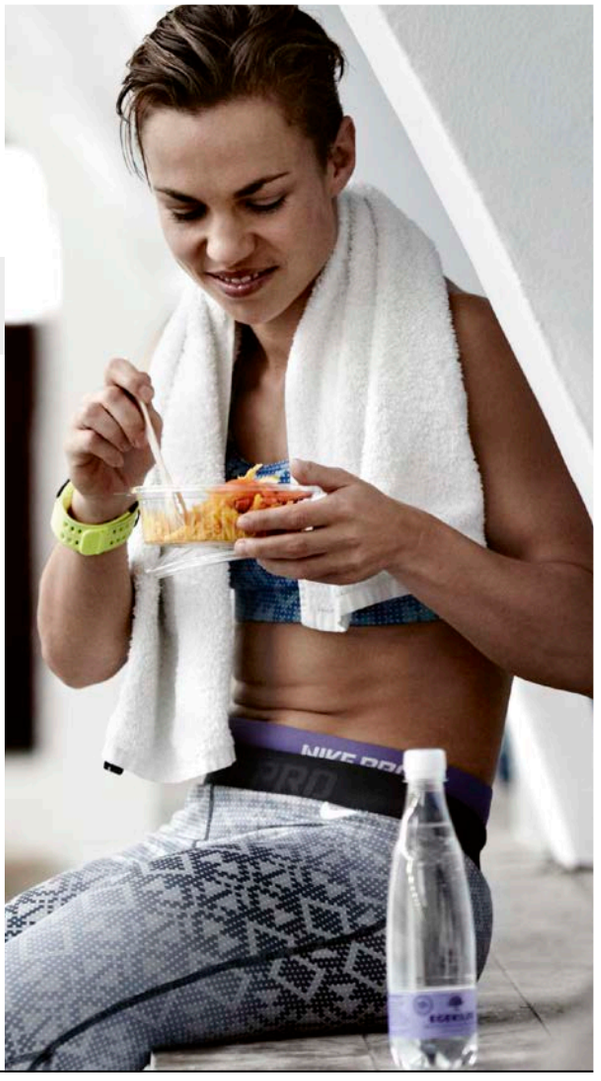
UKE 1 + 2

MAT



Skriv ned alt i starten

Gode proteiner, mye mettende grønnsaker, sunt fett og litt frukt. Det er hovedelementene i matplanen som skal gi deg vaskebrettmage. I starten får du brød, pasta og ris, men det blir mindre av det i uke 3 og 4, og til slutt er det bare I FORMs hjemmebakte flat mage-brød som er igjen.

De to første ukene bør du forsøke beinhardt å holde deg 100 prosent til planen. Det er en god hjelp å skrive ned alt du spiser. Det vil fort avdekke små og store kalorisyndere. Teoretisk sett er det rom for tre–fire avvikende måltider i løpet av uken, men prøv likevel å følge planen så godt du kan.

Unngå flytende kalorier

Alt du drikker de neste 6 ukene, bør helst være kalorifritt. Hold deg til til mineralvann, te og kaffe (uten melk).

TRENING

Løping og mage-øvelser gir resultater

Sterke magemuskler og mindre kroppsfett, det er utgangspunktet for treningen i I FORMs vaskebrettplan. Derfor skal du både trene harde kondisjonsøkter og styrke i form av effektive mageøvelser. I starten trener du tre–fire ganger i uken fordelt på to mageøkter og én–to kondisjonsøkter. Deretter økes treningsmengden, slik at du ender med å trene hver eneste dag.

✱ Kondisjon

Du velger selv om du skal løpe, gå fort, sykle, bruke romaskin eller crosstrainer, gå langrenn eller lignende. Er du nybegynner, så velg de korteste treningstidene i programmet, og er du vant med å trene, så gå etter de lange. Uansett nivå må du gi alt du har. Man får ikke vaskebrettmage av å lunte en liten kveldstur uten å bli litt svett.

Du skal trene i 3 hastigheter:

JEVN FART
Du holder det samme jevne tempoet hele tiden. Tren i 30–120 minutter, avhengig av nivå.

STIGNINGSLØP
Start rolig, og øk farten slik at du til slutt spurter alt du bare kan. Tren i 30–120 minutter, avhengig av nivå. Det er om å gjøre å finne en moderat fart, slik at du holder gjennom hele treningsøkten. Prøv deg fram, og bruk den tiden som trengs.

INTERVALLER
Du veksler mellom høy og lav fart. Løp f.eks. i høyt tempo i ett minutt, lunt stille og rolig i ett minutt, og gjenta. Tren slik i 20 til 40 minutter, men varm alltid opp skikkelig først.

