

KOSTSCHEMA VIKTMINSKNING MAN

Det här är ett kostschema för dig som önskar att gå ner i vikt. Du kan förvänta dig en viktninskning på 0,5-1 kg i veckan. Du ska följa schemat i max 3 månader och sedan gäller det att du hittar en egen balans utan att använda ett schema. Kostschemat är byggt på att du äter omkring 1800-2000 kcal per dag vilket ligger omkring 500-700kcal lägre än vad en normal man gör av med per dagen. Om du tränar mer än 4 dagar i veckan kan du äta något större lunch och mellanmål för att få i dig tillräckligt.

För att använda dig av schemat bör du ha ett BMI över 25. Om du är normalviktig och tränar mycket så ska du inte följa detta schema då det rent av kan vara farligt.

SE FÖRSTA MÅNADEN SOM EN KICKSTART

Under den kommande första månaden är det viktigt att du är extra noggrann med vad du äter. Du ska se till att hålla dig helt borta ifrån sötsaker, läsk, alkohol, feta såser, halvfabrikat och mjukt bröd. Du kommer äta kolhydrater, men inte i en särskilt hög mängd. Efter den första månaden så är det sedan okej att ha en dag i veckan som du kan unna dig att äta något gott och dricka vin. Det är svårt att få en ny kosthållning att hålla i längden om du aldrig får unna dig något.

PLANERA VECKAN

För att du ska lyckas med dina nya vanor måste du börja planera dina kostvanor. I detta kostprogram är det inte bestämt hur varje dag ser ut, utan du ska istället kunna göra egna val på det du tycker om. Ett bra tips är att du lagar i ordning en måltid som räcker för flera portioner så behöver du inte laga mat varje dag. Lax är mycket enkelt att tillaga och går fort. Färs lax är riktigt gott att steka som det är tillsammans med salt och peppar.

HUR KOSTSCHEMAT ÄR UPPBYGGT

Kostschemat är uppbyggt på att du fortfarande ska ha en frihet och lära dig planera din kost. Det gör att du har flera alternativ och kan välja dag till dag. Det bästa är att du lägger upp en plan för hur veckan ska se ut så du kan handla och förbereda dig. Genom att vara förberedd och planerad ökar dina chanser att lyckas. Det är när man köper saker impulsivt som det ökar risken för att man gör dåliga vanor.

only
you can
make it
happen

VIKTIGT MED REGELBUNDENHET

Kostschemat är uppbyggt på att du äter regelbundet med frukost, lunch och middag. På detta har du även ett mellanmål på eftermiddagen. Det är väldigt viktigt att du också får i dig ett återhämtningsmål de dagar som du tränar. När du kommer hem ska du äta middag efter träningen oavsett hur sent det blir. Det är inte bra att gå och lägga sig på tom mage. För att följa kostschemat underlättar det om du skaffar en matvåg så du kan väga din mat och på så sätt lär dig hur stora portioner som du kan ta.

OBS: Detta schema får inte spridas till obehöriga som inte är medlemmar i Runacademy.

KOSTSCHEMA CIRKA 1800-2000 KCAL/DAG

FRUKOST (450 kcal)

Alternativ 1: 200 gram mellanfil, Havrefras 40 gram med 100 gram tinade hallon blåbär (alternativ frukt), 1 ägg + 1 hårdbröd med skicka/kalkon (Eventuellt lätta).

Alternativ 2: Havregrynsgröt på fiberhavregryn 200 gram (1 dl okokt), mellanmjölk 200 gram (2dl), 1 ägg + 1 frukt + 1 hårdbröd med skicka/kalkon (Eventuellt lätta).

Alternativ 3: Omelett (Gjord på 2 ägg, lök, tomat, 15 gram lättost), 1 hårdbröd med skinka och lätta + paprika, gurka, tomat + 1 frukt.

Undvik att dricka juice till frukost. Ta hellre vatten. Kaffe/The är okej men undvik socker och håll dig till lättmjölk om du har mjölk i kaffet. Undvik helt sötade yoghurter och vitt bröd.

Mellanmål (50 kcal)

Valfri frukt men undvik banan

LUNCH (450-500 kcal) 11:30

En proteindel + tillbehör + grönsak. Se till att välja fisk minst 2 dagar i veckan. Se nästa sida om mängder.

MELLANMÅL CIRKA 16:00 – 17:00 (300 kcal).

