, citronsaft og 2 medjool dadler
- **Smoothie** af en banan, 1 dl frosne ærter og iskoldt vand
- 1 **kaffe latte** eller chai latte
- 1 glas **minimælk**
- 1 glas **juice**

Frikortslisten

Vælg 1 forslag fra denne liste om ugen. Du bestemmer selv, hvilken dag du vil bruge frikortet. Det kan være en god idé at tænke lidt frem og gemme frikortet til dage, hvor der er sociale arrangementer i kalenderen, men det er naturligvis helt op til dig. Du kan også vælge at dele frikortet op i halve, så du i stedet for at tage fx 4 cookies, tager eksempelvis 2 cookies en dag og 2 øl en anden dag.

Vælg mellem:

- Erstat et enkelt af ugens måltider med noget, der ikke passer i planen, **fx sushi**, lasagne, pizza, tærte, fiskefilet eller forårsruller.
- Erstat et af ugens morgenmåltider med 2 **rundstykker/boller med valgfrit pålæg**, fx smør, ost, marmelade eller lign.
- 1 **muffin** eller et stort stykke kage
- 4 **cookies**
- 1 **dessert**, fx panna cotta, pandekager eller lign.
- 10 **kiks** eller småkager
- 1 pose **slik**, 1 pose chips eller 1 chokoladebar
- 2 **is**
- 5 glas **vin** eller 3 drinks
- 4 **øl** eller sodavand (33 cl)