

Velkommen til



Veien til kostomlegging for vektnedgang og vektregulering.

For at du skal få best mulig effekt av kosthjelpen, er det viktig at du holder deg til avtalen du gjør med din behandler/lege. Dette er et kosthold som er lavt på kalorier, og riktig sammensatt med fiber, protein og fett. Sammensetningen skal sikre deg vektnedgang på en trygg og effektiv måte.

Du har nå fått utlevert 60 måltider og vi anbefaler deg nå å sette deg godt inn i denne brukerveiledningen. Startpakken inneholder alle våre måltider og ved påfyll bestiller du selv de måltidene du foretrekker. Om du fortsatt har noen spørsmål etter å ha lest denne veiledningen er det bare å kontakte din behandler, så vil du få svar på det du lurer på.

Om ikke annet er avtalt med din behandler, så starter du i trinn 1. Du skal spise 4 måltider per dag, fordelt jevnt utover dagen på frokost, lunsj, middag og kvelds. Du kan selv velge hvilke måltider du spiser til hvilken tid, men du skal helst spise 4 forskjellige måltider per dag. I tillegg skal du spise minimum 300 gram grønnsaker, og det er ingen begrensninger på mengder grønnsaker du kan spise. Velg de grønnsakene du liker, men prøv å varier mest mulig.

Tips før du starter:

- Rydd i skuffer, skap og kjøleskap ved oppstart. Kvitt med fristelser og produkter du ikke skal spise når du går på Kosthjelpen. Det du ikke har i hus spiser du ikke.
- Invester i en god teflon stekepanne. Da kan du redusere fettmengden ved matlaging, som gjør at du sparer mange kalorier.

- Tilbered mer mat i stekeovnen. Dette vil redusere både bruken av fett og tiden din på kjøkkenet. Eier du en airfryer er disse også veldig fine å bruke nå.

- Lag magrere dressinger av mager kesam, drømmelett rømme eller yoghurt naturell istedenfor fete sauser. Se også etter fettfrie dressinger.

Utfordringer i starten.

Dette er et lavkalori kosthold med mer proteiner og komplekse karbohydrater. Den første uken kan du derfor kjenne at magen og hodet ønsker mer mat. Dette er helt naturlig og vil bedre seg etter 4-7 dager. Ta alltid kontakt med din personlige kostveileder om du kjenner deg svimmel, kvalm eller uvel over tid. Husk også at utenom masse god næring vil grønnsakene du skal spise ved siden av bidra til å fylle opp magesekken og hjelpe på sultfølelsen.

Drikke

Husk å drikk mye vann, dette er ekstra viktig ved vektnedgang og ved økt inntak av fiber. Helst minimum 1,5 liter om dagen. Prøv å begrense inntaket av sukkerfri brus og saft. Dette er fint å kunne bruke som kos og ikke tørstedrikk.

Tilskudd

Vi anbefaler deg å ta tran eller tran kapsler for omega 3 og D-vitamin. Utover dette får du i deg alle næringsstoffene du trenger ved å bruke Kosthjelpen.

Aktivitet når du går på Kosthjelpen

Det er ingen begrensninger på aktivitet, men du vil nok kjenne at du har mindre å gi på trening når du går i Trinn 1. Dette er ikke farlig, men kan være litt ubehagelig for noen. Det kan være lurt på trappe ned på intensiteten på treningen den første tiden, da du ligger i et energiunderskudd. Kanskje er det lurt å heller gå en tur når du er i dette trinnet, spesielt de første par ukene.

Kosthjelpen – metoden er delt opp i 4 trinn

Trinn 1 – oppstart hos din fastlege eller kostveileder

I dette trinnet spiser du 4 måltider fra Kosthjelpen daglig + minimum 300 gram grønnsaker og tilbehøret som hører til hvert måltid.

