

## MATPLAN

1500 kcal

Gratulerer med matplanen fra I FORM. Vi håper du blir glad for den. Hver dag skal du spise 3 sunne og mettende hovedmåltider. I tillegg er det rom for at du kan nyte et mellommåltid daglig. God fornøyelse.

**Frokost**

- 1 et stort glass vann (ev. med sitronsaft)
- 1 forslag fra Frokostlista

**Lunsj**

- ½ tallerken grønnsaker (se Grønnsaklista)
- 1 fettkilde (se Fettlista)
- 1 proteinkilde (se Proteinlista)

Alternativt kan du bruke en av lunsjoppskriftene vi har utviklet til nettopp din kostplan.

**Mellommåltid**

- 1 forslag fra Mellommåltidslista

**Middag**

- Minimum ½ tallerken grønnsaker (se Grønnsaklista)
- 1 proteinkilde (se Proteinlista)
- 1 stivelseskilde (se Karbohydratlista)
- 1 fettkilde (se Fettlista)

Alternativt kan du bruke en av middagsoppskriftene vi har utviklet til nettopp din kostplan.

**Drikke**

- Slukk tørsten med vann, farris, kaffe og/eller te med maks en liten melkeskvett.

## Frokostlista

Start dagen med et stort glass vann (ev. tilsatt litt sitronsaft), og nyt så et av frokostmåltidene nedenfor. Du kan velge å spise dem vekselvis eller holde deg til det samme hver dag. Det er helt opp til deg. Noen liker variasjonen – andre liker best faste rutiner.

### Velg mellom:

- 2 dl **yoghurt** uten sukker (maks 1,5 % fett) + 1 håndfull mandler eller nøtter + 1 frukt eller 1 håndfull bær
- **Havregrøt** lagd på 1 dl gryn og vann + 1 håndfull mandler eller nøtter + ½ frukt eller 1 håndfull bær
- **Omelett** av 2 store egg, en skvett lettmeik og en god håndfull grønnsaker, for eksempel spinat eller sopp. Stekes i litt olivenolje. Spis med knaskegrønt, for eksempel paprika og tomater
- 1½ dl **havregryn** med 2-3 dl lettmeik + ½ frukt eller 1 håndfull bær
- 1 **pannekake** av 1 banan, 1 stort egg og 1 ss havregryn. Stekes i litt olje og toppes med 1-2 ss gresk yoghurt og/eller 1 ss syltetøy eller friske bær
- **Greenie** lagd på 1 håndfull spinat, et par frosne brokkoli-buketter, 1 ss frosne edamamebønner, 1 dl juice, isvann, ½ banan, 1-2 medjool daddel og ev. 1 ts peanøttsmør eller annet nøttesmør
- 1 skive **rugbrød** med 2 skiver ost + knaskegrønt, for eksempel selleri, paprika og tomat
- **Protein-pannekake** laget av 1 lite egg, 40 gram cottage cheese og 1 dl havregryn. Topp eventuelt med 1 ss skyr og en håndfull bær eller ½ stk. frukt.
- **Chiagrøt**. Rør sammen 2 ss havregryn med 2 ts chiafrø og hell over kokende vann. Rør sammen og sett på kjøll til dagen etter. Rør inn 1 ½ dl gresk yoghurt (2 %) neste morgen, og topp med friske bær.

**Drikk:** Vann og eventuelt kaffe eller te, ev. med en liten melkeskvett

**Helgen:** Du må gjerne slå sammen et mellommåltid med et hovedmåltid, hvis du ikke trenger å spise mellom måltidene. Det kunne for eksempel være i form av 1 glass juice, ½ grovt rundstykke med (sjokolade)pålegg eller 1 kaffelatte som supplement til frokosten i helgen, når vi vanligvis står opp litt senere og kanskje ikke trenger ikke et mellommåltid senere på dagen.

## Grønnsaklista

Spis minimum ½ tallerken grønt fra lista både til lunsj og middag hver dag. Det er helt greit å spise frosne grønnsaker eller grønnsaker på boks, på samme måte som rå og tilberedte grønnsaker også teller.

