

8 viikon Startti

DIETENS RAM

INSTRUKTIONER FÖR ATT BYGGA UPP EN MÅLTID

Vi följer en rytm på fyra måltider per dag.

Måltiderna byggs upp med hjälp av råvarorna nedan på följande sätt:

Välj en proteinkälla

Välj två fettkällor vid basmåltiderna

- Om måltidens proteinkälla är fet, välj bara en fettkälla
- ✓ **Välj två eller flera källor av fiber och skyddande näringsämnen**
 - Bär kan du äta två portioner av per dag. Att äta bär är frivilligt vilket betyder att det inte är ett måste med tanke på att gå ner i vikt.
- ✓ Efter en ansträngande aktivitet, välj en proteinkälla, en kolhydratkälla och en fettkälla samt fiber och skyddande näringsämnen normalt
- ✓ Ett omega-3 tillskott kan tas en gång per dag, på resten av dagens fett. Det ersätter inte fettkällan under den måltid det tas.
- ✓ Saltet delas jämnt på alla måltider
- ✓ Drick 1,5 - 2 liter vatten per dag
- ✓ Utöver vatten kan du dricka kaffe och te.
- ✓ Drick högst en portion alkohol per vecka.
- ✓ Råvarornas vikt är beräknade i torr-/råvikt och vi rekommenderar att väga dem till en början.

UPPFÖLJNING

- ✓ Ta i början en bild av dig själv, väg dig och mät dig runt midjan vid naveln.
- ✓ Ta också en bröstbild, var ansiktet, halsen och axlarna syns.
- ✓ Du kan följa med framstegen för måttens del genom att en gång i veckan väga dig och mäta midjan. Om du vill kan du dela dina framsteg på forumet, men det lönar sig inte att jämföra.
- ✓ Ta en ny bild av dig själv efter 8 veckor och jämför med den bilden du tog i början.

PROTEINKÄLLOR

1 dos		
	män	kvinnor
Malet kött 5-10 %	150 g	100 g
Biff av helkött och stek (låg fetthalt)	150 g	100 g
Höna och kalkon (100% lihapitoisuus)	150 g	100 g
Fisk med låg fetthalt, till exempel sej eller tonfisk	150 g	100 g
Räkor	200 g	150 g
Grynost	200 g	125 g
tofu	150 g	100 g
quorn	200 g	125 g
Proteinpulver	35 g	25 g
Mifu strimlor	125 g	80 g
MiFú – stekbart mjölkprotein	200 g	125 g
Alpro Greek Style (no sugars)	400 g	250 g
Alpro natural (no sugars)	600 g	400 g
FETA PROTEINKÄLLOR		
Ägg (styck)	3	2
Fet fisk, till exempel lax	150 g	100 g
Kött med hög fetthalt (+10 % fett)	150 g	100 g

KASVISRUOKAVALIOTA NOUDATTAVILLE OMAT OHJEET SIVULLA 5.

KÄLLOR AV FIBRER OCH SKYDDSÄMNER

	miehet	naiset
Fibertillskott (Till exempel Sensitive Mat, Suwic, psyllium)	2 tsk	1 tsk
Gurka	lämpligt	
Tomat	lämpligt	
Paprika	lämpligt	
Bladsallad, spenat	lämpligt	
Broccoli + annat kål	lämpligt	
Groddar (sinimailanen, mungoböna)	lämpligt	
Zucchini	lämpligt	
Äggplanta	lämpligt	
Svamp	lämpligt	
Selleristjälk	lämpligt	
Surkål, kimchi	lämpligt	
Örter, färska eller frysta	fritt	
Torra kryddor	fritt	
Salt (med jod)	7 g/ dag	5 g/ dag

INTE ROTFRUKTER (kommer med vecka 6)

BÄR

2 dos / dag		
	miehet	naiset
Blåbär	150 g	100 g
Svarta vinbär	150 g	100 g
Röda vinbär	150 g	100 g
Hallon	150 g	100 g
Jordgubbar	150 g	100 g
Lingon	150 g	100 g
+ andra osockrade bär	150 g	100 g

FRUKTERNA KOMMER MED VECKA 6

FETTKÄLLOR

2 dos		
	miehet	naiset
Olivolja	15 g	10 g
Avokadoolja	15 g	10 g
avokado	100 g	70 g
Kallpressad rypsolja	15 g	10 g
Soja- och solroslecitin	15 g	10 g
Nöt- och fröolja	15 g	10 g
Nötter och frön	30 g	20 g
Smör	10 g	5 g
Härda feta ostar	30 g	20 g
Kakaosmör	10 g	5 g
Kallpressad kokosolja	10 g	5 g

KOLHYDRATKÄLLOR

1 annos tästä kuluttavan aktiviteetin jälkeen		
	miehet	naiset
Havre	80 g	50 g
Bovete + andra sädeslag	80 g	50 g
Ris	80 g	50 g
Potatis	380 g	240 g
Batat	300 g	190 g
pasta	80 g	50 g
hirs	80 g	50 g
Quinoa	80 g	50 g

TILLÄGGSINSTRUKTIONER FÖR DEM SOM ÄTER VEGETARISKT

Vid basmåltider där fett fungerar som den huvudsakliga energikällan, kan du använda dessa proteinkällor

1 dos		
	miehet	naiset
Pulled havre	100 g	70 g
Sojafilé eller ljust kross	60 g	40 g
Grynost (Keso)	200 g	125 g
tofu	150 g	100 g
quorn	200 g	125 g
Proteinpulver	35 g	25 g
Mifu strimlor	125 g	80 g
MiFú – stekbart mjölkprotein	200 g	125 g
Alpro Greek Style (no sugars)	400 g	250 g
Alpro natural (no sugars)	600 g	400 g
FETA PROTEINKÄLLOR		
Ägg (styck)	3	2
Vihreät färs av vegetabilisk protein	150 g	100 g
Next level vegansk färs	150 g	100 g

+ andra vegetariska källor av protein, där kolhydraternas mängd blir under 10 g per portion (proteinets mängd för män 25-30 g och för kvinnor 15-20 g)

Efter en påfrestande aktivitet passar också, utöver de ovan nämnda, vegetariska proteinkällor som innehåller mera kolhydrater. Om du vill tillämpa dessa, räkna ut med hjälp av produktens näringsvärde så att proteinets mängd per portion blir 25-30 g för män och 15-20 g för kvinnor. Efter det här, räkna kolhydraternas mängd till 60-70 g för män och 35-45 g för kvinnor.

