MICHELLE KRISTENSEN
MK
BOOTCAMP
6:1
LEV DET SØDE LIV
MED FASTE 1 DAG
OM UGEN
LINDHARDT OG RINGHOF

MICHELLE KRISTENSEN MK

BOOTCAMP

LINDHARDT OG RINGHOF

INDHOLD

6:1 **4**
KICKSTART DIT VÆGTTAB MED FASTE
– OG LEV DET SØDE LIV 5

DEL 1 KOST 13

FASTE **14**
FASTE 1 DAG OM UGEN 15

MK PRINCIPPERNE **20**
MASSER AF PROTEINER, SUNDE FEDTSTOFFER OG
GODE KULHYDRATER 21
PROTEINER 21
FEDT 22
KULHYDRATER 24
MK PRINCIPPER FOR EN DAG 25
DERFOR ER ET STABILT BLODSUKKER VIGTIGT
FOR AT TABE SIG 29
NÅR LIVET SKAL VÆRE EKSTRA GODT … 30

GODT I GANG **32**
BASISLAGER OG GULDKORN TIL KØKKENET 33

DEL 2 OPSKRIFTER 36

MORGENMAD **38**
FROKOST **56**
SNACKS TIL EFTERMIDDAGEN **76**

AFTENSMAD 94
LÆSKEDRIKKE 113
TIL DET SØDE LIV 118
PEP UP 136
MADPLANER TIL DAGE, HVOR DET SKAL VÆRE EKSTRA NEMT 150

DEL 3 TRÆNING 152

TRÆN EFFEKTIVT 154
DU FORTRYDER ALDRIG EN TRÆNING! 155

OPVARMNING 160

PROGRAM 168
LØB OG STYRKETRÆNING 169

REGISTER 188
TAK 191

6:1

Kickstart dit vægttab med faste en dag om ugen – og lev det søde liv

Jeg har i mange år holdt på, at man skal spise alle sine måltider og ikke springe nogen over, fordi det giver et mere stabilt blodsukker. Derfor troede jeg også, det rablede for min gode ven Christian Stadil, da han spurgte, om jeg ikke ville prøve at faste. Vi talte om sundhed, og for ham var faste netop en naturlig del af et sundt liv, og han har fastet i mange år. Derfor blev jeg nysgerrig. Først fandt jeg en masse undersøgelser om faste, så prøvede jeg selv at faste, og efterfølgende afholdt jeg bootcamps, hvor faste var en del af programmet. Og det gav gode resultater! Et af de mest imponerende er en kvinde, der tabte ni kilo på fem uger!

Faste er særlig godt, hvis du vil kickstarte dit vægttab, tit spiser ude eller bare er rigtig glad for søde sager.

Hvis du faster en dag om ugen, kan du nemlig godt leve det søde liv et par dage om ugen og stadig tabe dig. Og det er netop de søde sager, som er rigtig svære at undvære for mange i weekender, til fester osv., ligesom det er svært for mange at ændre deres livsstil og leve sundere, hvis de skal følge nogle meget strikse regler. Selvom du faster, vil der stadig være nogle enkle kostråd, du skal følge resten af ugen, hvis du vil tabe dig eller bare gerne vil leve sundere, ligesom træning hjælper dig til både et større vægttab og en sundere krop.

Du faster én dag om ugen, og ugens øvrige seks dage følger du nogle enkle kostprincipper, men du har plads til oftere at spise det, jeg kalder for de ekstra gode sager, som hører det søde liv til. Faktisk tre måltider om ugen.

På de efterfølgende sider kan du læse mere om, hvordan du faster, og om de kostprincipper, jeg anbefaler mine bootcampere at spise efter.
I opskriftdelen er der både opskrifter til et fastemåltid (for ja, du skal faktisk spise) og til forskellige læskedrikke, når du skal faste. Og til ugens øvrige dage er der masser af gode retter, som er fulde af smag. Og selvfølgelig – en masse opskrifter til det søde liv!