### Velg mellom:

- Agurk
- Artisjokker
- Asparges
- Babyspinat
- Bladselleri
- Blomkål
- Brokkoli
- Fennikel
- Gresskar
- Grønnkål
- Grønne bønner
- Gulrot
- Hvitkål
- Jordskokk
- Kinakål
- Løk
- Pastinakk
- Paprika
- Persillerot
- Purre
- Reddik
- Rosenkål
- Ruccola
- Rødbeter
- Rødkål
- Salat (alle typer)
- Savoykål
- Spisskål
- Spinat
- Spirer
- Squash
- Sopp
- Tomat
- Erter

**Teller ikke med som grønt:** Poteter, mais, oliven, avokado, frukt, tørkede bønner

## Proteinlista

Velg 1 forslag fra denne lista til lunsjen og 1 forslag til middag. Du kan også ta 2 halve i stedet for 1 hel per måltid, for eksempel 1 stort egg og 150 gram reker.

### Velg mellom:

- 300 g **skalldyr**, f.eks. reker, hummer eller krepsehaler
- 3 stykker **mager fisk**, f.eks. torsk, sei, rødspette eller annen fisk (uten panering)
- 1 **lakse-, makrell-, silde- eller ørretfilet**
- 1 boks **makrell i tomat**, tunfisk eller kippers
- 2 **kjøtt-** eller **fiskekaker** (av fiskefarse, kylling, plantefarse eller magert svine-/storfekjøtt)
- 6 skiver røkt **laks** eller kveite
- 30 **blåskjell**
- 4 skiver **torskerogn**
- 12 **blekksprutringer**
- 1 stor **kyllingbrystfilet** eller 3 kyllingindrefileter (uten skinn)
- 2 skiver **kalkunfilet** (uten skinn)
- 2 **kyllingspyd**
- 4 **falafler**
- 2 dl **cottage cheese**
- 2 store eller 3 små **egg**
- 1½ dl kokte **linser** (<sup>3</sup>/<sub>4</sub> dl tørkede, ukokte)
- 2 dl tørkede **kikerter** eller bønner (evt. fra boks)
- 1½ dl **tofu**
- 8 skiver **bacon**
- 2 skiver kokt **hamburgerrygg**
- 6 skiver **(parma)skinke**, bresaola eller spekepølse
- 1 **karbonade** eller 110 g mager kjøttdeig, f.eks. fjerkræ, storfe, gris/kalv (maks. 10 %)
- 1 **mørbradbiff**
- 1 skive **kalvefilet**, cuvette, culotte, lammekjøtt eller svinestek (uten svor)
- 160 g **innmat**, f.eks. lever eller hjerte
- 80 g **leverpostei**
- 1 **grillpølse**
- 1 liten **kotelett**

**Unngå:** Panert kjøtt, fleskesvor og skinnen på fjærkre

## Fettlista

Velg 1 forslag fra denne lista til lunsjen og 1 forslag til middagen.

Du kan også ta 2 halve i stedet for 1 hel pr. måltid, f.eks. 2 ss hummus og en halv avokado.

### Velg mellom:

- 2 ss **olje**, majones eller smør
- 1 liten **avokado** eller ½ stor
- 1½ dl **guacamole**
- 4 ss **hummus**
- 2½ ss **pesto**
- 2 ss **peanøttsmør** eller annet nøttesmør
- 1 dl **frø** eller **kjerner** (f.eks. gresskar, sesamfrø, solsikke eller annet)
- 30 **mandler** eller **nøtter** (tilsvarer cirka en håndfull)
- 25 **oliven**
- 20 **ansjos**
- 4 ss **remulade**
- 6 ss **creme fraiche** (dressing)
- 8 ss **grillsaus** eller chilisau
- 1½ dl **gresk yoghurt** 10 % eller 2 ½ dl gresk yoghurt, 2 %
- 2 dl **sau**, f.eks. brun sau eller karrisau
- 1 dl **kokosmelk**
- 1 ½ dl **kaffefløte** eller ½ dl kremfløte
- 5 ss **feta**
- 6 ss **fløteost**
- 8 ss **revet ost** (f.eks. parmesan eller mozzarella)
- 3 skiver **ost** (vanlig gulost), 2 skiver brunost eller 1½ skive blåmuggost

**Kan tilføyes fritt:** Soyasau, sitronsau, kapers, eddik, sennep, ingefær, krydder, krydderurter, østerssau, fiskesau, buljong, pepperrot, litt ketchup, litt bær/granateple, syltet rødløk/rødbeter/agurker, et nipp sukker eller honning i for eksempel en dressing eller sau

## Karbohydratlista

Du kan fint droppe stivelse helt og fylle på med ekstra grønt på tallerkenen for eksempel i form av blomkållris, squashpasta eller lignende. Men ellers kan du fritt velge 1 forslag fra denne lista til middag. Du kan også ta 2 halve i stedet for 1 hel per middag, for eksempel ½ skive brød og 1 ss rosiner.