Esimerkiksi:

Till exempel:

Härkis 150 g 100 g Med det här ris för män 65 g och för kvinnor 40 g + en fettkälla

Extra observation: Ifall du äter ren vegetarisk kost, kom ihåg att ta B-12 vitamin som tillskott och även järn vid behov.

OM DU VILL KAN DU PROVA ÄVEN PÅ DET HÄR

- ✓ Fibertillskott rekommenderar vi att använda för att stöda tarmens funktion. Ifall du inte har utmaningar med magens funktion så behövs inte fibertillskottet. Vi går grundligt igenom fibertillskotten under vecka 2 då magens funktions går grundligare igenom.
- ✓ D-vitamin rekommenderar vi 100 mcg, vilket för tillfället är en vuxen persons trygga övre gräns. Man måste inte äta denna mängd, men med hjälp av den stöder man möjligheterna att hållas frisk under viktnedgången så bra som möjligt. Om du vill kan du äta en mindre mängd eller inte äta alls.
- ✓ Omega-3 fettsyror rekommenderar vi att ta som tillskott, så att fettsyornas förhållanden balanseras eller hålls så goda som möjligt. Det här har en positiv inverkan på hjärtats och blodkärlens välmående samt inflammationstillstånd. Mängderna är rekommenderade att stöda dessa saker så bra som möjligt. Omega-3 tillägget måste dock inte användas för att lyckas med att gå ner i vikt eller så kan du äta enligt vad som står på burken.

ANVÄND INTE OMEGA-3 FETTSYROR OM DU HAR BLODAVTUNNANDE MEDICIN ELLER LIDER AV EN SJUKDOM GÄLLANDE BLODKOAGULERING. Ifall du inte är säker, konsultera din läkare.

EXEMPELDAGAR

EXEMPELDAGENS RYTM

Det här är bara ett exempel. Du kan själv bestämma vilken tid du äter.

- ✓ 06.30 ögonen upp och mot en ny energisk dag
- ✓ Efter toalettbesöket på vågen och mätning av midjan (en gång i veckan)
- ✓ Ta fibret med vatten och påbörja tillagning av måltid I
- ✓ 07.00 måltid I i lugn och ro tuggande tillika sörplande på en kopp kaffe eller te
- ✓ Ta med dagens måltider vid behov
- ✓ 09.00 drick vatten 3-5 dl
- ✓ 11.00 måltid II
- ✓ 14.00 drick vatten 3-5 dl tillsammans med dagskaffet eller te
- ✓ 16.00 måltid III
- ✓ 18.00 drick vatten 3-5 dl
- ✓ 20.00 stäng av telefonen och lugna ner dig
- ✓ 21.00 måltid IV i lugn och ro tuggande tillika då du funderar på hur nästa dag ser ut
- ✓ 22.00 lugna ner dig och lägg huvudet på dynan

SPECIALTILLFÄLLEN

- ✓ Ifall du kan äta endast tre måltider per dag, dela den måltidens innehåll som blir borta på de andra måltiderna. Du behöver inte dela jämnt, utan du kan till exempel äta en större måltid.
- ✓ Ifall du jobbar i skift, anpassa måltiderna enligt dina arbetsturer. Ät enligt eget mående då du jobbar nattur, du kan alltså vara utan att äta under nattsiftet och byta måltidsrytmen till tre eller möjligtvis två måltider. I såna fall blir det två större måltider per dag.
- ✓ Ifall du i början har svårt att äta den här mängden, lämna grönsakernas andel mindre men sträva efter att få den mängd fett och protein som anges i instruktionerna längs med dagen.

EXEMPELDAGAR

- ✓ Genast på morgonen fibertillskott 2 tsk i vatten (inte ett måste)

EXEMPELDAG FÖR EN KVINNA

Måltid I

Ägg 2 st.

(250 g Alpro greek style no sugars)

10 g Olivolja

- ✓ Surkål, gurka, sallad
- ✓ Svarta vinbär 100 g
- ✓ Salt och kryddor
- ✓ Omega-3 tillskott (epa + dra = 1500 mg)
- ✓ D-vitamin 100 mcg

EXEMPELDAG FÖR EN MAN

Måltid I

Ägg 3 st.

(400 g Alpro greek style no sugars)

15 g Olivolja

- ✓ Surkål, gurka, sallad
- ✓ 150 g Svarta vinbär
- ✓ Salt och kryddor
- ✓ Omega-3 tillskott (epa + dra = 1500 mg)
- ✓ D-vitamin 100 mcg

Måltid II

100 g Höna/kalkon

(100 g tofu)

70 g avokado

5 g Smör/kallpressad kokosolja

- ✓ Sallad lämplig mängd
- ✓ 100 g Blåbär
- ✓ Salt och kryddor

Måltid II

150 g Höna/kalkon

(150 g tofu)

100 g avokado

10 g Smör/kallpressad kokosolja

- ✓ Sallad lämplig mängd
- ✓ 150 g Blåbär
- ✓ Salt och kryddor

Måltid III

100 g Malet kött (10 %)

(80 g Mifu strimlor)

