

Høst riktlinjer



World ^{OF}
Shape



PROGRAMMET GRUNDAR SIG PÅ TRE VIKTIGA PRINCIPER:

1. Du äter var tredje timme under dygnets vakna timmar. Genom att äta ungefär var tredje timme jämt fördelat över dagen så hålls koncentration och blodsocker på en jämn nivå. Även kroppens sammansättning påverkas positivt av det här sättet att äta: fettförbränning och muskeluppbyggnad hålls uppe och du får en bättre balans mellan fett- och muskelmassa.
2. Du äter näringsrik mat i den mängd vi rekommenderar. Vem du är, vilka mål du har och hur mycket du rör dig i vardagen påverkar ditt behov av energi och näring. Kalorinivån och mängderna baseras på att du tränar enligt ditt program. Om du tränar extra utöver detta behöver du lägga till upp till 300 kalorier. Lägg till dem där du känner att du behöver dem bäst.
3. Energifördelningen ligger på ca 20-40-40. Balansen mellan kolhydrater, protein och fett påverkar bland annat vår aptit och kroppens uppbyggnad av fett- och muskelmassa. Vårt kostprogram ger en bra balans mellan hälsosamma fetter (20 procent av energin), högvärdigt protein (40 procent av energin) och långsamma till medelsnabba kolhydrater (40 procent av energin). Energifördelningen behöver inte stämma för varje enskild måltid. Använder du våra färdiga recept och/eller följer våra anvisningar om mängder kommer sammansättningen som helhet att bli bra.

Livsmedel

För att göra det enkelt för dig så har vi delat in maten i fem olika grupper baserat på vilka näringsämnen de innehåller mest av. Måltiderna komponeras så att de innehåller livsmedel från de olika grupperna.

GRUPP 1 – PROTEINRIKA LIVSMEDEL

För att inte tappa muskelmassa vid viktnedgång är det viktigt att du äter tillräckligt av proteiner. Livsmedel från denna grupp ska du därför äta till varje måltid.

Kyckling, kött, quorn, mager fisk (t ex torsk), skaldjur 150/200 g (kvinna/man) innan tillagning

Lätt kvarg/kesella, keso mini 140/200 g (kvinna/man) till mellanmål 1 & 2

 KÖTT	 FISK/SKALDJUR	 MJÖLKPRODUKTER	 ÄGG
Fläskfilé Kalkon Kyckling Nötfärs (max 10 % fett) Oxfilet Quorn (bitar, färs eller filé) Skinka (mager)	Hoki Kräftor Musslor Pangasius Räkor Rödspätta Sej Tonfisk Torsk	Keso mini Lätt kvarg/kesella	Äggvita

GRUPP 2 - LIVSMEDEL MED NYTTIGA FETTER

Vi har sett till att de livsmedel som ingår i den här gruppen innehåller hälsosamma fettsorter med alla de viktigaste fettsyrorerna. Tänk på att fettrika livsmedel (oavsett fettsort) har ett högt kaloriinnehåll.

Fet fisk 100/150 g (kvinna/man) innan tillagning

Oljor 5 gram till stekning/dressing

Nötter max 5 st osaltade, naturella





 FET FISK	 OLJOR	 GRÖNSAKER	 NÖTTER, FRÖN
Lax Makrill Sill Strömning	Kokosolja Olivolja Rapsolja	Avokado	Cashewnöt Mandel Solrosfrön Valnöt

GRUPP 3 - VITAMIN OCH MINERALRIKA LIVSMEDEL

Genom att äta tillräckligt med livsmedel från den här gruppen så behöver du inte ta några kosttillskott. De mättar dessutom bra och innehåller få kalorier så du kan äta dem i måttliga mängder utan att väga.

Grönsaker/rotfrukter/kål Minst 100/150 g (kvinna/man) till lunch, middag du kan äta måttliga mängder av dessa livsmedel utan att väga eftersom de innehåller väldigt lite kalorier.

Frukt/bär En frukt till mellanmål 1 & 2 1/2 banan räknas som en frukt ca 70 gram bär motsvarar en frukt.

 GRÖNSAKER	 ROTFRUKTER/KÅL	 FRUKT	 BÄR
Broccoli Gurka Isbergssallat Lök Ruccola Rädisa Sockerärtor Spenat Tomat	Blomkål Fänkål Kålrot Morot Palsternacka Rödbeta Rödkaål Vitkål	Apelsin Banan Clementin Grapefrukt Kiwi Mango Melon Päron Äpple	Björnbär Blåbär Hallon Havtorn Hjortron Jordgubbar Lingon

GRUPP 4 – KOLHYDRAT OCH FIBERRIKA LIVSMEDEL

För att orka med det intensiva träningsprogrammet och minska risken för skador behöver du fylla på dina kolhydratslager regelbundet. Kostfibrer hjälper till att hålla dig mätt och hålla magen i trim.

