

UKE 1+2

MAT

Ut med sukkeret

FOKUS I UKE 1 + 2: Hold øye med karbohydratene. Hold deg unna tomme karbohydrater som søtsaker, kjeks og brus. Pass spesielt på de stivelsesrike karbohydratene som pasta, ris, brød og potet – det er avgjørende at mengdene ikke overskrider matplanen. Vær også forsiktig med frukt. Hvis du setter sammen måltidene selv, så skriv ned alt du spiser. Da er det lettere å se hva du ev. får i deg for mye av.

Dette kan du forvente i uke 1 og 2:

I starten kan det være tøft for kroppen å vennesegetilfærrekarbohydraterogintensiv trening. Regn derfor med at du går tom tidligere på kvelden enn du vant til. Ekstra søvn er super for kroppen og gjør at den svarer bedre på treningen. I tillegg til ny sammensetning av måltidene fjerner planen også alle desmågodbites og somerfristende åputteimunnen mellom måltidene. I begynnelsen kan det gi litt abstinens og sultfølelse, og det kan være vanskelig å tolke om det er ektesult eller bare vanens som snakker. Hold ut, det blir bedre etter hvert.

3 X FROKOST

(Maks 30 gram karbohydrat)

- 1) 2,5 dl Biola tilsatt 1 eple i biter. Dryss 1 ss grov mysli på toppen.
- 2) Eggerøre av 2 egg med et par tomater og ½ paprika til. Pluss 1 skive rugbrød (40–50 g) med 1 skive skinke.
- 3) Smoothie av 150 g bær, ½ banan, 1 dl eplemost + 20 g proteinpulver.

3 X FORMIDDAG

(Maks 15 gram karbohydrat)

- 1) ½ skive rugbrød med 1 skive mager gulost + 1 tomat.
- 2) 1 eple + 10 mandler.
- 3) 1,5 dl hytteost med 100 g frisk ananas i biter.

3 X LUNSJ

(Maks 35 gram karbohydrat)

- 1) 1 skive grovt rugbrød (50g)

med 100g torskerogn, 1 stripe rapsoljebasert remulade og 2 gulrøtter (120 g).

2) Grov salat av 150 g finsnittet hodekål, ¼ appelsin, 100g revet gulrot og 1 ss solsikkekjerner. 100g stekt kyllingfilet og 1 skive rugbrød.

3) Salat av 250 g blandede grønnsaker, 100 g magert kjøtt/fisk/fugl og dressing av ½ dl skyr og friske krydderurter. Spis 1 skive grovt rugbrød til.

3 X ETTERMIDDAG

(Maks 20 gram karbohydrat)

- 1) 1 hardkokt egg, ½ skive ristet grovt rugbrød og ½ paprika.
- 2) 300 g grønnsakstaver av stangselleri, gulrot og rød paprika. Dypp dem i 25 g peanøttsmør.
- 3) ½ skive grovt rugbrød (25 g)

DAGER
UTEN
TRENING

Løp fire ganger i uken

Programmet passer for deg som er vant til å løpe regelmessig (minst én gang i uken). Generelt er det lagt opp til fire løpeøkter i uken. To av dem er rolige og to inneholder raske intervaller.

Fersk løper?

Er du ikke vant til å løpe, kan du kombinere matplanen med løpeprogram for nybegynnere.

Du finner det her: iform.nu/5km



LØPEPROGRAM: UKE 1 + 2

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
Uke 1	6km rask gange eller rolig løping. Pusten skal være dyp og kontrollert.	Fri	Varmgodt opp med 10 minutt rask gange, noen kneleøft, hælspark og trestigningsløp*. Løp 10x30 sekunders spurter med 30 sekunder rolig jog mellom. Avslutt med 2km rask gange.	Fri	6km rask gange eller rolig løping. Pusten skal være dyp og kontrollert.	Fri	Varmgodt opp med 10 minutt rask gange, noen kneleøft, hælspark og trestigningsløp*. Løp 10x30 sekunders spurter med 30 sekunder rolig jog mellom. Avslutt med 3km rask gange.
Uke 2	4km rask gange eller rolig løping. Pusten skal være dyp og kontrollert.	Fri	Varmgodt opp med 10 minutt rask gange, noen kneleøft, hælspark og trestigningsløp*. Løp 10x30 sekunders spurter med 30 sekunder rolig jog mellom. Avslutt med 2km rask gange.	Fri	6,5km rask gange eller rolig løping. Pustens kalværedyp og kontrollert.	Fri	Varmgodt opp med 10 minutt rask gange, noen kneleøft, hælspark og trestigningsløp*. Løp 12x30 sekunders spurter med 30 sekunder rolig jog mellom. Avslutt med 3km rask gange.

OBS: Deter lagtopp til 10 spurter, så hold litt igjen på de første. Måle ratduska lha overskudd til å løpe de siste luke for som de første.

*=løp 75 meter der du gradvis setter opp farten over de første 50 meterne, slik at du nesten spurter til slutt. Hold farten den neste 25 meterne, og jogg rolig tilbake.

med 1 skive ost (maks 18 g fett) og 100 g cherrytomater.

3 X ETTERMIDDAG
(Maks 30 gram karbohydrat)

1) Som på dager uten trening, men med 1 hel skive ristet grov rugbrød.

DAGER MED TRENING

2) 1 stort eple skåret i to og smurt med 25 g peanøttsmør.

3) Som på dager uten trening, men med 1 tjuk skive grovbrød (60 g) og 150 g cherrytomater.

3 X MIDDAG
(Maks 25 gram karbohydrat)

DAGER UTEN TRENING

1) 125 g kyllingfilet stekt i teflonpanne.

Tomatsalat av 200 g tomater, litt rødløk og 25 g fetaost. Server 75 g ferskpotet til.

2) Pastasalat med 35 g fullkornspasta, 75 g reker, 50 g erter og 50 g rød paprika i terninger. Dressing av ½ dl skyr, som røres ut i litt vann. Masse nyklippet dill.

3) Omelett av 3 egg over 75 g spinatblader som er frest i panneiet på dråperolje. Legg på 1 stor tomat skåret i skiver og et par skiver parmaskinke, og server med 1 skive grovbrød til.

Kutt ut brødet til frokost, og spis i stedet en porsjon skyr eller Biola med frukt og litt grov mysl.

3 X MIDDAG
(Maks 50 gram karbohydrat)

DAGER MED TRENING

1) Som på dager uten trening, men med 150 g ferskpotet.

2) Som på dager uten trening, men med 60 g fullkornspasta. Dressing av ½-1 dl mager kesam.

3) Som på dager uten trening, men med 75 g spinat og 2 skiver grovbrød.

Når trener du?

I matplanen går vi ut fra at du trener rett etter jobb. Foretrekker du andre tidspunkter, så juster planen og sørg for at før-treningens måltidet inneholder 30 gram karbohydrat, og at restitusjonsmåltidet gir deg 50 gram.