10 g Olivolja

20 g Nötter

- ✓ Paprika, tomat, örter lämplig mängd

Måltid III

150 g Malet kött (10 %)

(125 g Mifu strimlor)

15 g Olivolja

30 g pähkinöita

- ✓ Paprika, tomat, örter lämplig mängd

Måltid IV

100 g Höna/kalkon

(100 g tofu)

10 g Olivolja

5 g Smör/kallpressad kokosolja

Broccoli, rucola, gurka lämplig mängd

Eller ifall dagen innehåller en aktivitet:

190 g Batat

100 g Fettfri fisk

(100 g tofu)

10 g Avokadoolja

- ✓ Grönsaker lämplig mängd

Måltid IV

150 g Höna/kalkon

(150 g tofu)

15 g Olivolja

10 g Smör/kallpressad kokosolja

Broccoli, rucola, gurka lämplig mängd

✓

Eller ifall dagen innehåller en aktivitet:

✓ 300 g Batat

✓ 150 g Fettfri fisk

(150 g tofu)

15 g Avokadoolja

- ✓ Grönsaker lämplig mängd

INKÖPSLISTA

Om du från början vill bygga upp dina måltider själv, köp någonting av följande (eller vad som helst från listan här nere):

- ✓ Gurka, tomat, paprika
- ✓ Rucola och isbergssallad
- ✓ Avokado
- ✓ Broccoli
- ✓ Blomkål
- ✓ Roskål
- ✓ Surkål
- ✓ Batat
- ✓ Ägg
- ✓ Höna
- ✓ Malet kött
- ✓ Tonfisk
- ✓ Ost
- ✓ Tomatpuré
- ✓ Grynost
- ✓ Salt och kryddor
- ✓ Mandlar
- ✓ Avokadoolja
- ✓ Kallpressad kokosolja · Smör
- ✓ Sojalecitin
- ✓ Kaffe
- ✓ Grönt te
- ✓ Blåbär
- ✓ Svarta vinbär
- ✓ Spenat

Om du vill följa den färdiga måltidsplanen:

Kvinnor

- ✓ 4 tomater
- ✓ 2 röda paprikor
- ✓ 1 gurka
- ✓ 2 krukor sallad
- ✓ 1 påse spenat
- ✓ 1 lök
- ✓ 1 blomkål
- ✓ 1 broccoli
- ✓ 300 g brysselkål
- ✓ 200 g jordgubbar (färska/frysta) 400 g kalkon
- ✓ 400 g malet kött (5-10 % fett) 10 st. ägg
- ✓ 375 g grynost (Keso)
- ✓ 140 g emmental-ost
- ✓ 80 g kallpressad kokosolja
- ✓ 600 g olivolja
- ✓ 300 g cashew-nötter
- ✓ 250 g mandlar
- ✓ 250 g valnötter
- ✓ 250 g pekannötter
- ✓ 1 påse torkad dill
- ✓ 1 påse torkad persilja
- ✓ 1 påse torkad rosmarin
- ✓ 1 påse torkad timjan
- ✓ 2 påsar torkad basilika
- ✓ 2 påsar svartpeppar
- ✓ 2 påsar kanel
- ✓ 1 stor påse wokgrönsaker (fryst)
- ✓ 300 g frysta blåbär
- ✓ 300 g vinbärsblandning (fryst)
- ✓ Muffinsformar, ifall det inte finns hemma

Män

- ✓ 4 tomater
- ✓ 2 röda paprikor
- ✓ 1 gurka
- ✓ 2 krukor sallad
- ✓ 1 påse spenat
- ✓ 1 lök
- ✓ 1 blomkål
- ✓ 1 broccoli
- ✓ 300 g brysselkål
- ✓ 300 g jordgubbar (färska/frysta) 600 g kalkon
- ✓ 600 g malet kött (5-10 % fett) 15 st. Ägg
- ✓ 600 g grynost (Keso)
- ✓ 210 g emmental-ost
- ✓ 120 g kallpressad kokosolja 900 g olivolja
- ✓ 450 g cashew-nötter
- ✓ 400 g mandlar
- ✓ 400 g valnötter
- ✓ 400 g pekannötter
- ✓ 1 påse torkad dill
- ✓ 1 påse torkad persilja
- ✓ 1 påse torkad rosmarin
- ✓ 1 påse torkad timjan
- ✓ 2 påsar torkad basilika
- ✓ 2 påsar svartpeppar
- ✓ 2 påsar kanel
- ✓ 1 stor påse wokgrönsaker (fryst)
- ✓ 200 g frysta blåbär
- ✓ 200 g vinbärsblandning (fryst)
- ✓ Muffinsformar, ifall det inte finns hemma

Ifall det finns någonting på listan som du inte tycker om eller som du är allergisk för, kan du lämna bort det och ersätta det med någonting annat från samma kategori. Det här återkommer vi till senare denna vecka.

FRÅGOR OM MJÖLKPRODUKTER:

Kan jag använda vanlig mjölk, grädde, havremjölk, mandelmjölk osv. i kaffet?

- ✓ Jo du kan hälla i en skvätt och detta behöver du inte räkna bort från någonting annat..

Kan jag dricka mjölk under måltiden som matdryck?

- ✓ Mjölk (alla alternativ) innehåller en hel del kolhydrater, så det rekommenderas inte att dricka i samband med normala måltider. Men efter en aktivitet kan du tillämpa detta. Vatten rekommenderas i första hand som matdryck.

Kan jag äta vanliga yoghurter?

- ✓ Yoghurter innehåller mycket kolhydrater, så dessa bör helst tillämpas till måltiden efter en aktivitet.

Kan jag använda grädde, smetana eller tjocka yoghurter?