### Velg mellom:

- 1½ dl kokt **pasta** (ca. ½ dl rå)
- 1 dl kokt **ris**, couscous, perlespelt eller perlebygg (ca. 25 g rå)
- 1½ dl **quinoa** eller bulgur (2½ ss rå)
- 2 kokte **poteter** eller 1 dl mos eller 80 g potetbåter
- 1½ dl **krutonger**
- 1 skive **brød** eller ½ burgerbrød eller pitabrød
- 3 ss **mel**
- 1 liten **matpannekake/tortilla** eller ½ stor
- 1 **frukt** eller 3 dl bær eller 2 ss tørket frukt
- 1 dl **mais**

## Mellommåltidlista

Hvis du vil lykkes med kostplanen, bør du holde deg til 1 mellommåltid per dag.

Du velger selv når på dagen du vil spise mellommåltidet.

Du kan fint slå sammen mellommåltidet med et av hovedmåltidene hvis du ikke trenger å spise mellom måltidene.

### Velg mellom:

#### Brød:

- 1 skive **fullkornrugbrød med 2 skiver magert pålegg**, f.eks. skinke, kyllingpålegg eller roastbeef
- ½ **fullkornrundstykke med magert pålegg**, f.eks. skinke eller kyllingpålegg
- ½ skive **fullkornrugbrød + 1 banan**
- 1 skive **fullkornknekkebrød + ½ avokado**
- 1 skive **fullkornknekkebrød med 1 skive ost** og ev. litt marmelade
- 1 skive **fullkornbrød med hytteost og agurkskiver**
- ½ **grovt rundstykke og knaskegrønt**, f.eks. et par gulrøtter, agurkstaver og blomkålbuketter
- ½ skive **rugbrød + 1 egg**
- 1 **blomkålrundstykke** (se lunsjoppskrifter) med en skive kylling- eller plante-pålegg
- ½ skive **steinalderbrød**
- 1 skive **knekkebrød med hytteost** og paprika
- 1 skive **ristet toastbrød** (gjørne fullkorn) med 1 skive skinke og ev. ristede champignoner eller agurk/paprika i skiver
- ½ skive **fullkornrugbrød med hytteost + 1 klase druer**

#### Grønt godteri:

- **Knaskegrønt**, f.eks. gulrot, cherrytomat og paprika med 1½ dl dipp av gresk yoghurt (2 %) eller hytteost med krydder
- 1 stort **bløt- eller hardkokt egg** (ev. med litt majones) og masse knaskegrønt
- ½ **avokado** (ev. med 1 dl reker)

#### De mettende:

- ½ dl ristede **kikerter**
- 1 dl kokte **ris**, perlebygg eller perlespelt + knaskegrønt
- 1 dl kokt **fullkornpasta** samt grønt (ev. lagd til pastasalat)
- 2 små poteter eller 1 stor + knaskegrønt
- ½ **fullkorn-matpannekake** med ¼ avokado, masse bladgrønt og ev. litt søt chilisaus

#### Snacks:

- 1 liten håndfull **nøtter eller mandler**
- 20 **oliven**
- 1 **frukt**, f.eks. eple eller pære i båter og 10 nøtter eller mandler
- 3 **medjool dadler**
- 4 skiver **melon**
- 2 små terninger **mørk sjokolade**
- 2 **fullkornkjeks**
- 1 pakke **bær**

#### De frokostsinspirerte:

- 1 lite beger **cultura** med myslitopping
- 2 dl usøtet **yoghurt** (naturell eller sukkerfri) med en skje mandler eller nøtter
- 1½ dl **yoghurt** (naturell eller sukkerfri) med 2 ss myslis og ½ frukt
- 1½ dl **yoghurt** (naturell, gresk eller sukkerfri) med litt flytende honning og en skje nøtter
- **Grøt** lagd av 1 dl havregryn og vann, ev. med et lite dryss kanel
- 1 **bananpannekake** av 1 liten banan, 1 egg, 1 ss havregryn og litt kardemomme

#### De flytende:

- 1 **smoothie** av 2½ dl lettmelk, ½ banan, vaniljepulver og isterninger eller en liten håndfull frosne bær
- 1 **greenie** av 1 liten banan, frosne grønnsaker som spinat og brokkoli samt vann, sitronsaft og 2 medjool dadler
- **Smoothie** av en banan, 1 dl frosne erter og iskaldt vann
- 1 **kaffelatte** eller chailatte
- 1 glass **lettmelk**
- 1 glass **juice**