

DETTE BØR DU SPISE

Vil du ha vaskebrett, må du innta færre kalorier. **Du skal ikke faste eller hoppe over måltider** – men du bør tenke over hva og hvor mye du spiser. Her kan du se hvilke mengder du bør spise på en vanlig dag.

FROKOST

Alle hovedmåltidene bør inneholde godt med protein. Det gjelder også frokosten, som for eksempel kan bestå av to egg (bløtkokt, speil-egg eller eggerøre), 1 skive fullkornsbrød (50 gram) samt 150–200 gram tomat/paprika. Alternativt kan du spise 2–3 dl skyr med 15–20

hasselnøtter og et eple skåret i små biter.



MELLOMMÅLTID

Frokosten er kanskje litt mindre enn du er vant til, så spis noe for å døyve den begynnende formiddagssulten, f.eks. en avokado eller 25–30 peanøtter.



KVELDSSNACK

Er du sulten før leggetid, så ta 150 gram snacksgrønnsaker (agurk, paprika, gulrot, blomkål, sukkererter, osv.) og en dipp av en desiliter crème fraîche eller skyr tilsatt litt krydder.



DRIKK VANN!

Gjør det til en vane å drikke vann. Har du lyst på noe annet, er lettbrus, svart kaffe og te også ok, men hold deg unna juice, melk og brus, som er flytende kaloribomber.



LUNSJ



Spiser du i bedriftens kantine, styr unna den varme lunsjretten. Du risikerer at den er for fet og full av karbohydrater, og varme retter frister lettere til overspising. En lunsj basert på brødsiver er enklere å styre. Det ideelle er 3 halve skiver grovbrød – en med fisk, en med egg og en med 30–40 gram magert kjøttpålegg. Topp lunsjen med en blandet salat av 200 gram grønnsaker, gjerne kål, brokkoli og gulrøtter.

MIDDAG

En viktig del av kostholdsplanen er å kutte ned på stivelse, så venn deg til middager uten pasta, ris og poteter. Ideelt sett bør middagen inneholde 200–250 gram kjøtt/fisk og 250–350 gram grønnsaker, helst grove grønnsaker som squash, gulrøtter og kål. Sørg også for at det er fett i retten. Det kan f.eks. være 2 ss olje-eddik-dressing eller 1 ss fete kjerner (pinjekjerner, gresskar, nøtter eller mandler). Krydder og opp til en halv desiliter crème fraîche eller skyr er også ok.



MELLOMMÅLTID

Sørg for å spise noe omtrent midt mellom lunsj og middag for å holde blodsukkeret stabilt. Spis for eksempel en proteinbar på 50–60 gram eller et hardkokt egg med

200 gram grønnsaker til.