- ✓ Dessa kommer med under vecka 6, men med ditt eget beslut kan du använda dem redan från början. Fettmängden från dessa produkter är 10 g för män och 5 g för kvinnor. Läs på förpackningen hur mycket du kan använda av produkten i fråga för att komma upp till den här mängden.

Kan jag äta kvarg eller proteinpuddingar som proteinkälla?

- ✓ Kvarg innehåller så pass mycket kolhydrater att det är bäst att använda dem under måltiden efter en aktivitet (Kan anpassas friare från vecka 6 framåt.).

Vilka ostar passar som fettkälla?

- ✓ I princip passar alla ostar, borträknat färskostar, i dem finns det tillsatt socker.

Här nedanför finns det mera information om ostar, om du vill ha noggrannare tillämpningsinstruktioner. Om inte, räkna alla ostar som fettkälla och använd mängderna i instruktionerna.

- ✓ Om osten innehåller mera fett än protein räknar man den som fettkälla, och används i mängd som en fet ost.
- ✓ Om osten innehåller mera protein än fett, kan man klassificera den som en fet proteinkälla. Vi strävar efter 15-20 g protein per måltid. Räkna ut en passlig mängd från proteininnehållet i osten. Observera ostens salthalt så att saltets mängd inte plötsligt stiger för mycket. Såna här ostar kan också användas som en del av måltidens protein.
- ✓ Brödostar finns det från båda kategorierna. Många brödostar innehåller 18-19 g protein och 22 g fett samt 3-3,5 g kolhydrater per 100 g. I det här fallet passar de bäst som fettkälla i samma mängd som andra ostar, det vill säga 30 g för män och 20 g för kvinnor. Lätta versioner innehåller 19-21 g protein och 12 g fett, och då kan de användas som en fet proteinkälla med mängden 130-150 g för män och 80-100 g för kvinnor.

FRÅGOR OM VÄXTBASERADE PRODUKTER:

Kan jag använda osötad mandeldryck/mjölk mera än en skvätt i kaffet?

✓ Osockrad mandeldryck passar fint in i dieten. Den innehåller 1 g fett per 1 dl och inga kolhydrater. Den kan tillämpas som en fettkälla om du vill. En normal portion av mandel är 20 g varifrån man får 10 g fett. För att få 10 g fett från mandelmjölk borde man dricka 1 liter. Du kan räkna bort mandelmjölakens fett från dagens andra fetter, men små mängder så som 1-2 dl behövs inte räknas bort.

Kan jag använda osötad havredryck/mjölk mera än en skvätt i kaffet?

✓ Havredryck innehåller i medeltal mera kolhydrater än vanlig mjölk, så det rekommenderas att inte användas i större grad vid vanliga måltider. Havredryck kan tillämpas som kolhydratkälla, då när det finns behov för kolhydrater.

Kan jag använda osötad sojadryck/mjölk mera än en skvätt i kaffet?

✓ Osötad sojadryck innehåller mera protein än fett och inga kolhydrater överhuvudtaget, vilket betyder att den kan tillämpas som proteinkälla. Den innehåller 3,3 g protein per 1 dl. Vi strävar efter 15-20 g protein per måltid, och för att uppfylla den här mängden behövs 5 dl sojadryck. Du kan också ta bara en del av måltidens protein från sojadrycken.

Kan jag äta osötad sojayoghurt?

✓ Osötad sojayoghurt kan användas som proteinkälla. Den innehåller 4 g protein per 1 dl. Vi strävar efter 15-20 g protein per måltid, och för att uppfylla den här mängden behövs 4 dl sojayoghurt. Fett fås från denna mängd lite under 10 g, vilket betyder att det är fråga om en normal proteinkälla. Sojayoghurt kan även användas vid sidan om en annan proteinkälla och du kan ta bara en del av måltidens protein härifrån.

Kan jag äta naturell havreyoghurt?

✓ Naturell havreyoghurt innehåller mycket kolhydrater, så den passar inte under en normal måltid. Havreyoghurt kan tillämpas som kolhydratkälla, då när det finns behov för kolhydrater.

Kan jag använda kokosmjölk?

✓ Kokosmjölk kommer med under vecka 6, men med ditt eget beslut kan du tillämpa redan från början. Fettmängden per portion från kokosmjölk är 10 g för män och 5 g för kvinnor. Läs på förpackningen hur mycket du kan använda av produkten i fråga för att komma upp till den här mängden.

FRÅGOR OM SPANNMÅL OCH FIBRER:

Kan jag äta bröd?

✓ Bröd som innehåller spannmål hör till kolhydratkälla och du kan tillämpa dem till måltiden efter en aktivitet.

Kan jag äta kolhydratfritt bröd gjort på frön, nötter och fibrer?

✓ Javisst kan du tillämpa ett sådant alternativ.

Fungerar chiafrön eller linfrön som fiberkälla?

✓ De här innehåller för magen väldigt bra fibrer, men de klassas som fettkällor och används som nötter och andra frön.

Är kli en bra fiberkälla?

✓ Kli innehåller i medeltal mera kolhydrater än fibrer. Ifall du ändå får magen att fungera bättre med dem, och andra rekommenderade fibertillskott inte fungerar, så är nettoinverkan positiv och i detta fall kan du använda kli.

Kan jag använda Vi-Siblin produkten som tilläggsfiber?

✓ Ja det kan du, ifall sötningsmedlen den innehåller inte orsakar problem.

FRÅGOR OM GRÖNSAKER, BÄR OCH FRUKTER:

Kan jag ersätta olivoljan med oliver?

- ✓ Jo det kan du, i medeltal är männens portion 100 g och kvinnornas 70 g. Ta i beaktande endast den ätbara delen.

Kan jag använda rotfrukter så som rödbeta och morot?

- ✓ Rotfrukter innehåller i medeltal lite mera kolhydrater och de kommer med i bilden under vecka 6.

Kan jag använda färdiga grönsaksblandningar och woker, fastän de innehåller rotfrukter?