Jeg synes, træning er godt af flere grunde. Du kommer ikke uden om, at du skal bevæge dig, hvis du vil tabe dig, men træning er også godt for både at holde dig i god form og for at styrke både muskler, kredsløb og knogler. Træning skal være effektiv. Det ved jeg fra mine bootcampere, og derfor har jeg sammensat et program, der består af både løb og styrketræning. Det får nemlig både pulsen op og strammer op.

Jeg håber, denne bog kan hjælpe dig lige så meget, som mine MK bootcamps har hjulpet over 300 andre.

// Michelle Kristensen

FØR OG EFTER

9 UGERS

MK BOOTCAMP

6:1

Bootcamper A
Tabt 10 kilo og 12,3 cm om maven

Bootcamper B
Tabt 7,3 kilo og 10,4 cm om maven

Bootcamper C
Tabt 11 kilo og 9,5 cm om maven

Bootcamper D
Tabt 14,9 kilo og 15,7 cm om maven

Bootcamper E
Tabt 9,3 kilo og 12 cm om maven

Bootcamper F
Tabt 4,5 kg og 7,1 cm om maven.

Christian Stadil

DIREKTØR FOR HUMMEL

Jeg har fastet i rigtig mange år. Det hjælper mig med at holde vægten nede, og så virker det også som en form for mentalhygiejne, der renser hovedet for tanker og gør mig skarpere.

For mig er det vigtigt, at faste, ligesom andre ting i livet, ikke bliver for kompliceret. Det skal passe sammen med en moderne livsstil, hvor man har job, møder osv. Jeg er vokset op i 80'erne og har været vidne til den ene mærkelige kur efter den anden: æggekuren, banankuren, suppekuren osv. Det bliver for ekstremt. Keep it simpel. Derfor faster jeg en dag om ugen.

Jeg synes, det er nemmest at faste fra frokost til frokost. Dvs. du spiser en god frokost og faster indtil næste dag, hvor du igen spiser frokost. Det er smart, fordi du vender kostpyramiden om: mange spiser ikke morgenmad eller meget lidt morgenmad og frokost og til gengæld en stor portion om aftenen. Her gør du det omvendt. Du spiser først på dagen, så du får energi, og om aften, når forbrændingen alligevel falder, spiser du ikke noget. Hvis du får en god frokost, kan du sagtens fungere i løbet af en arbejdsdag, og du kan også godt undvære morgenmad den efterfølgende dag, hvis du ikke har store og vigtige møder.

Hvis man vil tabe sig, kan faste være en god måde at komme i gang på, fordi man føler sig slankere og bedre tilpas, når man vågner om morgenen og ikke har spist aftenen før. Det har en selvforstærkende effekt: hvis du er tyk, gider du ikke træne, men hvis du føler dig mindre, får du lyst til at holde en sund livsstil.

Camilla Bendix

SKUESPILLER

Jeg er et menneske, der elsker mad. Elsker at spise, og som bliver deprimeret, hvis jeg både skal begrænses i, hvad jeg indtager, men også hvad jeg ellers har lyst til i livet. Jeg forsøger at få det hele med, på godt og ondt. Fx holder jeg meget af nætterne, det er der, jeg arbejder bedst, men jeg nyder ikke de tidlige morgener dagen efter.

Normalt spiser jeg sundt, men brød kan jeg spise døgnet rundt, og jeg vil hellere have en rugbrød med leverpostej og rødbede end en bøf med sovs og kartofler. Og så er der det søde. SLIK er en decideret last. E-numre og flotte farver… Jeg elsker det.

Derfor var det også med en lille bange anelse, at jeg meldte mig til en bootcamp med Michelle Det første, hun gjorde, var at spørge, hvad mit mål var. Det var at gå en størrelse ned og komme i form. "Ingen sag," sagde Michelle, og hun havde ret.

