



Kostschema

Energi, hälsa, viktninskning och välmående!

Här har du inspiration till hur du kan lägga upp din kost för att ha bäst förutsättningar att nå dina hälsomål. Att uppnå god hälsa är något vi verkligen bör sträva efter under alla stadier i livet, vilket innebär att vi vill göra det till en naturlig del av vår tillvaro.

Och hur gör vi det?

Genom att skapa bra rutiner! Låt det vara lite klurigt och kanske aningen svårt i början men känn dig trygg med att det kommer bli så mycket lättare efter ett tag. Och effekten låter sig inte väntas, för redan i starten kan regelbundna måltider ge dig mer upplevd energi under dagen och bra näring effektiviserar ditt immunförsvar. För att inte nämna den fysiska aktiviteten kombinerat med bra mat som kan förbättra sömnkvalitén, vilket i sin tur ger dig bättre återhämtning, mer upplevd energi under dagen, bättre träningsresultat... ja, du förstår. Dags att starta den positiva spiralen!

I grund och botten handlar det om att du ska ha

- **Regelbundna måltider**

Som ger bra fettförbränning, stabilt blodsocker och bra muskeluppbyggnad.

- **Rätt energiintag**

Som styr om du minskar, ökar eller står stilla i vikt.

- **Lagad mat från grunden**

Mat som är... mat. Mindre tillsatser och mycket näring!

- **Långsamma kolhydrater**

Stabilt blodsocker och glatt humör.

Att ha rätt energiintag kan vara lite klurigt till en start, men här kommer ett kostupplägg med 3 exempeldagar för att få en förståelse för hur det kan se ut. Du kan antingen använda dessa dagar som inspiration eller testa följa dagarna som det står under en vecka om du vill ha guidning. Om du följer det till punkt och pricka under första veckan så är det sedan dags att introducera andra livsmedel för att få en större variation.

Det här upplägget är baserat på 1500 kcal, alltså hur mycket energi maten innehåller. Den här mängden passar:

- Dig som **kvinna** med önskan att minska nuvarande vikt och uppleva många hälsofördelar
- Dig som **man** med önskan att minska snabbt i vikt och få många hälsofördelar. *Väger du >85kg så rekommenderar vi kostupplägg om 2000 kcal eftersom det annars riskerar att bli för lågt med energi.*

Varför skiljer det sig?

Män har helt enkelt högre förbränning än kvinnor. Ju mer muskelmassa och tyngd desto mer energi kräver kroppen för att klara av kroppens alla basfunktioner. Vill du som man bibehålla din vikt kan du lägga till lite extra på de angivna mängderna.

Kort tilläggsguide för dig som är intresserad

Kalori(kcal) är kort och gott energi. Det kan komma från både kolhydrater, fett och protein. Kroppen använder kalorierna till både ständiga processer som att upprätthålla organfunktioner, blodtransport, hjärnan etc och utöver det också allt som vi förbränner när vi rör på oss.

Vi har därför ett BMR (Basic metabolic rate) som är kroppens basala energiförbrukning, den mängd din kropp bränner om du skulle ligga helt still under en dag.

Sen lägger vi till en aktivitetsförbrukning, det tillägget du behöver för att du rör på dig.

En normalviktig kvinna som vill behålla sin nuvarande vikt har i grova drag

BMR 1500 kcal + Aktivitetsförbränning 500 kcal = totalt dagsintag 2000 kcal.

En normalviktig man ligger ca 500 kcal över, dvs 2500 kcal.

KVINNA

Normalt 2000 kcal

Väldigt aktiv (och inte intresse av att tappa vikt) 2500–2800 kcal

Viktminskning 1500–1700 kcal

MAN

Normalt 2500 kcal

Väldigt aktiv (och inte intresse av att tappa vikt) 3000–3500 kcal

Viktminskning 1500–2000 kcal

Energifördelning över dag



Vår rekommendation är att äta 5–6 måltider om dagen.

Frukost, lunch och middag är större måltider

2 mellanmål + ev kvällsmål är mindre (men ack så viktiga)

En tumregel är ca 3 timmar mellan måltiderna, så det skulle kunna innebära

Frukost 06.00

Mellanmål 09:00

Lunch 12:00

Mellanmål 15:00

Middag 18:00

Kvällsmål 21:00

Det kan se olika ut för dig. Märker du att det blir luckor på mer än 4 timmar under dagen utan att du äter något så är det en bra signal om att det behövs ett mellanmål.



Protein:

Välj bra proteinkällor så som fisk (lax, torsk, skaldjur, makrill, tonfisk mm), kyckling, ägg, linser, vilt- eller nötkött, proteinrika mejeriprodukter (keso, kvarg) m.fl. Vill du använda dig av proteinpulver och andra tillskott rekommenderar vi att spana efter ett bättre märke (tex Holistic) eller något med naturell smak.

Minska ned på: Halvfärdig mat från frysdisker, fläsk- och blandfärs, friterat

Kolhydrater:

Quinoa, ris, havregryn, knäckebröd, fullkornspasta, rotfrukter, potatis
I denna kategori lägger vi även in grönsaker och frukter. Ät mycket av näringstäta grönsaker så som broccoli, blomkål, bladspenat, morötter, tomat, kål, rödbetor och liknande.

