

KOSTPLAN

- VÆGTTAB - DEN SIMPLE / DEN MODERATE - FORLØB PÅ 7-8 UGER

• Protein: 125 g. • Kulhydrat: 161 g. • Fedt: 80,5 g. | 1878 kalorier

Denne kostplan henvender sig til dem som gerne vil tabe sig 5 kg i et lidt hurtigere tempo. Risikoen for tab af muskelmasse stiger lidt med denne kostplan.

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.

AKTIVITETSLEVEL

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 800, hvilket giver et hurtigere vægttab. Som nævnt ovenfor øger det dog risikoen for at tabe muskelmasse.

Til gengæld ryger de 5 kg. hurtigere. Følger vores fiktive kvinde dette eksempel, så kan hun tabe de 5 kg på omkring 7½ uge. I denne kostplan indtages 3 måltider. Der er 2 almindelige måltider, og et måltid be-



BODYLAB

Vægttab - den simple / den moderate - forløb på 7-8 uger

MORGENMAD

776 kcal

Protein: 44 g.

Kulhydrat: 78 g.

Fedt: 32 g.

- 100 g. havregryn (366 kcal)
- 1/4 skummetmælk
- 30 g. mandler (158 kcal)
- 2 blødkogte æg

FROKOST

320 kcal

Protein: 40 g.

Kulhydrat: 23 g.

Fedt: 6,5 g.

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

AFTEN

782 kcal

Protein: 41 g.

Kulhydrat: 60 g.

Fedt: 42 g.

- 150 g. laks
- 50 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 er 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 800 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

BODYLAB

Vægttab - den simple / den moderate – forløb på 7-8 uger



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.

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.



BODYLAB

Vægttab - den simple / den moderate – forløb på 7-8 uger