Som ugerne gik, steg mine ambitioner dog. Jeg er nu i gang med at lære at løbe og nyde det(!), hvilket jeg ellers kun har gjort, hvis det var efter en bold. Jeg kan se, at gravidhud kan komme på plads. Og energien er blevet min nye afhængighed… ALLERMEST nyder jeg dog det at få plads til at træne tre gange om ugen. Det har jeg nemlig ikke givet mig tid til, siden min første søn kom for ni år siden. Jeg har ikke orket, for energien var der ikke. Jeg siger ikke, det er nemt, det kræver både vilje og indsats. Jeg er heller ikke blevet et andet menneske. Jeg falder i dovenskab og friskbagte boller. Men jeg vender bare tilbage. Jeg er (føler mig) stærk som en bjørn, både udenpå og indeni. Og jeg kan blive ved. Jo jeg gik en størrelse ned – jeg droppede brødet, sover om natten. Jeg har lært at faste i ny og næ, men det, jeg har lært allermest, er, hvor glad jeg bliver af at spise sundt, træne og møde verden med styrke og energi.

Tak, Michelle.

DEL 1

KO

ST

FASTE

Fast én dag om ugen

sammensæt din kost efter MK-principperne ugens øvrige dage og få plads til det søde liv

HVORFOR FASTE?

- Det er en god måde at kickstarte dit vægttab
- Du øger din forbrænding
- Du kan spise lidt mere af det søde – og stadig tabe dig
- Du giver kroppen en let udrensning og kommer i bedre balance
- Du bliver bedre til at skelne mellem, hvornår du rent faktisk er sulten, og hvornår du bare er lækkersulten

Hvis du vil vide mere om de mange undersøgelser, der er lavet, kan du læse *1-dagskuren* af Michael Jeppesen m.fl., *The 5:2 diet book* af Kate Harrison eller se BBC-udsendelsen Michael Mosley *Eat, Fast and Live Longer*.

HVORDAN SKAL MAN FASTE?

Jeg anbefaler mine bootcampere at faste en dag om ugen og at spise efter MK-principperne resten af ugen. Du kan også vælge at faste to dage om ugen, det giver et større vægttab, eller du kan tabe dig ved blot at følge MK-principperne, hvis du ikke vil faste.

Den dag, du faster, skal du have et godt morgenmåltid, og hvis du kan, så vent med at spise dit fastemåltid til om formiddagen. Når du faster, skal der gå 22 timer, fra du har spist dit fastemåltid, til du spiser igen.

Jeg tæller ikke kalorier, men bruger portioner, fordi jeg har oplevet, at det er meget nemmere for mine bootcampere at forholde sig til. Du kan se på side 22 og 24, hvad de forskellige portioner fedt og protein svarer til.

Tænk på ...

Det er langt lettere at leve usundt end sundt, og det er for mange en udfordring at få de sunde vaner til at blive en naturlig del af hverdagen. Nogle synes, det er synd og skam, hvis man ikke kan svinge ind forbi bageren hver morgen. Andre synes, det er svært at finde tid til at lave sund mad. Men jeg har endnu ikke hørt nogen af de godt 300 personer, der har deltaget på mine bootcamps, brokke sig over, at de fik mere energi, fordi de ændrede deres kost. Tværtimod er de lykkelige over at være kommet i langt bedre form – og selvfølgelig over at have tabt sig.

Dit fastemåltid skal bestå af

- 1½ portion protein,
- 1½ portion fedt
- Alle de grøntsager, der skal til, for at du er mæt og/eller 1 stykke frugt

I opskriftdelen finder du under morgenmad forslag til fastemåltider. Resten af dagen skal du sørge for at drikke en masse. Du må drikke al den kaffe, te, vand og danskvand, du har lyst til. Danskvand kan give lidt mere mæthedfornemmelse end almindelig vand kan. Du må også gerne tilsætte smag til din danskvand, og i opskriftdelen er der forslag til forskellige læskedrikke. Du må gerne tage et svirp mælk i din kaffe eller te, men ikke mere, og det er bedst, hvis du kan undvære det.

NB! Du skal ikke træne på fastedagen!

BLIVER MAN IKKE TRÆT, NÅR MAN KUN SPISER ET MÅLTID?

Det er meget forskelligt, hvordan folk reagerer på faste. Det kan for nogle godt være lidt hårdt, fordi de bliver sultne, men det går ofte over, hvis man drikke et glas vand. Andre bliver trætte, og hvis du bliver meget utilpas, skal du selvfølgelig ikke fortsætte. Der er også dem, som bliver friske, og efter at have fastet 6-8 gange, vil du kunne mærke, at du får mere energi, når du faster. Det skyldes, at mængden af dopamin øges, og dopamin er et hormon, som gør os glade og giver mere energi.

