

SIXPACK I KØKKENET

Vil du have sixpack, så skal der færre kalorier indenbords. **Du skal ikke sulte eller springe måltider over** – men du skal tænke over, hvad og hvor meget du spiser. Her kan du se, hvilke mængder du bør gå efter på en almindelig dag.

MORGENMAD

Alle dagens hovedmåltider skal indeholde godt med protein. Det gælder også morgenmaden, som fx kan bestå af to æg (blødkogt, spejlet eller scrambled), 1 skive fuldkornsrugbrød (50 gram) samt 150-200 gram tomat/peberfrugt. Alternativt kan du spise 2-3 dl skyr

med 15-20 hasselnødder og et æble skåret i små stykker.



FORMIDDAGSSNACK

Morgenmåltidet er sikkert lidt mindre, end du er vant til, så snup en sund snack for at tøjle den begyndende formiddags-sult, fx en avocado eller 25-30 peanuts.



AFTENSNACK

Er du sulten før sengetid, så snup 150 gram snackgrønsager (agurk, peberfrugt, gulerod, blomkål, sukkerærter m.m.) og en dip af en deciliter fromage frais eller skyr tilsat lidt krydderier.



DRIK VAND!

Gør det til en vane at drikke vand. Har du brug for noget andet, er lightsodavand, sort kaffe og te også o.k., men hold dig fra juice, mælk og sodavand, som er flydende kaloriebomber.



FROKOST



Spiser du i firmaets kantine, så styr uden om den lune frokostret. Du risikerer, at den er for fed og rig på kulhydrater, og så frister lune retter til overspisning. En frokost baseret på smørrebrød er nemmere at styre. Det ideelle er 3 halve skiver rugbrød – en med fisk, en med æg og en med 30-40 gram magert kødpålæg. Fuldend frokosten med en blandet salat af 200 gram grønsager, gerne kål, broccoli og gulerødder.

AFTEN

En vigtig del af kostplanen er at skære ned på stivelse, så væn dig til aftensmåltider uden pasta, ris og kartofler. Ideelt set bør dit aftensmåltid indeholde 200-250 gram kød/fisk/fjerkræ og 250-350 gram grønsager, helst grove grønsager som squash, gulerødder og kål. Sørg også for, at der er fedt i retten. Det kan fx være 2 spsk. olie-egddike-dressing eller 1 spsk. fede kerner (pinjekerner, græskar, nødder og mandler). Krydderier og op til en halv deciliter fromage frais eller skyr er også o.k.



EFTERMIDDAGSSNACK

Sørg for at få lidt at spise cirka midtvejs mellem frokost og aftensmad for at holde blodsukkeret stabilt. Spis fx en proteinbar på 50-60 gram eller et hårdkogt æg med

200 gram grønsager til.

