

KOSTPLAN

1600-1700 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 huvudmåltider. Utöver det kan du varje dag äta ett mellanmål, och en gång i veckan kan du använda ett frikort. 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.

Mellanmål

- 1 förslag från mellanmålslistan

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.

Frikort

- 1 förslag per vecka från frikortslistan.

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:

- 2 dl **yoghurt** utan socker (max 1,5 % fett) + 1 näve mandlar eller nötter + 1 frukt eller 1 näve bär
- **Havregrynsgröt** gjord på 1 dl gryn och vatten + 1 näve mandlar eller nötter + ½ frukt eller 1 näve bär
- **Omelett** av 2 stora ägg, en skvätt lättmjölk och en stor näve grönsaker, t ex spenat eller svamp stekta i lite olivolja. Ät plockgrönsaker till, t ex paprika och tomat
- 1½ dl **havregryn** med 2-3 dl lättmjölk + ½ frukt eller 1 näve bär
- 1 **pannkaka** av 1 banan, 1 stort ägg och 1 msk havregryn. Stek i lite olja och toppa med 1-2 msk kvarg och/eller 1 msk sylt eller färska bär
- **Greenie** gjord på 1 näve spenat, ett par frysta broccolibuketter, 1 msk frysta edamamebönor, 1 dl juice, isvatten, ½ banan, 1-2 dadlar och ev 1 tsk jordnötssmör eller annat nötsmör
- 1 skiva **rågbröd** med 2 skivor ost + plockgrönsaker, t ex selleri, paprika och tomat
- **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 kylan över natten. Nästa morgon, rör i 1½ dl grekisk yoghurt (2 %) och toppa med färska bär.

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

På helgen: Du får gärna kombinera ett mellanmål med ett huvudmål om du inte behöver äta mellan måltiderna. Det kan t ex vara i form av 1 glas juice, ½ grov fralla med pålägg eller 1 kaffe latte som komplement under helgen, då vi ofta går upp lite senare och kanske inte behöver äta något mellanmål senare på dagen.

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**

Mellanmålslistan

Om du vill lyckas med din kostplan så håll dig till 1 mellanmål per dag. Du väljer själv när på dagen du vill äta mellanmålet. Du kan också kombinera mellanmålet med ett av dina huvudmål om du inte behöver äta mellan måltiderna.

Välj mellan:

Bröd:

- 1 skiva **fullkornsrågbröd** med 2 skivor **magert pålägg**, t ex skinka, kycklingpålugg eller rostbiff
- ½ **fullkornsbröd** med **magert pålägg**, t ex skinka eller kycklingpålugg
- ½ skiva **fullkornsrågbröd** + 1 **banan**
- 1 skiva **fullkornsknäckebröd** + ½ **avokado**
- 1 skiva **fullkornsknäckebröd** med 1 skiva **ost** och ev lite marmelad
- 1 skiva **fullkornsrågbröd** med **keso** och **gurkskivor**
- ½ **grov fralla** och **plockgrönsaker**, t ex ett par morötter, gurkstavar och blomkålsbuketter
- ½ skiva **rågbröd** + 1 **ägg**
- 1 **blomkålsbröd** (se lunchrecept) med en skiva **kyckling** eller **växtbaserat pålägg**
- ½ skiva **stenåldersbröd**
- 1 skiva **knäckebröd** med **keso** och **paprika**
- 1 skiva **rostat rostbröd** (gärna fullkorn) med 1 skiva **skinka** och ev **rostade champinjoner** eller **gurka/paprika** i skivor
- ½ skiva **fullkornsrågbröd** med **keso** + 1 klase **vindruvor**

Gröna godsaker:

- **Plockgrönsaker**, t ex morot, körsbärstomater och paprika med 1½ dl **dipp** av **grekisk yoghurt** (2 %) eller **keso** med kryddor
- 1 stort **lös- eller hårdkokt ägg** (ev med en sträng **majonäs**) och massor av **plockgrönsaker**
- ½ **avokado** (ev med 1 dl **räkor**)

De mättande:

- ½ dl **rostade kikärtor**
- 1 dl **kockt ris**, **dinkel** eller **matvete** + **plockgrönsaker**
- 1 dl **kockt fullkornspasta** samt **grönsaker** (ev som **pastasallad**)
- 2 små eller 1 stor **potatis** + **plockgrönsaker**
- ½ **fullkornstortilla** med ¼ **avokado**, massor av **bladgrönsaker** och ev **lite sweetchilisås**

Snacks:

- 1 liten näve **nötter** eller **mandlar**
- 20 **Oliver**
- 1 **frukt**, t ex **äpple** eller **päron** i klyftor och 10 **nötter** eller **mandlar**
- 3 **dadlar**
- 4 skivor **melon**
- 2 små bitar **mörk choklad**
- 2 **fullkornskex**
- 1 skål **bär**

De frukostinspirerade:

- 1 liten skål **fil** med **müsli**
- 2 dl **osötad yoghurt** (naturell eller sockerfri) med en sked **mandlar** eller **nötter**
- 1½ dl **yoghurt** (naturell eller sockerfri) med 2 msk **müsli** och ½ **frukt**
- 1½ dl **yoghurt** (naturell, kvarg eller sockerfri) med **lite flytande honung** och en sked **nötter**
- **Gröt** gjord på 1 dl **havregryn** och **vatten**, ev med **lite kanel** på toppen
- 1 **bananpannkaka** av 1 liten **banan**, 1 **ägg**, 1 msk **havregryn** och **lite kardemumma**

De flytande:

- 1 **smoothie** av 2½ dl **lättmjölk**, ½ **banan**, **vaniljpulver** och **isbitar** eller en liten näve **frysta bär**
- 1 **greenie** av 1 liten **banan**, **frysta grönsaker** som **spenat** och **broccoli** samt **vatten**, **citronsaft** och 2 **dadlar**
- **Smoothie** av en **banan**, 1 dl **frysta ärtor** och **iskallt vatten**
- 1 **kaffe latte** eller **chai latte**
- 1 glas **lättmjölk**
- 1 glas **juice**

Frikortslistan

Välj 1 förslag från den här listan i veckan. Du bestämmer själv vilken dag du vill använda frikortet. Det kan vara en bra idé att planera lite framåt och spara frikortet till dagar då du har sociala tillställningar i kalendern, men det är förstås helt upp till dig. Du kan också välja att dela upp frikortet i halvor, så att du istället för att t ex äta 4 kakor, äter 2 kakor en dag och 2 öl en annan dag.

Välj mellan:

- Ersätt en av veckans måltider med någon som inte ingår i planen, **t ex sushi**, lasagne, pizza, paj, panerad fisk eller vårrullar.
- Ersätt en av veckans frukostar med 2 **frallor med valfritt pålägg**, t ex smör, ost, marmelad eller liknande.
- 1 **muffins** eller en stor bit mjuk kaka
- 4 **stora kakor/cookies**
- 1 **dessert**, t ex panna cotta, pannkakor eller liknande.
- 10 **kex** eller småkakor
- 1 påse **godis**, 1 påse chips eller 1 chokladkaka
- 2 **glassar**
- 5 glas **vin** eller 3 drinkar
- 4 **öl** eller läsk (33 cl)