Første gang du skal prøve at faste, skal du vælge en forholdsvis stille og rolig dag. Det skal ikke være en dag, hvor du har et vigtigt møde, skal holde foredrag, undervise eller holde børnefødselsdag for hele klassen. Første gang du faster, kan du som beskrevet godt være lidt træt. Du kan gå ture eller lave andre aktiviteter, der ikke kræver så meget, fordi det er godt at være i gang, så du tænker på noget andet end mad, og så kan det være en god ide at gå tidligt i seng og få en god nats søvn. Nogle har svært ved at sove, men det går over, når du har fastet et par gange. Kroppen skal lige vænne sig til en ny vane.

HVAD SKER DER MED BLODSUKKERET, NÅR MAN FASTER?

Man siger som regel, at vi skal spise hver 3.-4. time for at undgå, at blodsukkeret styrtdykker. Og hvad sker der med blodsukkeret, når man kun får ét måltid? Kroppen er god til at tilpasse sig, og hvis du sørger for, at dit ene måltid er sammensat, så det er blodsukkervenligt, dvs. består af en god mængde protein

Lisbeth Østergaard

AKA DK'S HOTTESTE STUDIEVÆRT PÅ GO' MORGEN DANMARK

Første gang, jeg mødte Michelle, var for nogle år siden i Go' Morgen Danmark. Jeg blev ret hurtig vild med hendes energi og livsglæde. Det er næsten, som om man bliver smittet med den sundhed, hun udstråler. Ja, det kan lyde lidt frelst, men det er bestemt ikke på den kedelige måde. Jeg elsker brød! Helst nybagt, så hvidt som muligt og med et godt lag smør på. Mmmmm – er der noget bedre..? NÆ! Men er det sundt? NÆ igen!

Men det kan faktisk godt lade sig gøre at skære kraftigt ned på brød, kartofler, ris og pasta uden at lide. Jeg finder stor inspiration i Michelles opskrifter. Og da hun første gang introducerede mig for burgerboller lavet med broccoli og æg, troede jeg, det var en joke. Det var lige indtil, jeg prøvede det. Ja ja, det smager ikke, som hvis man er på fuldfed burgerbar i USA – men det er lækkert. På mere end én måde - det er nemlig også lækkert for sindet og kroppen. For man får ikke den mindste smule dårlige samvittighed ved at køre en pulled pork-burger ned, endda med fritter ... bønnefritter. Det samme gælder toast, hvor det kedelige toastbrød er skiftet ud med skiver af squash, eller sushi med blomkål i stedet for ris.

Indrømmet, det kræver lidt tilvænning, men hvis man vil opnå resultater, må man være villig til at ændre nogle vaner. For intet kommer af sig selv ... har Michelle lært mig ... Men det behøver på ingen måde at være en sur tjans at leve sundt. Michelles opskrifter er super lækre, lette at gå til, og så skal man ikke i 1000 forskellige specialbutikker for at handle ind.

Michelle er ikke fanatisk – og det kan jeg godt lide. For det kan i den grad også blive for meget. Der skal være plads til lidt af det søde – og når det også kan laves på en lækker og sundere måde, så går det hele nok ... (og så må man løbe det længere næste dag).

og fedt, som omdannes langsomt til energi i kroppen, undgår du store udsving i blodsukkeret.

KAN ALLE FASTE?

Hvis du er gravid eller ammer, skal du ikke faste. Hvis du lider af en kronisk sygdom, skal du først tale med din læge, og hvis du har problemer med blodsukkeret, fx diabetes 2, skal du være meget opmærksom på dit blodsukker, hvis du faster. Det samme gælder, hvis du har et meget højt stofskifte, så kan det være, du skal sørge for at få et mindre måltid, inden du går i seng. Det kan fx være 1 dl skyr.