Trinn 2 – oppfølging hos din personlige kostveileder

I dette trinnet vil du bytte ut middagen fra Kosthjelpen med egenlaget middag. Det er derfor viktig at du kommer til oppfølging, så du får god veiledning på hvordan du setter sammen dette måltidet.

Trinn 3 – fortsatt oppfølging hos din personlige kostveileder

I dette trinnet bytter du i tillegg ut lunsjen fra Kosthjelpen med egenlaget lunsj. Det vil si at du spiser to måltider fra Kosthjelpen og to egenlagede måltider. Igjen er det viktig med oppfølging for videre veiledning på måltidssammensetning og mengde.

Trinn 4 – stabiliseringsfasen

I dette trinnet spiser du 0-2 måltider fra Kosthjelpen. Du har nå nådd ditt vekt mål, og fokuset vårt vil være å stabilisere vekten din. Kosthjelpen er designet som et vektstabiliseringskosthold. For å oppnå best mulig resultat er det viktig at du er innom alle 4 trinnene, og har en tett oppfølging med din personlige kostveileder.

Startpakke

Startpakken inneholder:

- 3x9 skiver med brød (3 poser)
- 9 stk. grove rundstykker (3 poser)
- 12 stk. pizzaboller med ost og skinke (2 poser)
- 3 stk. tacosuppe
- 2 stk. rødbetsuppe
- 3 stk. kyllingsuppe med karri
- 2 stk. asiatisk inspirert suppe
- 2 stk. gulrotsuppe
- 3 stk. klar kyllingsuppe
- 12 stk. grove bærmuffins (2 poser)
- 6 stk. grove bananmuffins (1 pose)

I pose utenom:

18 stk. knekkebrød (3 poser)
1 boks med Müsli

Våre måltider

Brød

Porsjon per måltid: 3 brødsiver

Holdbarhet: Minst 6 mnd. fryst

Tilberedning: Tines i romtemperatur, varmluft, mikro eller brødrister. Tilbehør: Mager smøre ost, rene kjøtt/fiskeprodukter, 1/2 ss makrell i tomat pr brødsive. Husk grønnsaker på skiven eller ved siden av.

Müsli

Porsjon: 2 dl müsli

Holdbarhet: 6 mnd., oppbevares i romtemperatur

Tilbehør: 2 dl skummet melk/skummet kulturmilk, 2-3 dl usøtet mandelmelk eller 1 dl mager vaniljekesam. Du må gjerne bruke en neve friske eller frosne bær i tillegg.

Grove rundstykker

Porsjon: 1 stk. per måltid.

Holdbarhet: Minst 6 mnd. fryst.

Tilberedning: Tines på kjøkkenbenken og/eller i ovnen/mikro.

Tilbehør: Mager smøre ost, rene kjøtt/fiskeprodukter, 1/2 ss makrell i tomat pr rundstykke. Husk grønnsaker på eller ved siden av rundstykket.

Pizzabolle med ost og skinke

Porsjon: 2 stk.

Holdbarhet: Minst 6 mnd. fryst.

Tilberedning: Tin på kjøkkenbenken eller varm i ovnen på 200 grader varmluft til den er gjennomvarm.

Tilbehør: Salat eller friske grønnsaker. Lag gjerne en dressing av 1 ss mager kesam og ønsket krydder eller urter.

Grove bananmuffins

Porsjon: 2 stk per måltid.

Holdbarhet: Minst 6 mnd. fryst.

Tilberedning: Tines og nytes som de er eller lunkes gjerne i ovn/mikro. Tilbehør: 2 ss mager vaniljekesam, 1 neve friske eller frosne bær

Grove bærmuffins

Porsjon: 2 stk. per måltid.

Holdbarhet: Minst 6 mnd. fryst.

Tilberedning: Tines og nytes som de er eller lunkes gjerne i ovn/mikro. Tilbehør: 2 ss mager vanilje kesam, 1 neve friske eller frosne bær

Knekkebrød

Porsjon: 2 stk. per måltid.

