

KOSTPLAN

- VÆGTTAB - DEN SIMPLE / DEN AGGRESSIVE - FORLØB PÅ 6 UGER

• Protein: 128 g. • Kulhydrat: 127 g. • Fedt: 76 g. | 1704 kalorier

Denne kostplan henvender sig til dem som gerne vil tabe 5 kg. så hurtigt som muligt. Kostplanen er derfor designet med et meget stort dagligt kalorieunderskud. Det giver en udtalt risiko for at muskelmassen mindskes i processen, og man skal derfor gøres sig klart, at man kun vælger denne model, hvis det er tallet på badevægten og hurtigt fedttab, som spiller den vigtigste rolle. En del af vægttabet vil komme fra tab af muskelmasse. Det er del af prisen, hvis det skal gå så hurtigt.

Kostplanen tager udgangspunkt i en fiktiv person, og er derfor kun et eksempel. Den er ikke individualiseret. Man skal derfor tilpasse den sig selv, og lave de nødvendige ændringer, alt efter hvad man vejer, aktivitetsniveau. Se fremgangsmåde under noter.

I denne kostplan tager vi udgangspunkt i en kvinde (Bodylab Diet Shake kan dog selvfølgelig bruges både af kvinder og mænd), som gerne vil tabe sig 5 kg. og som har følgende mål.

KØN

ALDER

VÆGT

HØJDE

KVINDE

25 ÅR

75 KG.

175 CM.

AKTIVITETSNIVEAU

Styrketræning 3 gange i ugen, samt 5 km. cykling til og fra arbejde hver dag.

Dagligt energiforbrug (vedligeholdelsesniveau): 2700 kalorier ([find dit energiforbrug her](#)).

I dette eksempel er kalorieunderskuddet på omkring 1000 kalorier om dagen. Det betyder, at man vil kunne smide de overflødige 5 kg. på omkring 6 uger, dog med en relativt stor risiko for at en andel af det tabte kommer fra muskelmasse.

I denne kostplan indtages 3 måltider. 2 af måltiderne erstattes med Bodylab Diet Shakes, og man har et aftenmåltid bestående af almindelige fødevarer.

BODYLAB

Vægttab - den simple / den aggressive – forløb på 6 uger



MORGENMAD

320 kcal

Protein: 40 g.

Kulhydrat: 23 g.

Fedt: 6,5 g.

- 85 g. [Bodylab Diet Shake](#) (320 kcal)

MELLEMMÅLTID

320 kcal

Protein: 40 g.

Kulhydrat: 23 g.

Fedt: 6,5 g.

- 85 g. [Bodylab Diet Shake](#) (320 kcal)

AFTEN

1083 kcal

Protein: 48 g.

Kulhydrat: 81 g.

Fedt: 63 g.

- 200 g. laks
- 75 g. natur-ris
- 200 g. grønt (72 kcal)
- 1 stk. avocado



NOTER

- Maden vejes **før** tilberedning.
- Spis med et interval på 2½-3 timer mellem hvert måltid.
- Husk at drikke rigeligt med vand i løbet af dagen. Helst i omegnen af 2½-3 liter.
- Tilpas kostplanen efter dine egne individuelle data.

Det sidste punkt er **meget** vigtigt. Som tidligere nævnt, så er kostplanen et eksempel på en kostplan, som tager udgangspunkt i en fiktiv person. Hvis man vejer mere eller mindre, eller har et andet aktivitetsniveau, end den fiktive person, så skal man skrue op eller ned for antallet af kalorier.

Fremgangsmåden for dette er egentlig ret simpel.

Det kan være man vejer mere, og har et højere aktivitetsniveau end den fiktive kvinde. Er man mand, så vil man typisk også have en højere energiomsætning. Disse ting skal der tages højde for. Derfor er man nødt til øge eller sænke kalorieindtaget, indtil man rammer det kalorieindtag, hvor man hverken tager på eller taber sig. Når man når dertil, så kender man sit **vedligeholdelsesindtag** og trækker 1000 kalorier fra, for at skabe det tilsigtede kalorieunderskud.

For at kunne regne kalorieindholdet i diverse fødevarer ud, så skal man vide hvor mange kalorier/kilojoule der er i de forskellige makronæringsstoffer.

1 g. protein = 4 kalorier eller 17 kilojoule

1 g. fedt = 9 kalorier eller 38 kilojoule

1 g. kulhydrat = 4 kalorier eller 17 kilojoule

Står man eksempelvis i den situation, at man i stedet for 2700 kalorier har et vedligeholdelsesindtag på 2900 kalorier, så skal man øge kalorieindtaget i kostplanen med 200 kalorier.

BODYLAB

Vægttab - den simple / den aggressive – forløb på 6 uger

Det mest ønskværdige er, at man spreder kalorierne ud over de enkelte måltider, ved at øge mængden af det man indtager. Det vil typisk være mængden af kulhydrater man øger, da behovet for protein og fedt er en mere statisk størrelse. Man kan godt øge mængden af protein en smule, hvis man ikke ønsker at kulhydratindtaget bliver for højt.

DU KAN SKIFTE FØDEVARER UD

Fødevarerne i kostplanen er selvfølgelig valgt med udgangspunkt i, at få dækket behovet for mikro- og makronæringsstoffer. Fødevarerne i kostplanen er ikke 100% fastsatte. Man kan sagtens variere det, og erstatte nogle af fødevarerne med andre, så længe det kalorie- og makronæringsstofsmæssigt op.

