

UKE 3+4

MAT



Få fart på fordøyelsen

En flat mage skyldes lav fettmasse og et sterkt muskelkorsett, men også en vel-fungerende fordøyelse. Sørg for å gi magen optimale arbeidsvilkår ved å få i deg mye fiber fra grove grønnsaker og fullkorn. Sliter du en del med oppblåst eller løs mage, så prøv å finne årsaken. De vanligste problemene er kornprodukter, melk og yoghurt. Ellers er du forhåpentlig i ferd med å venne deg til den nye maten med mye proteiner og sunt fett. De neste to ukene blir det mindre frukt, brød, pasta og poteter, og mye mer grønnsaker.

Tjen karbohydrater på trening

Vil du ha vaskebrettmage, må du skjære ned på karbohydratene.

Rett etter trening kan du imidlertid øke inntaket ettersom karbohydratene du får i deg den første halvtimen etter trening, går rett i musklene og fyller opp lagrene igjen. For hvert kvarter med hard kondisjonstrening fortjener du 10 gram ekstra karbohydrater. Sju gram etter moderat kondisjonstrening og styrketrening, og tre gram etter mindre intensiv trening.

Så mye er ca. 10 g karbohydrat:

- 15 g fullkornris/-pasta og korn
- 30 g brød
- 40 g poteter
- 100 g frukt
- 200 g grønnsaker



TRENING



Nå skal du øke innsatsen

Er du litt støl, så pust dypt, for nå kjører vi på. De første to ukene trente du tre–fire ganger, men nå skal du opp i seks ukentlige økter – samtidig som antallet mageøvelser øker.

Husk å veksle mellom de to treningsformene, slik at du ikke løper to dager i strekk eller trener styrke to dager på rad. Musklene må få en sjanse til å restituere.



* MATPLAN UKE 3 + 4

MORGEN • Velg mellom:

- A)** 200–250 g skyr eller ferskost + 150 g frisk frukt i biter (ikke banan) + ev. litt frisk vanilje + 10–12 mandler
- B)** 2 egg med 100 g frukt (ikke banan) + 200 g grønt + 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 frukt, maks 100 g + 10–12 mandler
- B)** En halv avokado med 1 dl cottage cheese
- C)** 25 g flat mage-brød med 1 skive 30+-ost + 100 g grønt, f.eks. paprika og tomat.

LUNSI • Velg mellom:

- A) Protein:** 125–150 g magert kjøtt, f.eks. okse, kalv, kylling, kalkun eller fisk/skalldyr
- Grønnsaker:** 250–300 g grønt, f.eks. paprika, tomat og erter.
- Fett:** Velg mellom f.eks. 1 ss pinjekjerner, 1 ss valnøtter, 1 ss gresskarkjerner, 1 avokado, 2 ts olje ELLER 25 g fetaost/parmesan. Velger du fet fisk, kylling med skinn eller egg som proteinkilde, har du ikke behov for ekstra fett.
- Karbohydrat:** 25 g rugbrød, 30 g kokt fullkornpasta/fullkornris ELLER 50 g poteter.
- B)** 50 g flat mage-brød + 100–125 g fet fisk, f.eks. røkt ørret, makrell i tomat eller laks (eller reker med en halv avokado eller 1,5 egg) + 300–400 g grønt, f.eks. paprika, tomat og blomkål.
- ETTERMIDDAG • Velg mellom:**
- A)** En halv skive rugbrød à 25 g med 2–3 skiver magert

- kjøttpålegg + 150 g grønt
- B)** En halv banan eller 100 g frisk frukt + 20 mandler
- C)** 1,5 dl skyr med 75 g frukt + 10 g hasselnøtter.

MIDDAG

- **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, blomkål, brokoli og erter.
- **Fett:** F.eks. 1–1,5 ss pinjekjerner, valnøtter eller gresskarkjerner, 1 stor avokado, 1 ss olje eller 25–30 g fetaost/parmesan, med mindre du har valgt fet fisk, kylling med skinn eller egg som proteinkilde.
- **Karbohydrat:** Velg mellom 40 g rugbrød, 50 g kokt fullkornpasta/-ris eller 100 g poteter.

KVELDSMAT • Velg mellom:

- A)** 1 kopp te og en bit gulost, ca. 35 g
- B)** 1,5 dl skyr med litt krydder og 200 g snackgrønnsaker.

OBS: De skjulte kaloriene

At kollegaens medbrakte marsipankake bugner av kalorier, er ikke særlig overraskende, men ikke alle kalorier er like synlige. Her er kalorier man ofte glemmer:

- **Melken** i kaffelatte
- **Brødet** i kurven på restauranten
- **Småspisingen** når du lager mat
- **Frukt** – den ekstra godbiten du spiser i farten
- **Mandler** – de planlagte 10 som blir til 15 eller 20

* TRENINGSPROGRAM UKE 3

3 X
MAGE

1. ØKT	2. ØKT	3. ØKT
Gjør øvelse 1+4+5*	Gjør øvelse 2+5+8*	Gjør øvelse 5+6+4*

(Gjør 4 sett med 20–30 repetisjoner av hver øvelse)

3 X
KONDISJON

1. ØKT	2. ØKT	3. ØKT
Jevn fart, 30–120 min	Stigningsløp, 30–120 min	Jevn fart, 30–120 min

UKE 4

3 X
MAGE

1. ØKT	2. ØKT	3. ØKT
Gjør øvelse 1+4+5+9*	Gjør øvelse 2+5+7+8*	Gjør øvelse 5+6+4+3*

(Gjør 4 sett med 20–30 repetisjoner av hver øvelse)

3 X
KONDISJON

1. TRENING	2. TRENING	3. TRENING
Stigningsløp, 30–120 min	Jevn fart, 30–120 min	Stigningsløp, 30–120 min

* Se alle øvelsene på side 24 og 25