Av ernæringsekspert Martin Kreutzer og treningsekspert Jari Ketola · Foto: wichmann+bendtsen

Denne pdf-en er kun for privat bruk. Det er ikke tillatt å skrive ut kopier til andre eller dele koblingen via nettet (f.eks. i epost eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.

Få oppskriften på I FORMs flat mage-brød på **iform.nu**

MATPLAN UKE 1 + 2

MORGEN • **Velg mellom:**
A) 2–2,5 dl skyr/ferskost + 150 g frukt i biter (ikke banan) + 1 ts akasiehonning og 8–10 mandler
B) 2 egg med 150 g frukt (ikke banan) + 150 g grønnsaker + 25 g flat mage-brød
C) 2 skiver flat mage-brød à 25 g: én med en skive ost 30+ og én med litt smør + en skje med syltetøy + 200 g grønt.

FORMIDDAG • **Velg mellom:**
A) 1–2 frukter, maks 125 g + 8–10 mandler
B) En halv avokado med 1 dl mager cottage cheese
C) 25 g flat mage-brød med 1 skive 30+-ost + 100 g grønt.

LUNSJ
I alle seks ukene skal lunsjtallerkenen bestå av ⅓ magre proteiner, ⅔ blandet grov salat (f.eks. brokkoli og blomkål) + litt sunt fett i form av olje, avokado, oliven, fet fisk eller egg. De fire første ukene kan du dessuten supplere med en skive grovbrød, litt poteter eller fullkornpasta.

Protein: 125–150 g magert kjøtt som f.eks. okse, kalv, kylling, kalkun eller fisk/skalldyr. F.eks. to saftige kyllinglår.
Grønnsaker: 250–300 g grønt. Gå etter grønnsaker med mye farger og kraft, f.eks. paprika, tomat, brokkoli og erter.
Fett: Velg mellom f.eks. 1 ss pinjekjerner, 1 ss valnøtter, 1 ss gresskarkjerner, 1 avokado, 2 ts olje eller 20 gram fetaost/parmesan. (Fet fisk, kylling med skinn eller egg som proteinkilde fjerner behovet for ekstra fett.)
Karbohydrat: Velg mellom 50 g rugbrød, 60 g kokt fullkornpasta/-ris eller 100 g poteter.

ETTERMIDDAG • **Velg mellom:**
A) To halve rugbrødskiver à 25 g: én med 2–3 skiver magert kjøttpålegg og én med 1 skive ost + 150 g grønnsaker
B) 1 banan eller 175 g frisk frukt + 15 g mandler
C) 1 dl skyr med 125 g frukt + 10 g hasselnøtter.

MIDDAG
Prinsippet er det samme som til lunsj. Det betyr farvel til pasta/ris-orgiene og goddag til fristende, grove salater.

Protein: 175–200 g magert kjøtt, f.eks. okse, kalv, kylling, kalkun eller fisk/skalldyr, f.eks. et par laksestykker.
Grønnsaker: 250–300 g, f.eks. paprika, tomat, brokkoli og erter.
Fett: F.eks. 1 ss pinjekjerner, 1 ss valnøtter, 1 ss gresskarkjerner, en avokado, 2 ts olje ELLER 25 g fetaost/parmesan. Fet fisk, kylling med skinn eller egg som proteinkilde fjerner behovet for ekstra fett.
Karbohydrat: 75 g rugbrød, 90 g kokt fullkornpasta/-ris ELLER 150 g poteter.

KVELDSMAT • **Velg mellom:**
A) 1 kopp te, 1 skive grovt knekkebrød (15–20 g) + 1 skive ost
B) 1 dl skyr + enten 1 frukt eller 200 g snackgrønnsaker.

TRENINGSPROGRAM UKE 1

2 X MAGE

1. ØKT	2. ØKT
Gjør øvelse 1+5+9*	Gjør øvelse 2+5+9*

(Gjør 4 sett med 15–20 repetisjoner av hver øvelse)

1–2 X KONDISJON

1. ØKT	2. ØKT
Jevn fart, 30–120 min	Jevn fart, 30–120 min

UKE 2

2 X MAGE

1. ØKT	2. ØKT
Gjør øv. 1+5+8+9*	Gjør øvelse 2+5+8+9*

(Gjør 4 sett med 15–20 repetisjoner av hver øvelse)

1–2 X KONDISJON

1. ØKT	2. ØKT
Jevn fart, 30–120 min	Stigningsløp, 30–120 min

* Se alle øvelsene på side 24 og 25

Send oss et FØR- og ETTER-bilde av magen DIN

Følg forvandlingen til vaskebrettmage, og del framgangen med oss. Les mer på **iform.nu**

Denne pdf-en er kun for privat bruk. Det er ikke tillatt å skrive ut kopier til andre eller dele koblingen via nettet (f.eks. i epost eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.