Minska ned på: Socker, vetemjöl, gratänger, läsk och saft

Fett:

Smör, turkisk yoghurt, kokosolja, olivolja, nötter, avokado, fröer och fet fisk.

Minska ned på: Feta såser och dressingar, transfett, palm- och fityrolja

Här följer 3 exempeldagar för 1500 kcal.

DAG 1

Frukost (~300 kcal)

- 1 portion Havregrynsgröt
- 1–2 dl mellanmjölk
- 1 kokt ägg

Smaksätt gärna med bär i valfri mängd eller rårörda lingon

Mellanmål (~150 kcal)

- 100g Keso eller kvarg

Strö gärna på lite fröer, exempelvis pumpafrön, eller toppa med lite fruktbitar

Lunch (~400 kcal)

- 1 liten kycklingbröstfilé
- 40g Quinoa (cirka 0,6dl kokt)
- 0,5dl Turkisk yoghurt + valfria kryddor – *Blanda som en kall sås*
- 100-200g grönsaker (broccoli, morot, salladsblad mm)

Tillaga gärna kycklingen i ugnen

Mellanmål (~200 kcal)

- 2 skivor knäckebröd av råg
- 100g keso och ev skinka

Middag (~350 kcal)

- 100g torsk
- 1 dl kokt ris
- 100g stuvad spenat – *Använd som sås*
- 100g tomat eller paprika

Kvällsmål (~100 kcal)

- 100g Lättkvarg
- 1 dl Filmjök eller kefir
- Blåbär, hallon

Blanda kvarg och filmjök först, toppa med bär

VARNING!

Detta kostupplägg kan gravt
förbättra din hälsa och är
muskelframkallande

DAG 2

Frukost (Smoothie, kör allt i mixern)

150g Kvarg (1%)

1–2 dl Mjök

1 Banan

1 tsk kokosolja (eller 10 cashewnötter)

Valfri mängd blåbär/hallon/vinbär

Mellanmål

1 Fukt

Lunch

120g Lax

1–2 medelstora Potatisar

100g rivna Morötter

Mellanmål

1 kokt ägg

Middag

100g Kött

200g Rotfrukter (*sötpotatis, kålrot, rödbeta mm*)

1/2 dl Turkisk yoghurt (kall sås m kryddor)

Kvällsmål

2 Riskakor

½ Avokado

1–2 Skivor skinka

DAG 3

Frukost

2 Knäckebröd

2 msk tonfiskröra (eller keso + skinka)

1 Morot

Mellanmål

10 Cashewnötter

6 skivor Skinka/Kalkon

Lunch

120g Nötfärs

1dl kokt Fullkornspasta

tomatsås, lök, vitlök, örter efter önskemål

Mellanmål

½ Avokado

50g Keso

Middag

120g Kyckling

250g Wokgrönsaker

1 dl kokt ris

Kvällsmål Chiapudding

1,5 msk Chiafrön

1,5 dl Mjök

1 krm Vaniljpulver

1 tsk Kokosflingor

Gör på förhand och låt svälla

Det går utmärkt att byta ut livsmedel mot något likvärdigt, låt säga en annan grönsakssort eller välja att byta ut kött mot något vegetariskt.

Om du fortfarande känner dig hungrig finns det bra energisnåla livsmedel att lägga till. Här hittar vi bland annat

- Grönsaker. Lägg gärna till rivna morötter, broccoli, färska grönsaker m.m.
- Vitkålssallad eller surkål
- Tomatsås (passerade tomater + kryddor smaksätter och ersätter sås)
- Magra mejeriprodukter som kvarg och keso

Känns steget för stort?

Bestäm då 3 produkter av sämre karaktär som du ska minska med eller sluta helt. När du väl bestämt dig så behöver du definiera exakt hur mycket som tillåts – Jag ska dra ner på läsk till max 1L i veckan, exempelvis.

Sedan lägger du till **extra grönsaker** till måltiden och var noga med att **få i dig bra mellanmål**. Nästa månad kan du ta fler steg. För att det ska fungera bäst rekommenderar vi att skriva ned dina målsättningar och göra dom tydliga.

Planering

Om du vill ge dig själv bästa chanserna att lyckas så är det viktigt att planera dina intag i förväg. Se till att handla hem bra varor så att det finns tillhands när det blir dags för matlagning och mellanmål.

Undvik dåliga förutsättningar

Motsatsen till bra förutsättningar → Dålig förutsättning → skapar vi när vi handlar hungrig, inte hade med mat till dagens sysselsättning, skippade mellanmålet, när hungern och kylskåpet ekar tomt samtidigt och genom att försätta oss i frestande situationer (fik och annat). Saker som händer alldeles för ofta och som egentligen är lätt att undvika. Med viss **planering** såklart.

Matdagbok (valfritt)

Och för dig som vill föra matdagbok och få reda på exakt hur mycket energi du får i dig så finns det bra applikationer som hjälper till med det. Som rekommendation finns appen **Lifesum** som i en kostnadsfri variant låter dig registrera exempelvis "1 ägg, 1 äpple" och då räknar den ut hur mycket energi det innehåller. Så vill du verkligen känna kontroll över ditt intag under dessa 5 veckor finns det tillhands.

OBS! Vi rekommenderar inte att väga och mäta allting exakt under lång tid, utan använd det ett kortare tag och gör några stickprover om du känner för det.

Lycka till med din kostplan. Om några veckor kommer du må fantastiskt!