Holdbarhet: 6 mnd. ved romtemperatur

Tilberedning: Ingen

Tilbehør: Mager smøre ost, rene kjøtt/fiskeprodukter, 1/2 ss makrell i tomat pr brødslice. Husk grønnsaker på toppen eller ved siden av.

Rødbetsuppe

Porsjon: 1 stk. Holdbarhet: se merking

Tilberedning: Varmes i kjele, om du ønsker en litt søtere suppe kan du koke den noen minutter etter oppvarming.

Tilbehør: 1 kokt egg og gjerne mer grønnsaker. Om suppen er litt for tykk til for deg kan du tilsette ca. 0,5 dl lett kokosmelk.

Kyllingsuppe med karri

Porsjon: 1 stk.

Holdbarhet: se merking

Tilberedning: Varmes i kjele

Tilbehør: Spis som den er, men tilsett gjerne mer grønnsaker

Klar kyllingsuppe

Porsjon: 1 stk.

Holdbarhet: se merking.

Tilbedring: Varmes i kjelen

Tilbehør: Tilsett gjerne 2-3 ss. Posepotetstappe etter oppvarming for å få lapskaus.

Tacosuppe

Porsjon: 1 stk.

Holdbarhet: se merking

Tilberedning: Varmes i kjele

Tilbehør: 1 ss mager kesam og gjerne mer grønnsaker om ønskelig. Du kan også servere den med 5-6 nachochips om ønskelig. Om suppen er litt for sterk for din smak kan du tilsette ca. 0,5 dl lett kokosmelk.

Gulrotsuppe

Porsjon: 1 stk.

Holdbarhet: se merking

Tilberedning: Varmes i kjele

Tilbehør: Du skal tilsette ca. 100 gram ferdig kokte røde linser, 100 gram hvit fisk eller kylling. Om suppen er litt for sterk for din smak kan du tilsette ca. 0,5 dl lett kokosmelk.

Asiatisk inspirert suppe

Porsjon: 1 stk.

Holdbarhet: 6 mnd. i fryser

Tilberedning: Varmes i kjele

Tilbehør: Du skal tilsette ca. 100 gram ferdig kokte røde linser, 100g hvit fisk eller kylling. Om suppen er litt for sterk for din smak kan du tilsette ca. 0,5 dl lett kokosmelk.

Annet

Til alle våre måltider kan du tilsette alt av krydder, men vi anbefaler deg måtehold med salt og at du heller benytter deg av urter og annet krydder dersom du ønsker mer smak. Du må gjerne tilsette mer grønnsaker oppi alle middagsrettene, for å nå dine 300 gram om dagen.

Alle våre måltider er likestilt, som betyr at du selv kan velge hvilket måltid du vil spise når. Dette er for at du velger de måltidene som passer din hverdag, men måltidsrytmen er fortsatt viktig. Du skal spise frokost, lunsj, middag og kvelds selv om du selv velger hva du vil spise når. Det er viktig å spise 4 forskjellige måltider om dagen. Vi anbefaler også at du legger til minst et tilbehør til hvert måltid, forslag til tilbehør finner du tidligere i denne veiledningen.

Du kan for eksempel fordele måltidene slik i løpet av dagen:

Frokost: Tre brødsiver

Lunsj: Et grovt rundstykke med en frukt eller grønnsak

Middag: Asiatisk inspirert suppe

Kvelds: To grove bærmuffins og 2 ss mager vaniljekesam

Eller

Frokost: Müsli med yoghurt og bær.

Lunsj: To pizzaboller med en liten salat.

Middag: Klar kyllingsuppe.

Kvelds: To grove bananmuffins og 2 ss mager vaniljekesam.

Fortell din behandler om du har:

Diabetes type 1

Hjerte-kar lidelser

Nyreproblematikk

Alvorlig spiseforstyrrelse

Alvorlig psykisk lidelse

Allergier og intoleranser

Snakk med din behandler for skreddersydd opplegg.