Ris/pasta/bulgur/quinoa

25 g innan tillagning, välj gärna fullkorn

Potatis

70 g innan tillagning




 SPANNMÅL	 GLUTENFRITT	 FRUKOSTPRODUKTER	 MEJERI
Bulgur Couscous Dinkel Kamutvete Knäckebröd Mathavre Matkorn Spenat Matvete Pasta	Quinoa Bovete Ris Råris Potatis Svart ris Sötpotatis Vitkål	Havregryn Müsli Hirs Rågflingor Päron	Fil (lätt, naturell) Havredryck (osötad, berikad) Mjölk (mini el. lätt) Sojadryck (osötad, berikad) Yoghurt (lätt, naturell)

GRUPP 5 - VEGETARISKA PROTEINKÄLLOR

Detta är en vegetarisk grupp som innehåller protein från baljväxter och quorn. Du kan välja att enbart äta proteinkällor från grupp 5 om du är vegetarian eller att kombinera protein från grupp 1 och grupp 5 för en mer varierad kost. Alla mår bra av att äta mer vegetariskt!

Böner och andra baljväxter

175/225 g (kvinna/man) tillagade böner
Kombinera alltid med 25 g ris/pasta/bulgur/quinoa till en måltid för att optimera proteinupptaget.

 BÖNOR	 ÄRTOR/LINSER	 SOJAPRODUKTER
Adzukiböner Borlottiböner Bruna böner Kidneyböner Mungböner Sojaböner Svarta böner Vita böner	Gröna linser Gröna ärtor Gula linser Gula ärtor Kikärtor Röda linser	Tofu (naturell) Sojafärs

Måltider

Här kan du se vilka måltider och kalornivåer som är aktuella för just dig. Naturligtvis väljer du själv vilka tidpunkter du äter på så länge du äter ungefär var tredje timme.

TID	MÅLTID/GRUPP	KCAL AV DAGSBEHOVET
7:00	Frukost (grupp 1 & 4)	20%
10:00	Mellanmål (grupp 1 & 3)	10%
12:00	Lunch (grupp 1-4 alt. 2-5)	25-28%
15:00	Mellanmål (grupp 1 & 3)	10%
18:00	Middag (grupp 1-4 alt. 2-5)	25-28%
21:00	Kvällsmål (grupp 1)	7%

TOTAL: 100%

Mängder

Ditt kostprogram är utformat för att kunna följas till punkt och pricka med hjälp av de recept som du får av oss i matsedlarna eller under Recept. Om du väljer att laga mat utifrån egna recept kan du beräkna enligt de här mängderna:

Ris/pasta/bulgur/quinoa	25 g innan tillagning, välj gärna fullkorn
Potatis	70 g innan tillagning
Kyckling, kött, quorn, mager fisk	150/200 g (kvinna/man) innan tillagning
Fet fisk t ex lax, makrill	100/150 g (kvinna/man) innan tillagning
Grönsaker	Minst 100/150 g (kvinna/man) till lunch, middag
Böner och andra baljväxter	För att ersätta kött, ta 175/225 g (kvinna/man)

Tillagade böner och kombinera alltid med 25 g ris/pasta/ bulgur/quinoa till en måltid för att optimera upptaget.

TIPS & RÅD

Planera måltiderna i förväg så slipper du fundera på vad du ska äta när hungern slagit till. Veckomatsedel och veckohandling är toppen!

Se till att dricka mycket vatten under dagen.

Kaffe och te går bra att dricka i rimliga mängder (upp till 3 koppar per dag utan tillsatt socker/honung och max 1-2 msk lätt- eller minijölk om så önskas).

Undvik socker och syntetiska sötningsmedel.

Undvik alkohol, läsk, saft och andra kaloriinnehållande drycker.

World ^{OF} Shape

Övrig information

Din matdag

En grundregel är att komma igång med maten direkt på morgonen för att sätta igång förbränningen.

Får du en kortare dag av t ex sovmorgon så går det bra att slå ihop det sista mellanmålet (nr 3) med en annan måltid. Det viktigaste är att det inte går mer än 3 timmar mellan dina mål.

Skulle du någon dag behöva äta med 2 timmars mellanrum så är det helt okej om det passar din dag bättre.

Arbetar du skift så äter du frukost när du vaknar och fortsätter äta var tredje timme under all din vakna tid.

Det senaste stora målet ska helst ligga ca 1-2 timmar innan träningen.

Se till att du alltid äter ett mål med protein och kolhydrater inom en timme efter träningen, t ex ett mellanmål.

Vid tidig träning rekommenderar vi att du byter plats på frukost och det första mellanmålet.

Vid sen träning byter du plats på mellanmål 3 och middag så att middagen är sista måltiden.

Vi rekommenderar att du inte tränar extra utöver ditt träningsprogram 1 timme varje dag för att få bästa resultat. Tänk på att du ska orka träna i 30 dagar!