Se till att få i dig mellanmål omkring 1-2h innan träning.

Alternativ 1: Keso 125 gram + valfri frukt + 20 gram cashewnötter

Alternativ 2: Mellanfil/Naturell yoghurt (1,5 % fett) 200 gram (2dl) + frukt + naturell musli/havre fras (40 gram).

Alternativ 4: Proteinshake 37 gram (1dl) blandad med vatten med 1 banan

Alternativ 5: Frukt + 2++gram fil/naturell yoghurt + 20 gram nötter

MIDDAG (450-500 kcal)

En proteindel + tillbehör + grönsak. Se till att välja fisk minst 2 dagar i veckan.

OBS: Detta schema får inte spridas till obehöriga som inte är medlemmar i Runacademy.

KVÄLLSMÅL (150kcal) - (Valfritt)

Alternativ 1: Ägg, hårdbröd, lätta smör, 1 frukt.

Alternativ 2: 100 gram keso/100 gram Kesella (1%) med 1 frukt eller 125 g bär.

Alternativ 3: Tonfiskröra (75g tonfisk från vatten med 15 g creme freiche) på hårdbröd.

Alternativ 4: Frukt eller bär

DIREKT EFTER HÅRD TRÄNING (Runt 100 -150 kcal).

Alternativ 1: Ett glas lättmjölk 100 gram + 1 frukt

Alternativ 2: Ett glas oboy (Chokladdryck) eller yoghurt 200gram.

Alternativ 3: 50 gram Keso/Kesella och en frukt.

Alternativ 4: 200 gram lättyoghurt

Alternativ 5: Återhämtningsdryck 100 kcal

DIREKT EFTER LÄTTARE TRÄNING

- Valfri frukt

LUNCH/MIDDAG (450-500 kcal)

Du väljer en proteindel samt tillbehörsdel och alltid grönsaker/sallad till måltiden.

Proteindel totalt (cirka 150-200 kcal)

(Du väljer själv vilken variant)

- Kycklingbröstfilé i ugn (160 gram) (120 gram om stekt i olja)
 - Lax i ugn (125 gram) *(Du kan även ta kallrökt/gravad lax) (125 gram)*
(Stekt lax får du äta 90 gram)
 - Tonfisk i vatten (1 burk 170 gram)
 - Nötfärs högst 12 % fett (120 gram)
 - Köttbit (90 gram)
 - Vegetariskt linser/bönor (200 gram)
 - 100 gram Hummus
 - Omelett på 2 ägg, 15 gram skinka, paprika, lök, 2 championer.
- OBS: Undvik all typ av korv, bacon, kebabskött etc.*

Tillbehör 1 (200 kcal)

- Fullkornsris 55 gram okokt
- Fullkornspasta 55 gram okokt
- Potatis 250 gram
- Quinoa 55 gram okokt
- Mathavre, Matvete, Matkorn 55 gram okokt
- Wokgrönsaker i olja 350 gram
- Rotfrukter (85 gram morot, 85 gram palsternacka, 85 gram sötpotatis)
- Fullkornsbulgur 55 gram okokt
- 1 Avokado + 20+ gram dressing till en sallad (max 25% fett) + 40 gram fetaost (10%).

Tillbehör 2 – (Såser 50 kcal)

(OBS: Undvik feta såser som Bearnaisesås eller såser gjorda på grädde eller fet creme fraiche)

- Såser baserade på lätt crème fraiche, gräddfil 12 % fett (30 gram).
- Yoghurtsås 10 % fett (t.ex. Tsatsiki) (30 gram).
- Såser baserade på krossade tomater 0% fett (200 gram).
- Redning gjord på mellanmjölk utan ost 3% fett (65 gram).
- Matlagningsgrädde 15% fett (30 gram)
- Dressing gjord på olja, majonnäs etc 40% fett (17 gram).
- Fetaost 10% 25 gram

Tillbehör 2 – Grönsaker 100 gram (30 kcal)

Till varje måltid ska det alltid ingå minst 100 gram valfri sallad eller grönsaker. Det kan vara broccoli, blomkål, tomat, gurka, paprika, ruccola, mango, melon etc. OBS: I detta ingår inte fetaost, avokado eller feta dressingar.