MK
PRINCIPPERNE

Masser af proteiner, sunde fedtstoffer og gode kulhydrater

Kostprincipperne i denne bog er især gode, hvis du gerne vil tabe dig på maven. Det betyder, at der er knap så mange kulhydrater, og lidt mere fedt og proteiner, fordi det giver et mere stabilt blodsukker, og det er netop blodsukkeret, som mange æbleformede (de af os, hvor fedtet sidder på maven) har problemer med at styre. Du kan læse mere om de forskellige kropsformer i min første bog, Spis *og træn efter din kropsform*. Grundlæggende skal du spise en masse grøntsager, frugt, gode proteinkilder og sunde fedtstoffer, og så skal du skære ned på de tætpakkede kulhydrater som brød, ris, pasta og gryn. På de næste sider forklarer jeg mere om de tre næringsstoffer; proteiner, fedt og kulhydrater.

Proteiner

DERFOR ER PROTEINER VIGTIGE

- Proteiner holder dig mæt i længere tid, og du bliver derfor ikke så hurtigt sulten igen, når du har spist.
- Proteiner øger din forbrænding, fordi kroppen skal arbejde hårdere for at omsætte proteiner.
- Proteiner indeholder aminosyrer, som er vigtige for bl.a. muskler, hormonbalance og immunforsvar. Mange af de aminosyrer, vi får fra proteiner, kan kroppen ikke selv danne.

HVOR FÅR VI DE VIGTIGE PROTEINER FRA?

- Kød, fisk, æg og mejeriprodukter, men også forskellige vegetabilske råvarer som fx kidneybønner.
- Kød, fisk og mejeriprodukter indeholder flere proteiner end fx sojabønner, og du skal spise mange flere sojabønner for at få samme mængde proteiner, end hvis du fx spiser kød, og dermed indtager du også flere kalorier. Alt i alt ikke den bedste situation at sætte din æbleformede krop i.

HVOR MEGET PROTEIN SKAL MAN SPISE?
Du skal sørge for at få proteiner i alle dine hovedmåltider, dvs. morgen-, middag- og aftensmad.
Jeg bruger betegnelsen 1 portion, og du skal have 1 portion protein til alle hovedmåltider. Det er nemt at huske. Og så skal du desuden have mellem ½ og 1 portion om eftermiddagen, alt efter hvor sulten du er.

1 portion protein svarer fx til:
150 g fjerkræ · 150 g oksekød · 150 g svinekød · 2-3 æg · 200 g skyr eller andet proteinholdigt mejeriprodukt · 200 g skaldyr · 125 g laks eller anden fed fisk · 150 g mager fisk

Fedt

DERFOR ER FEDT VIGTIGT
Fedt hjælper kroppen med at optage næringsstoffer, som er vigtige for både muskler, hjerne, nervesystem og hormonbalance.
Desuden hjælper fedt kroppen med at producere mere af hormonet cholecystokinin, som er et mæthedshormon, der sender signal til hjernen om, at du er mæt og ikke har brug for mere mad.
Fedt hjælper med at holde dit blodsukker stabilt, så du primært bruger fedt som energikilde i stedet for at bruge kulhydrater. Selvom det lyder lidt mærkeligt, at man skal spise fedt for at forbrænde fedt, så er den god nok.

HVOR FÅR MAN DE SUNDE FEDTSTOFFER FRA?
Det er især de umættede fedtstoffer som fx olivenolie, oliven, nødder og avocado, som er rigtig gode for kroppen, og som vi skal sørge for at spise, men du kan også spise mættede fedtstoffer som fx smør, ost, fløde og kokosolie, du skal bare passe på mængden. Og så er der de vigtige omega-3 fedtsyrer, som vi får fra bl.a. fede fisk, hørfrø og valnødder.

Sig nej tak

Det kan være svært at takke nej til et stykke kage, som veninden har bagt, fordi det føles uhøfligt. Ligesom det kan være svært at være den, der sender kurven med croissanter videre uden at tage en til fællesmorgenmaden på arbejdet, fordi man føler, at alle kigger på en og tænker ”nåh, er hun nu på kur igen”. Men lad andre folk tænke, hvad de vil, og fortæl din veninde, hvorfor du springer over. Og husk så: Hvis du faster en dag om ugen og i øvrigt spiser efter MK-principperne til de andre måltider, så kan du godt sige ja tak til det søde liv tre gange om ugen.