- ✓ Jo det kan du, ifall blandningens kolhydrater är under 5 g per 100 g blandning. Små kast har ingen betydelse.

Har det någon betydelse vilka bär jag äter?

- ✓ Alla osockrade bär passar fint.

Måste man äta bär?

- ✓ Från bär får vi bra skyddande näringsämnen så som fibrer, men med tanke på att gå ner i vikt behöver man inte äta bär.

Kan jag ersätta bär med bärpulver?

- ✓ Om du vill kan du använda bärpulver, men kom ihåg att de är torkade bär vilket betyder att en mycket mindre mängd räcker.

Måste man äta grönsaker?

- ✓ Från grönsaker får vi bra skyddsämnen och fibrer, men definiera själv hur mycket av dem du äter eller inte äter. Du kan också helt själv fritt definiera vilka grönsaker från listan du väljer att sätta på din tallrik. Vi rekommenderar att välja dem som smakar bäst för dig.

Kan jag äta frukter?

- ✓ Frukter innehåller i medeltal mera kolhydrater, men de kan tillämpas till måltiden efter en aktivitet. (Under vecka 6 kommer frukterna med.)

FRÅGOR OM KRYDDOR OCH SÖTNING:

Kan jag använda kalorifria sötningsmedel eller sockeralkoholer så som xylitol?

- ✓ Hur man reagerar på dessa är individuellt. För vissa tolkar kroppen dem som energi och gör en insulinreaktion, som matar på sötsuget och får igång en mild inflammationsreaktion. För andra reagerar även tar-men. Det är också ofta fråga om mängden, det vill säga hur mycket du använder av dem. Om du känner att de inte orsakar problem för dig, kan du använda måttliga mängder. Av sötningsmedlen är stevia det bästa valet, man har upptäckt att det till och med kan ha en stabiliserande inverkan på blodsockret.

Kan jag använda vad som helst för kryddor för att krydda maten?

- ✓ Ja det kan du, bara du ser efter att det inte finns någon gömt socker i kryddblandningarna. Det möjliga sockrets mängd kommer fram då du läser produktens produktförteckning. Många kryddblandningar kan man också göra själv.

FRÅGOR OM KÖTTPRODUKTER:

Kan jag äta bacon?

- ✓ Bacon kan tillämpas som fettkälla om du vill, och mängden är den samma som med ostar.

Kan jag äta kött med mera fett?

- ✓ Om det feta köttet innehåller mera fett än protein, klassas det som fettkälla, och då används det som en fet ost mängdmässigt.
- ✓ Om det feta köttet innehåller mera protein än fett, klassas det som en fet proteinkälla.
- ✓ Om köttet innehåller mera än 10 % fett, klassas det som en fet proteinkälla.

FRÅGOR OM MÅLTIDENS SAMMANSÄTTNING:

Kan jag ersätta nötterna i exemplen och recepten med någonting?

- ✓ Nötter är bara en fettkälla bland många andra och du kan ersätta dem med vilken som helst annan fettkälla från listan.

Kan jag ersätta fisken i exemplen och recepten med någonting?

- ✓ Fisk är bara en proteinkälla bland många andra och du kan ersätta den med vilken som helst annan proteinkälla från listan. Observera fettets mängd som förändras om det är fråga om en fet proteinkälla så som lax.

Kan jag ändra på de färdiga recepten enligt min egen smak?

- ✓ Alla råvaror i recepten kan bytas ut med alternativerna som finns på listorna. Med tanke på smaksättning kan du göra dina egna beslut som passar dig.

Vad gör jag om jag missar en måltid?

- ✓ Du kan lägga till de fetter och proteiner du missade till kommande måltider, helt eller delvis. Du kan också skippa detta, eftersom en missad måltid förstör ingenting.

Är det viktigt att äta måltiderna med en jämn måltidsrytm?

- ✓ Nej det är det inte, tänk mera dagen som en helhet. Ibland är det bara bra för kroppen att ha en längre tid mellan måltiderna då den kan vända sig till reservkost. Du kan också kombinera måltider om du vill och bygga upp en rutin som passar din dag.

INFORMATION FÖR DEM SOM ÄR INTRESSERADE AV MAKRONÄRINGSÄMNET:

Den första veckans anvisningarnas kalorimängd och makroindelning i medeltal:

- ✓ Kvinnor 1300-1500 kcal/dag och män 1800-2100 kcal/dag, beroende på egna val samt om det finns en kolhydratkälla med.
- ✓ Makron i medeltal utan kolhydratkälla:
 - Fett 60 %
 - Protein 30 %
 - Kolhydrater 10 %
- ✓ Makron i medeltal med kolhydratkälla:
 - Fett 50 %
 - Protein 30 %
 - Kolhydrater 20 %
- ✓ Fett- och kolhydratmängderna i gram kan växla mycket beroende på om måltiden innehåller bär, nötter, hur mycket grönsaker, används mättat fett som tilläggfett och vad är proteinkällan. Genom att använda många olika källor så jämnar makron ut sig långsamt med dagarna.
- ✓ Proteinets mängd är jämnare och här strävar vi efter 15-20 g för kvinnor och 25-30 g för män i medeltal per måltid, ifall vi kör med fyra måltider.

ATT TA SJUKDOMAR I BEAKTANDE I DIETEN

Om du har till exempel någon bassjukdom, som du tror att kan påverka följandet av matprogrammet, gå igenom den här listan. Här har vi listat några situationer som har väckt frågor, men vänd dig alltid till en läkare om det känns så.