Kaloritabell

Här är kaloriinnehåll per 100 gram så du själv kan variera ditt kostprogram. Viktigt att tänka på hur du tillagar råvarorna, steker du t.ex. i mycket fett oavsett sort så kan kalorimängden höjas med över 100 kalorier. Nedan är kaloriinnehållet beräknat på ugnstekning med minimalt eller utan fett och grönsakerna är kokta eller råa utan dressing.

1. Proteinprodukter	Kcal/100 gr	Protein	Kolhydrater	Fett
Kyckling(bröst)	105	23.1	0	1.2
Räka	84	18	0	0.8
Kräfta	94	18	0	1.9
Tonfisk	110	24.5	0	1.2
Keso (mini)	70	11	4	1.5
Lätt kesella	75	13	7	1
Gös	84	20	0	0.2
Sej	91	20	0	0.9
Äggvitor	46	10	1.3	0
Ägg gula	359	16.4	0	33
Kalkon	115	22	0	2.9
Nötfärs	163	22	0	8.3
Quorn bitar	104	14	5	2.1
Regnbågslox	161	18.6	0	10
Tofu	74	7.8	3	4.2
Cashewnötter	590	15.3	25.9	46.3

Alla nötter, eller besläktade med nötter. T.ex. mandlar innehåller bra fetter, men oerhört hög kalorimängd! T.ex. om du äter ugnsgillad kyckling kan du hacka 5 nötter och strö över.

3. Frukt/Grönsaker	Kcal/100 gr	Protein	Kolhydrater	Fett
Avokado	167	2	4.5	16
Tomat	20	0.6	4	0.3
Gurka	14	0.6	1.5	0
Sallad	15	1.1	4.2	0
Blomkål	28	1.6	3	0.2
Broccoli	35	3.5	3	0.3
Paprika	30	0.9	5	0.4
Kålrot	25	1.0	5	0.3
Majrova	24	1.0	5	0.3
Rädisa	15	1.4	3	0.1
Morot	44	0.6	8.7	0.2
Rödbeta	44	1.0	8.4	0.1
Vitkål	25.7	1.2	3.9	0.2
Lök	32	1.3	6	0.2
Spenat	17.6	1.9	0.7	0.3
Majs	103	2.7	24.3/3.4	2.3
Ananas	55	0.5	11.2/11.2	0
Vattenmelon	35	0.9	7.1/7.1	0.1
Äpple	41	0.2	9.4/9.3	0.1
Banan	95	1.1	18.3/13.5	0

OBS: Detta schema får inte spridas till obehöriga som inte är medlemmar i Runacademy.

4. Kolhydratdel	Kcal/100 gr	Protein	Kolhydrater	Fett
Basmati ris	118	3.1	31.6/0.2	0.2
Råris	139	3.6	27.4	1.2
Pasta	129.5	4.5	25.9	0.4
Bulgur	135	4.7	26.1	0.5
Knäckebröd	340	9.6	63	2.4
Potatis	76	1,8	16,1	0,1
Quinoa				
Mathavre	365	11	64.8/9.9	2.9
Mûsli	365	11	64.8/9.9	2.9
4. Mejeriprodukter	Kcal/100 gr	Protein	Kolhydrater	Fett
Grädde	375	2,1	3,0	40
Crème Fraiche	275	2,0	4,4	28
Lätt crème fraiche	156	2,9	6,7	13
Matlagningsgrädde	162	3,0	4,3	15
Ost	363	27,1	1,4	28
Lättost	280	30,1	1,5	17
Lättfil/Lättmjölk	39	2.9	5.0/0.7	0.5
Mellanmjölk/mellanfil	45	3,5	5	1,5