HVOR MEGET FEDT SKAL MAN HAVE?
Du skal have en portion fedt til hvert hovedmåltid.

1 portion fedt svarer fx til:
½ lille avocado · 10 nødder (dog kun 5 paranødder, da de er store)· 1 tsk. (med top) nøddesmør · 1 tsk. smør · 1 tsk. mayonnaise · 2 tsk. olivenolie og andre koldpressede olier · 1 tsk. kokosolie · 1 spsk. frø (solsikke-, chia-, hørfrø) · 15 g feta · 1 skive 45+ ost · 1 spsk. fløde

Kulhydrater

DERFOR ER KULHYDRATER VIGTIGE
- De hjælper kroppen med at nedbryde protein og fedt
- De hjælper kroppen med at restituere efter træning
- Og de gode kulhydrater er rige på bl.a. fibre, der er vigtige for vores mave-tarm-system og kan nedsætte risikoen for bl.a. kræft.

HVOR FÅR VI DE GODE KULHYDRATER FRA?
Hvis du vil tabe dig, skal du primært have dine gode kulhydrater fra grøntsager, grøntsager og grøntsager, men du må også spise frugt i løbet af dagen. Nogle gange om ugen må du også få det, man kalder de tætpakkede kulhydrater, som fx brød, ris og pasta, det skal bare være de grove af slagsen.
Hvis du faster, kan du også vælge at spise brød, pasta eller ris til 1 til 3 af dine måltider i stedet for de søde sager.

Der er grøntsager ad libitum morgen, middag og aften, og du kan også spise grøntsager som mellemmåltider. Frugt er 2 stykker pr. dag på de dage, du ikke træner, og 3 stykker frugt på de dage, hvor du træner hårdt.

De tætpakkede kulhydrater skal du holde igen med. Her må du spise 1 portion i forbindelse med et hårdt træningspas (i træningsdelen fortæller jeg, hvad hård træning betyder).

1 portion kulhydrat svarer fx til:
1 dl gryn/flager · ½ dl brune ris/kerner (før kogning) · 35 g grov pasta (før kogning) · ½ dl quinoa (før kogning) · 1 skive rugbrød · ½ grovbolle · 2 skiver fuldkornsknækbrød

GODE ALTERNATIVER TIL RIS, PASTA OG BRØD

Det kan måske virke uoverskueligt at undvære brød, ris, pasta og gryn, hvis de har været en fast del af din kost i mange år. Mit mål er, at det skal være nemt at leve sundere, så derfor kommer der her forslag til, hvad du kan bruge som alternativ til pasta, ris, brød m.m.

Pasta: *Squash eller rodfrugter kørt på spirali (en maskine, der kan lave strimler) eller rivejern · finthakket kål*
Ris: *Blomkål eller broccoli kørt fint i foodprocessor eller på rivejern*
Wraps: *Kålblade – evt. 15 sek. i kogende vand for at gøre dem medgørlige*
Brød: *Portobellosvampe, squash, stegt aubergine, blomkåls- eller broccolibrød, 1 skive bagt selleri*
Pommes frites: *Rodfrugter, bønner*

MK-kostprincipper for en dag

Mange af de deltagere, jeg har haft på mine bootcamps, synes, det er langt lettere at følge en kostplan, hvis de ved, hvorfor den indeholder de mængder af proteiner, fedt og kulhydrater, som jeg anbefaler. Derfor er der nedenfor en gennemgang af de tre vigtige makronæringsstoffer: proteiner, fedt og kulhydrater.

HUSK: Alle måltider skal indeholde fedt og/eller protein. Det giver et mere stabilt blodsukker, holder dig mæt i længere tid og giver et bedre energiniveau.