TYP 1 DIABETES

Typ 1 diabetes är inte ett hinder för att följa kursens diet. Beroende på din tidigare diet kan det vara bra att börja dieten stegvis och vara förberedd på lägre blodsockernivåer. I början lönar det sig att noggrannare känna efter blodsockernivån och reagera på möjliga förändringar. Ofta lönar det sig att använda den första veckan till att göra förändringar stegvis och känna efter. När den nya balansen hittas, håller ofta den nya dieten blodsockernivån fint under kontroll. Prata vid behov med din läkare eller diabetesskötare.

TYP 2 DIABETES

Typ 2 diabetes är inte ett hinder för att följa kursens diet. Beroende på din tidigare diet och medicinering kan det vara bra att börja dieten stegvis så att blodsockernivån inte slipper för lågt ner. Dieten jämnar naturligt ut blodsockernivån, så det lönar sig att speciellt noggrant följa med måendet och blodsockret och vid behov fundera på medicinens dosering tillsammans med läkaren, eftersom behovet av medicin ofta minskar i och med dieten.

HYPOTYREOS

Hypotyreos är inte ett hinder för att följa kursens diet. Enligt sköldkörtelförbundet kan en glutenfri diet gynna dem som lider av hypotyreos, och vår diet är byggd runt en naturligt glutenfri bas. Dieten kan man redigera så att den blir passlig för en själv, och gå mera efter egna känningar. Om du nyligen fått diagnosen hypotyreos, var snäll med dig själv och ta ut bara det som just då känns bra av kursen. Om du redan har hittat en balans, kan du modigare föra kursens lärdomar till praktiken.

REFLUX (HALSBRÄNNA), MAGSÅR

Symptom eller sjukdomar i övre magen är inte ett hinder för att följa kursens diet. Vissa livsmedel kan göra symptomen värre, men du kan från listan välja för dig mera passande alternativ och tillämpa dem enligt dina känningar och göra dieten mera passande för dig.

IBS

IBS är inte ett hinder för att följa kursens diet, utan kan istället vara någonting du ska prova på. Genom att begränsa kolhydratintaget och tillika se till att få rätt slags fibrer, har man fått IBS symptomen under kontroll. Så har det gått för många som gått kursen och även forskningsdata talar för detta:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19281859>

TARMDIVERTIKULOS

Tarmdivertikulos är inte ett hinder för att följa kursens diet. Nötter och frön, som är ett alternativ till fettkälla, är bra att blöta innan användning eller byta till andra fettkällor. Det finns många andra alternativ till fettkällor. Med tanke på grönsaker lönar det sig att koncentrera sig på att tugga noggrant, så att det inte blir någonting osmält i påsar. Att tillreda grönsakerna hjälper också till saken.

IBD (CROHN, COLITIS ULCEROSA)

Inflammatoriska tarmsjukdomar är inte ett hinder för att följa kursens diet. Det lönar sig dock att följa med sitt eget mående och magens funktion och undvika livsmedel som orsakar symptom, och möjligtvis byta ut dem mot sådana som fungerar bättre för en själv. Plötsliga förändringar kan orsaka symptom, så beroende på tidigare diet kan det vara bra att göra förändringen stegvis. Det kan vara bra att din läkare vet om förändringarna i din diet.

FODMAP

FODMAP-modellen passar riktigt bra att anpassa till kursens diet, där den huvudsakliga energin tas från fetter och proteiner. Kolhydrater äts efter behov och på listorna finns det riktigt med källor som passar in i FODMAP-modellen.

GALLPROBLEM

Gallproblem är inte direkt ett hinder för att följa dieten, men gallan påverkar märkbart hur kroppen tar upp fett, och här kan det uppkomma problem. Det kan vara bra att byta ut en del av fetterna med goda kolhydrater. Lecitin kan också vara väldigt fungerande som fettkälla.

HÖGT BLODTRYCK

Högt blodtryck är inte ett hinder för att följa kursens diet. Dieten stöder normalt blodtryck, vilket betyder att blodtrycket kan sjunka, beroende på möjlig medicinering. Det lönar sig att diskutera med läkaren om att minska på medicinen, om det känns att blodtrycket sjunker för lågt.

HÖGT KOLESTEROL

Högt kolesterol är inte ett hinder för att följa kursens diet. Det är bra att följa upp de egna värdena efter förändringarna, när dieten har följts en tid, eftersom hur kroppen reagerar på förändringar i kosten är individuellt. I den här modellen ligger vikten på mjuka fetter och enligt instruktionerna används de mera än så kallade hårda fetter, fast de också finns med på listan.

MS

MS är inte ett hinder för att följa kursens diet. Stress och förändringar kan orsaka symptom, så det kan vara bra att göra förändringarna gradvis och försiktigt. Magproblem som ofta förknippas med MS finns det mycket information och instruktioner om här på kursen.

AMNING

Amning är inte ett hinder för att följa kursens diet. Amning kan räknas som en aktivitet, vilket betyder att vi rekommenderar att äta en måltid efter aktivitet som innehåller kolhydrater under amning. Det är bra att känna efter sitt eget mående och eget ork.

GRAVIDITET

Under graviditeten är det inte lönsamt att gå ner i vikt, vilket är bra att komma ihåg. Behovet av mat ökar lite under graviditeten. I medeltal 73 000 kcal under hela graviditeten. Under graviditeten är dock fostrets matintag väl tryggt och det får också energi från mammans fettvävnad vid behov.

I början av graviditeten är behovet av tilläggsenergi ganska litet, men under de två sista trimesterna är det cirka 260 kcal per dag vilket betyder cirka en måltid till per dag. Det finns mycket individuella skillnader gällande tilläggsenergi så det lönar sig att känna efter sitt eget mående.

Under graviditeten kan man som bas använda 6. veckans instruktioner var rotfrukter och frukter är med, (du kan begära 6. veckans instruktioner i textform redan i början) och hålla automatiskt med åtminstone en måltid efter aktivitet. Början av graviditeten kan du gå enligt detta, och till de två sista trimesterna ta med en extra måltid. Den måltiden lönar det sig att plocka ihop enligt egna känningar antingen enligt instruktionerna efter en aktivitet eller enligt de normala instruktionerna.