Så minskar du sötsuget

- 1.** Börja med att känna efter ordentligt. Behöver kroppen mat eller är det bara hjärnan som vill få en kick. Om du verkligen är hungrig så ät en måltid eller ett sammansatt mellanmål. Är det hjärnan som försöker lura dig att äta godis så prova först och främst att vänta i 10 minuter. För det mesta så går suget över utan att man behöver göra något särskilt.
- 2.** Sötsuget sitter i hjärnan och därför är ett bra tips att sysselsätta dig med något där du måste koncentrera dig. Lös ett korsord eller sudoku, spela spel på datorn, ring en kompis eller liknande. Kom ihåg att suget alltid går över efter en stund.
- 3.** Vid akut godissug, bit i en citron- eller grapefruktsklyfta. Citron är surt och grapefrukt är beskt vilket drar tillbaka matspjälkningsenzymerna och minskar suget.
- 4.** Prova att dricka ett glas vatten med några droppar citron, äppelcidervinäger eller grapefrukt. Dels fyller vattnet ut magen och dels gör syran att sötsuget dämpas.
- 5.** Frusna eller färska lingon och tranbär ger härlig syra som effektivt stoppar suget. (OBS! Inte torkade bär, de är för söta)
- 6.** Borsta tänderna eller skölj munnen med starkt smakande munvatten. Det ger en fräsch smak som kan göra att man tappar smaken för det söta.
- 7.** Avluta måltiden med grönsaker. Många längtar efter något sött efter maten, speciellt om måltiden varit salt. Att avsluta måltiden med lite neutrala grönsaker minskar därför sötsuget.
- 8.** Te eller kaffe utan socker är beskt och kan fungera som "sötsugestoppare" för vissa människor. Men om man är van att äta något till, så finns en risk att hjärnan tar det som signal att det är dags för fika och då får det motsatt effekt.
- 9.** En bit mörk, besk choklad med hög kakaohalt kan ge bra effekt. Men kom ihåg att det ska vara riktigt besk choklad och inte någon mild variant.
- 10.** Gå ut på en liten promenad, skotta snö, klipp gräset, lek med barnen eller aktivera dig på något annat sätt. Det minskar risken att du faller för frestelsen att börja rota runt i köksskåpen efter godsaker.

RECEPT OCH TIPS

SUGEN PÅ NÅGOT GOTT?

Istället för chips om kvällarna kan du göra grönsaksdipp. Istället för chipsen doppar du paprika, gurka, broccoli eller morötter. Både gott och nyttigt!

TÄNK PÅ DETTA

Såser gjorda på fet grädde, creme fraiche och bearnaisesås kan lätt göra att kalorierna stiger snabbt i måltiden och bör därför undvikas. Ett bättre alternativ är att använda lätt creme fraiche eller matlagingsgrädde. Idag finns det ett stort utbud på lätt creme fraiche med kryddor som ger en god smak till måltiden. Till fisk kan jag även rekommendera att blanda lätt creme fraiche tillsammans med citron, peppar och salt. Nötter är sedan nyttigt men innehåller också väldigt mycket kalorier, 200 gram nötter är ungefär lika med 1300 kcal.

WOK KAN VARIERAS PÅ MÅNGA OLIKA SÄTT

En wok kan du enkelt göra på färska grönsaker eller använda frysta WOK grönsaker som en grund. Grönsakerna steks i fördel i olja eller flytande margarin. Ett tips är att även blanda in Purjolök, championer och färsk bladspenat. Krydda med salt och peppar.

ASIATISK GRÖNSAKS WOK

100 g squash
1 morot
1 palsternacka
1 gul lök
½ röd paprika
½ grön paprika
1 tsk olja
½ msk hackad färsk korianderhackad färsk koriander
¼-½ finhackad chilipeppar
¼ tsk salt



Gör så här

1. Skölj och strimla squashen. Skölj, skala och strimla morot och palsternacka. Skala och skiva löken. Skölj, kärna ur och strimla paprikorna.
2. Fräs alla grönsakerna i olja i en wok eller stekpanna under omrörning.
3. Krydda med soja, spiskummin, koriander, chilipeppar och salt.

TIPS PÅ SALLADER

En god sallad kan man göra på många olika sätt. Idag finns det dessutom olika färdiga sallader att köpa i påse vilket gör det enkelt. Blanda en sådan påse med cocktailtomater, paprika, gurka, melon/mango och groddar tillsammans. Som dressing är det gott med balsamvinäger, en matsked olivolja samt salt och peppar.



LAX I UGN MED WOKGRÖNSAKER

Tips på en enkel måltid för 4 Portioner.

500 gram lax
500 gram Wokgrönsaker
250 gram matlagingsgrädde
Salt och peppar.

Lägg lax i en ugnssäkerform tillsammans med frysta klassiska wokgrönsaker. Häll på matlagingsgrädde samt salt och peppar.
Tillred i ugnen omkring 20 minuter.



EXEMPEL PÅ UGNSBAKADE ROTFRUKTER

Hackas, saltas och peppras. I ugnen omkring 30 minuter eller tills de känns mjuka.

Palsternacka
Sötpotatis
Morötter
Rödbetor
Kålrot



Du kan även nöja dig med enbart palsternacka, morötter och paprika.