

KOSTPLAN

- VÆGTTAB - DEN SIMPLE / DEN FORSIGTIGE - FORLØB PÅ 12 UGER

• Protein: 186 g. • Kulhydrat: 197 g. • Fedt: 74 g. | 2198 kalorier

Denne kostplan henvender sig til dem som gerne vil tabe sig 5 kg. men som ikke vil ofre muskelmasse i processen. Der er derfor tale om et langsomt væggtab, hvor man kører med et minimalt kalorieunderskud.

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](#)).

Når man ønsker at tabe sig i et forsigtigt tempo, hvor risikoen for at miste muskelmasse er minimal, så bør man skabe et dagligt kalorieunderskud på 500 kalorier. Det vil sige, at man på daglig basis bør indtage i omegnen af 2200 kalorier. I kostplanen erstatter vi 2 af dagens 5 måltider med Bodylab Diet Shake. På grund af kalorieunderskuddets størrelse, så vil det tage kvinden cirka 12 uger at tabe de 5 kg.

BODYLAB

Vægttab - den simple / den forsigtige – forløb på 12 uger

MORGENMAD

548 kcal

Protein: 27 g.

Kulhydrat: 74 g.

Fedt: 16 g.

- 100 g. havregryn (366 kcal)
- 1/4 skummetmælk
- 20 g. mandler (106 kcal)

MELLEMMÅLTID

320 kcal

Protein: 40 g.

Kulhydrat: 23 g.

Fedt: 6,5 g.

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

FROKOST

527 kcal

Protein: 41 g.

Kulhydrat: 30 g.

Fedt: 27 g.

- 150 g. kyllingebryst
- 250 g. grønt (90 kcal)
- 1 stk. avocado

MELLEMMÅLTID

320 kcal

Protein: 40 g.

Kulhydrat: 23 g.

Fedt: 6,5 g.

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

AFTEN

520 kcal

Protein: 38 g.

Kulhydrat: 47 g.

Fedt: 18 g.

- 150 g. laks
- 50 g. natur-ris
- 200 g. grønt (72 kcal)

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.

BODYLAB

Vægttab - den simple / den forsigtige – forløb på 12 uger



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 500 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.

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.