Vælg dine kampe

For nogle er det en kamp at vælge slik, kager osv. fra. Jeg kender det fra mig selv, hvis jeg har en pose slik liggende. Mine tanker kredser om den, indtil jeg til sidst har tømt den.
Derfor: Lad hellere være med at have noget liggende. Og planlæg dine indkøb, så du ikke skal købe ind, når du er allermest sulten, for så falder der altid ekstra ned i kurven. Sørg for at have grøntsagsstænger, frugt og nødder med i bilen, hvis du har lange køreture, så du ikke bliver fristet af tankstationernes mange tilbud.

Når du står op: *1 glas vand + 1 lille spsk. fiskeolie*
Morgen: *1 portion protein, 1 portion fedtstof, grøntsager ad libitum, evt. 1 stk. frugt*
Formiddag: *Kun hvis rigtig sulten* - 10 nødder og evt. lidt grøntsager*
Frokost: *1 portion protein, 1 portion fedtstof, grøntsager ad libitum, evt. ½-1 stk. frugt*
Eftermiddag: *½-1 portion protein (alt efter sult) eller 1 portion fedtstof samt et stykke frugt/grøntsager og 1 portion tætpakkede kulhydrater, hvis du skal træne inden aftensmad***
Aften: *1 portion protein, 1 portion fedtstof, grøntsager ad libitum, evt. ½-1 stk. frugt*
Sen aften: *Kun hvis rigtig sulten* 10 nødder og evt. lidt grøntsager eller frugt, hvis du har mere tilbage af din "dagsration"****

*Med rigtig sulten mener jeg, at du kan mærke, du er sulten, og det ikke bare er, fordi du keder dig eller er træt og har brug for noget til at holde dig vågen.
** De tætpakkede kulhydrater skal du lægge i det sidste måltid, du indtager, inden du skal træne hårdt (gerne 2-3 timer før). Hvis du ikke skal træne eller kun har en meget let træning, så drop de tætpakkede kulhydrater.
*** Du må spise 2 stykker frugt de dage, hvor du ikke træner, og 3 stykker frugt de dage, hvor du træner. 1 stykke frugt svarer til 100 gram.

Mænd forbrænder mere end kvinder. De er ofte større end kvinder; de vejer mere og har en større muskelmasse, og derfor bruger de også mere energi, når de bevæger sig. Derfor vil de fleste mænd skulle lægge 25-50 % oven i de mængder, som er angivet her. Hvis man er mand og har et meget fysisk aktivt job, som fx håndværker, så skal man have 50 % ekstra. Og omvendt, hvis man er mand og sidder meget ned, ikke er særlig høj eller har en høj fedtprocent, kan de mængder, der er angivet ovenfor, være passende.

Her er et par eksempler på, hvordan en madplan for en kvinde kunne se ud for en dag. Der er tre forskellige forslag under hvert måltid:

Morgenmad:

- *2 hårdkogte æg, en håndfuld grøntsager, 10 mandler*
- *150 gram skyr, 100 gram bær, 10 hasselnødder*
- *2 hanegalpølser ristet på panden, 200 g gulerodsstave, 1 tsk. peanutbutter (dip til gulerødder)*

Frokost

- *200 g rejer, 1 squash kørt på spirali, 1 spsk. købepesto*
- *1 dåse tun, 1 tsk. mayonnaise, 1 spidskålsblad, 150 g tomater. Lav en wrap af spidskålsbladet, rør tun og mayonnaise, og kom det i. Spis tomater til*
- *Rester fra aftensmaden*

Mellemmåltid

- *2 gulerødder, 10 sojaristede mandler*
- *100 g hytteost, 1 æble, kanel. Skær æblet i stykker, og bland det med hytteost og kanel*
- *1 æble, 1 tsk. mandelsmør med top, kakaopulver. Halvér æblet, smør mandelsmør på de to skæreflader, og drys med kakaopulver*

Aftensmad

- *1 hakkebøf med frossen grøntsagsblanding, som er stegt på panden med hvidløg og chili*
- *Millionbøf og "spaghetti", hvor spaghettien er lavet af fintsnittet hvidkål*
- *Kylling med rodfrugter og tomater. Steg kyllingen i paprika og chili, og bag de skrællede og snittede rodfrugter samt halverede cherrytomater i ovnen i 25 min ved 200 grader. Spis det sammen med en klat god mayonnaise, som du dypper rodfrugterne i.*