

## Introduktion

Hej .,

Nedan hittar du några rekommendationer i form av ett hälsosamt kostschema som är sammanställt utefter den information du har tillhandahållit. Rekommendationerna tar hänsyn till dina preferenser och din livsstil för att kunna hjälpa dig att nå ditt mål om att uppnå en mer hälsosam livsstil på ett framgångsrikt sätt.

Det här kostschemat består av ett antal recept som är indelade i föreslagna måltidskategorier. Välj fritt mellan recepten eller välj helt enkelt några få som du tycker bäst om. Du kan även hitta några tips nedan som kan hjälpa dig att följa ditt kostschema på bästa sätt.

**Observera att detta kostschema endast fungerar som ett förslag på hälsosamma matvanor och inte är avsett att ersätta kostrådgivning från en dietist, nutritionist eller läkare. Användningen av samtliga kostscheman sker på eget ansvar. Du bör alltid granska innehållet av ditt kostschema för att se om det innehåller något som du kan vara allergisk eller intolerant mot. Att följa ett kostschema garanterar inte något särskilt hälsoreultat, inklusive viktminskning. Om du har några specifika frågor kring din hälsa eller dina individuella näringsbehov bör du kontakta din läkare, särskilt om du behandlas för ett särskilt medicinskt tillstånd.**

Njut av dessa recepten och tveka inte på att höra av dig om du har några frågor!

Lycka till!

Vänliga hälsningar,

**Team Botvid**

# Kostschemats uppbyggnad och vetenskaplig bakgrund

Baserat på den information du har tillhandahållit, har ditt dagliga energiintag och rekommenderad distribution av makronutrientier (protein, kolhydrater och fett) blivit beräknat. Dessa rekommendationer grundas på väletablerade och akademiska principer som inkluderar [basalomsättningen](#) (BMR), beräknat antal kalorier du förbränner per dag (Total Daily Energy Expenditure) som omfattar både BMR och daglig [aktivitetsnivå](#), samt rekommenderad distribution av [makronutrientier](#).

Eftersom du vill uppnå en hälsosammare livsstil, rekommenderas följande fördelning av makronutrientier:

## Distribution av makronutrientier:

Dagligt intag	Protein	Kolhydrat	Fett
1800 kcal	25%	45%	30%

## Dagligt intag:

- Frukost - 405 kcal
- Lunch - 540 kcal
- Mellanmål 1 - 225 kcal
- Middag - 630 kcal

Om man inkluderar energidensiteten för varje makronäringsämne - 4.1 kalorier i varje gram kolhydrat, 4.1 kalorier i varje gram protein och 8.8 kalorier i varje gram fett - rekommenderas ungefär 110 gram protein, 198 gram kolhydrater och 61 gram fett per dag. Dessa rekommendationer ligger till grund för recepten i ditt kostschema.

# Tips för att hjälpa dig lyckas

## Väga ingredienser

Det är viktigt att notera att alla mängder av ingredienserna i recepten anges i råvikt/ej tillagad form om inget annat anges. Om du vill väga dina ingredienser bör du därför göra detta före tillagning när du har möjlighet. Se även till att bara väga den del av maten som du faktiskt ska äta.

## Örter, kryddor och liknande ingredienser

Kryddor, örter och andra smaksättningsalternativ ingår i många av recepten och är avsedda att ge extra smak till dina måltider. Om du inte gillar en särskild krydda är det fritt fram att byta ut eller exkludera den helt från dina måltider. Om du har några allergier eller särskilda kostpreferenser, är det bra att vara noggrann när du läser innehållsförteckningen eftersom vissa kryddblandningar och liknande produkter kan innehålla olika allergener och tillsatser.

## Meal prep för flera portioner

Att förbereda måltider i flera portioner kan minska tiden du spenderar i köket. Multiplicera mängden ingredienser med det antal måltider du vill tillaga och smaksätt sedan efter eget tycke och smak. Försök därefter att dela upp maten jämnt i portioner efter tillagning. Förvara måltiderna i matlådor i kylskåpet om de ska konsumeras inom några dagar, eller i frysen för ett senare tillfälle. Tänk på att viss mat (t.ex. kalla pastasallader och smörgåsar) är bättre att förvara i kylskåpet än att frysa in.

## Hållbarhet

Att förbereda måltider i större portioner kan även vara ett bra verktyg för att undvika matsvinn. Försök att alltid använda så mycket av hela ingrediensen som möjligt och sträva efter att köpa lokala och säsongsbetonade varor när det är möjligt. Det kan också vara fördelaktigt att prioritera recepten i ditt kostschema utifrån vad du redan har tillgängligt hemma. För de ingredienser som inte är lättillgängliga för dig, finns en [guide](#) som du kan använda för att byta ut olika ingredienser som har liknande makronutrientprofiler.