Känn alltid efter ditt eget mående och gå enligt det utan tvingande åt något som helst håll. Om måendet inte tillåter ätande, är det inte farligt att lämna måltider emellan. Samma även åt det andra hållet, om det känns som om mera energi behövs är det bra att äta mera. Under graviditeten är det också bra att fokusera på matens kvalitet.

VARFÖR JUST 28 DAGAR?

Varför har vi märkt att det bättre för dig att vi ger en noggrann plan endast för de första 28 dagarna?

Den 28 dagar långa matplanen är gjord av den orsaken att den hjälper dig att komma igång i början. Du får hjälp i början: Du kan de första fyra veckorna bara följa givna instruktioner om du vill, och koncentrera dig på andra områden i kursen istället för att tänka på vad du äter och varifrån du får recepten då när allting ännu är nytt.

Varför hjälper vi inte ända till slut?

Det ligger två orsaker bakom. Att förstå dessa saker hjälper dig framåt med förändringen och i processen.

Den första orsaken är att lära sig. Vår mening är att under dessa åtta veckor lära dig göra dina egna val på det viset, att du kan bära de här lärdomarna med dig under hela resten av ditt liv: Du vet hurdan mat du tycker om och kan modifiera instruktioner och göra sådan mat du själv tycker om, ingen skillnad om dina val styrs av smaken, hur lång tid det tar att tillreda eller etiska orsaker.

Om du under 8 veckor följer en färdig matplan, vad tror du att händer då instruktionerna tar slut? Högst troligtvis orkar du inte börja så väldigt många gånger om från början, utan du går tillbaka till det du redan kan, alltså dina gamla vanor.

Den andra orsaken är psykologisk och lite mera invecklad.

I den här orsaken är det fråga om att skapa inre motivation, som en hållbar förändring behöver. Du kan skapa en hållbar inre motivation endast om du upplever att du själv får göra val som gäller dig själv, du upplever att du kan göra dem och det du gör strider inte emot din sociala omgivning.

Här nere noggrannare om ämnet:

Enligt Self-determination theory (SDT) är uppfyllningen av människans psykologiska behov ett måste för välmåendet. Enligt teorin har människan tre centrala psykologiska behov: känna att man gör saker på sina egna villkor (självbestämmande), känna sig kompetent (behärska sitt liv) och känna tillhörighet (social meningsfullhet).

Att göra saker på sina egna villkor alltså självbestämmande betyder att människan är fri att bestämma om sina egna saker. Som motsats kan man se utifrån kommande styrning eller begränsningar.

Teorins andra del, att känna sig kompetent, betyder att man kan uppnå de mål som man själv önskar att uppnå och har kontroll över de kunskaper som behövs för att uppnå dem.

Teorins tredje del är att vara en del av gemenskapen, känna tillhörighet och social meningsfullhet. Man kan också lära sig nya levnadsvanor ensam, men när man upplever att den nya livsstilen inte begränsar sociala situationer är det lättare att hålla sig motiverad.

Det är alltså bättre att själv göra upp sin egen matplan, fast genom att använda den färdiga 28 dagars planen som bas. Om att gå två gånger i veckan till butiken, färdiga listor och annat fungerar för dig, fortsatt med det. Välj alternativ du själv tycker om, men kom ihåg att hålla maten mångsidig.

Med tanke på hur du lyckas har alltså att göra med mycket mera än hurdana matinstruktioner vi ger dig. Hur kompetent du själv upplever dig påverkar också. Inte heller endast din kompetens att följa instruktioner utan att göra egna val, känna dig själv och dina möjligheter att uppleva dina egna nya val och deras sociala meningsfullhet.

Man önskar ofta noggranna instruktioner, order och noggranna listor över vad som borde ätas i vilken situation av oss coachar. Vi kunde ge dem, men det skulle inte leda till en hållbar förändring. Vi skulle inte ändå vara där och göra vardagliga val istället för dig, utan de måste alla göra själv. Ansvaret över egna beslut i livet kan man inte flytta över till någon annan. Färdiga svar eller utifrån kommande instruktioner är inte en hållbar lösning, men de är bra verktyg för att i början hjälpa dig att komma mot rätt håll.

Ifall det här ämnet intresserar dig mera, kan du bekanta dig med teorin närmare:

Richard M. Ryan och Edward L. Deci "Self-determination theory", SDT

I ett nötskal:

- ✓ Meningen att du själv ska lära dig att göra dina egna val och tillämpa instruktioner
- ✓ Du kan uppleva att du inte blir styrd utifrån, utan att valet är ditt
- ✓ Du kan uppleva att du har fått och lärt dig de kunskaper som behövs för att fortsätta med livsstilen

Sagt om ämnet:

"För mig har den här kursens viktigaste lärdom varit det, att jag måste ju lära känna mig själv och själv ta ansvar över mina egna val. Ibland kommer dessa fram endast genom att prova sig fram."

TIPS FÖR ATT UPPSKATTA VIKT OCH MÄNGD

De här är uppskattningar, som du kan använda och gå kursen utan våg. Med på listan finns också råvaror som kommer med under vecka 6.

FETTKÄLLOR

	dl	msk	tsk	st.
Olivolja	90 g	13,5 g		
Majonäs	95 g	14 g		
Riven ost	40 g	5,5 g		
Grädde	100 g	15 g	5 g	
Hasselnot	65 g	10 g		1 g
Mandel	70 g	10 g		1 g
Smör	95 g	14 g		

	liten	medelstor	stor	dl
Avocado, skalad	100 g	120 g		
Oliv		5 g		30 g

PROTEINKÄLLOR

	dl	msk	tsk	st.
Grynost	85 g	9,5 g	4 g	
Sojakross	35 g	5 g	1,5 g	
Kvarg	100 g	15 g	5 g	
Räkor	50 g			

KOLHYDRATKÄLLOR

	dl	msk	tsk	st.
Havregryn	40 g	6 g		
Makaroni	55 g	7,5 g		
Ris	85 g	12,5 g		
Reissumies, hel				60 g
Potatis (medelstor)				60 g

Källa:

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103051/2004b15.pdf?sequence=1>

VARUKORGEN ENLIGT KURSENS PRINCIPER

På den här videon går vi tillsammans till butiken. Vi tar tillika priser i beaktande.

HÄR ÄR NÅGRA TIPS TILL ATT JÄMFÖRA PRISER

- ✓ Genom att jämföra kilopris är det lätt att jämföra produkter med olika storleks förpackningar.
- ✓ Jämför prisskillnaden mellan en färsk vara och en fryst vara.
- ✓ Jämför prisskillnaden mellan olika märken och olika storleks förpackningar.
- ✓ Ibland påverkar överraskande saker priset, som till exempel paprikans färg.
- ✓ I valen lönar det sig också att uppmärksamma dina egna egna behov, eller planera menyn enligt inköpen: Fast en större förpacknings kilopris är mindre, lönar det sig kanske inte att köpa den ifall en del hinner bli gammal. Men om du till exempel planerar en veckas meny så att du får förpackningen delad på flera dagar, är en större förpackning definitivt ett lönsamt köp.
- ✓ Ta i beaktande också utbudet utanför matbutiker: Många orter har Reko- ringar eller en lokal hönsgård kan sälja större beställningar billigare.
- ✓ På videon väljer vi många produkter i varukorgen som man inte måste använda, så som nötter.

ALLTID LÖNAR DET SIG INTE ATT VÄLJA DET ALLRA BILLIGASTE

- ✓ Med vissa produkter kan det löna sig att satsa lite mera än andra. Till sådana kan man räkna till exempel matoljor: En olja packad i genomskinlig plast kan vara redan vid köptillfället på väg att härskna.
 - ✓ "Saltad med havssalt" eller andra märkningar på kycklingförpackningen betyder ofta att endast 80 % är kyckling.
 - ✓ Om du har problem med magen, lönar det sig att satsa på kaffets kvalitet och rostningsgraden.
 - ✓ Om du vill stöda naturens mångfald till exempel genom valet av fisk lönar det sig att välja fiskar fångade från hållbara fiskbestånd.
 - ✓ Det är hur som helst viktigt att ta i beaktande dina egna värden och göra val enligt dem.
- OBS! Videon är filmad i augusti 2020 och prisen som presenteras där är enligt den tidens skördekalender. Prisskillnader finns beroende på årstiden. På videon har vi inte dragit nytta av rabattprodukter eller förmåner för stamkunder.

På videon köper vi mycket produkter som inte behövs köpas varje vecka, så som salt, kryddor och oljor. Att äta bär är inte ett måste.

PÅ VIDEON PRESENTERADE PRISER OCH PORTIONSSTORLEKAR FÖR EN KVINNA:

SPARA

	VIKT	PORTIONER	PRIS	€/PORTION
Potatis	ca. 700 g	ca. 3	0,70 €	0,23 €
Costarica	450 g	ca. 28	2,99 €	0,10 €
Foodin olivolja	500 ml	45	9,95 €	0,22 €
Arla Cheddar	400 g	20	4,55 €	0,22 €
Cashewnötter	125 g	ca. 6	2,75 €	0,45 €
Röd paprika			0,52 €	
Pirkka ägg	6 st.	3	0,99 €	0,17 €
Grillat skinkpålägg	200 g	2	3,35 €	1,68 €
Pirkka grönt te		20 påsar	1,89 €	0,09 €
Fryst broccoli	450 g		1,09 €	
Burk med tonfisk	140 g	ca. 1,4	1,39 €	1,00 €

TOTALT 28,78 €

SATSA

	VIKT	PORTIONER	PRIS	€/PORTION
Batat	ca. 700 g	ca. 3	1,65 €	0,55 €
Kaffe från ett litet bryggeri	250 g	ca. 15	9,95 €	0,65 €
Avocado olja	250 ml	ca. 22	6,85 €	0,30 €
Gruyere reserve	200 g	10	9,29 €	0,93 €
Macadamia nötter	70 g	ca. 3	3,95 €	1,30 €
Orange paprika			1,53 €	
Ekologiska ägg	6 st.	3	3,99 €	1,35 €
Kallstek av häst	100 g	1	3,09 €	3,09 €
Clipper grönt te		20 påsar	3,79 €	0,19 €
Färsk broccoli	300 g		1,79 €	
Järkisärki	180 g	ca. 1	5,69 €	3,15 €

TOTALT 51,53 €

RESTEN AV PRODUKTERNA PÅ VIDEON

	VIKT	PORTIONER	PRIS	€/PORTION
Sallad	ca. 200 g		1,85 €	
Gurka	ca. 350 g		0,79 €	
Körsbärstomater	500 g		4,90 €	
Zucchini	250 g		0,85 €	
Surkål	400 g		2,29 €	
Tomatkross	450 g		1,29 €	
Tomatpuré	300 g		2,39 €	
Kokosolja	500 ml	ca. 45	5,95 €	0,13 €
Havssalt	600 g	ca. 120	1,75 €	0,01 €
Inre filé av kyckling	400 g	4	6,85 €	1,70 €
Malet kött av nöt	400 g	4	4,75 €	1,18 €
Timjan	9 g		0,89 €	
Basilika	6 g		0,85 €	
Jordgubbar	500 g	5	5,89 €	1,17 €
Blåbär	500 g	5	5,89 €	1,17 €

TOTALT 47,69 €