## Att hålla sig på rätt spår

Följ recepten så som de är skrivna efter bästa förmåga med tanke på att de är designade för att hjälpa dig nå dina mål. Genom att experimentera med måltidsordningen kommer du kunna hitta ett matmönster som fungerar för din vardag och din kropp. Vissa märker att det hjälper dem att sprida ut sina måltider jämnt över dagen för att behålla energinivån, medan andra föredrar att äta större måltider mer sällan. Det är helt enkelt fritt fram att vara flexibel med din måltidsstruktur, exempelvis är det inte fel att äta en frukost på kvällen om det passar dig bättre. Ur ett rent fysiologiskt perspektiv är det vad du äter veckovis som avgör dina resultat, inte vad du äter från måltid till måltid.

## Mer information om kostrekommendationer

Om du är intresserad av att lära dig mer om olika näringsbehov och råd för särskilda kostpreferenser som exempelvis vegetarisk, vegansk eller graviditetsvänlig kost, kan du läsa mer under följande länk:

[Livsmedelsverket - Nordiska näringsrekommendationerna](#)

## FRUKOST

Välj en måltid från nedanstående kategorier för varje dag. Du kan välja fritt!



 0 min. | Kcal: 429

**250g** - Grekisk yoghurt, 10% fett

**20g (~2 msk)** - Hela mandlar, naturella

**1 Gram** - Kanel

Protein: **18 g**    Kolhydrater: **11 g**    Fett: **35 g**

Lägg yoghurt i en skål

Toppa med mandlar

Tillsätt kanel för extra smak (valfritt)



 0 min. | Kcal: 430

**120g (1 burk)** - Tonfisk, i vatten, konserverad

**50g (5 blad)** - Huvudsallad

**50g** - Majonnäs, lätt, 28-31% fett

**50g** - Crème Fraîche, 30% Fett

**10g (½ st.)** - Citron

**5g (½ stjälk)** - Stjälkselleri

**5g (¼ st.)** - Rödlök

**10 Gram** - Svartpeppar

**10 Gram** - Salt

Protein: **31 g**    Kolhydrater: **8 g**    Fett: **31 g**

**1.** Häll av vattnet från tonfisken

**2.** Blanda tonfisk + majonnäs + crème fraîche + rödlök

**3.** (Tillsätt selleri för crunch, valfritt)

**4.** Tillsätt färsk citronsaft

**5.** Krydda med salt & peppar

**6.** Fördela röran i salladsblad

Servera med en citronklyfta vid sidan



 0 min. | Kcal: 453

Protein: 26 g Kolhydrater: 4 g Fett: 38 g

**200g (4 st.)** - Ägg, hela  
**80g (½ st.)** - Avokado, färsk  
**5g (~1 tsk)** - Olivolja  
**0.5g (~1.5 tsk)** - Bladspenat

**1 Gram** - Svartpeppar

**1 Gram** - Salt

**1.** Koka äggen (perfekt metod)

Koka upp en kastrull med vatten

Lägg försiktigt i äggen

Koka i:

7 minuter  lätt krämig gula

9–10 minuter  helt genomkokt gula

Lägg äggen direkt i kallt vatten (stoppar tillagningen + gör dem lättare att skala)

Skala äggen

**2.** Bygg bowlen

Lägg spenat i en skål

Dela äggen i halvor

Skär avokadon i bitar

**3.** Avsluta

Lägg ihop allt i skålen

Ringla olivolja över

Tillsätt salt & peppar

## LUNCH

Välj en måltid från nedanstående kategorier för varje dag. Du kan välja fritt!



 0 min. | Kcal: 664

**200g** - Lax, atlantisk, odlad, färsk

**200g (10 stjälkar)** - Grön sparris

**30g** - Crème fraiche, 32% fett

**15g (~1 msk)** - Olivolja

Protein: **43 g** Kolhydrater: **11 g** Fett: **50 g**

**1. Tillaga laxen**

Krydda med salt & peppar

Värm en panna med olivolja på medelvärme

Stek laxen i 3–4 minuter per sida (beroende på tjocklek)

**2. Tillaga sparrisen**

I samma panna, stek sparrisen i 3–5 minuter

Behåll den lätt krispig

**3. Gör såsen**

Blanda crème fraiche i en liten skål med:

Salt & peppar

En skvätt citron (valfritt)

Färska örter

**4. Lägg upp**

Lägg sparris på en tallrik

Placera laxen ovanpå

Skeda över såsen eller servera vid sidan



 0 min. | Kcal: 562

**150g** - Nötfärs, 8-12% fett

**100g (10 blad)** - Huvudsallad

**50g (½ st.)** - Tomat

**50g** - Majs, konserverad

**50g (¼ st.)** - Avokado, färsk

**30g** - Crème fraiche, 32% fett

**20g** - Färsk mozzarella 17-19% fett

**20g (¼ st.)** - Rödlök

**10g (~1.5 msk)** - Taco

Seasoning, Siete

Protein: **40 g** Kolhydrater: **17 g** Fett: **37 g**

**1. Tillaga köttet**

Värm en panna på medelvärme

Tillsätt nötfärsen och stek tills den är genomstekt

Krydda med tacokryddor

**2. Förbered basen**

Lägg sallad eller gröna blad i en skål

**3. Bygg bowlen**

Lägg på den tillagade nötfärsen

Tillsätt majs, tomater och rödlök

Lägg på riven ost

**4. Avsluta**

Toppa med avokado och gräddfil

Krydda extra vid behov



 10 min.  15 min. | Kcal: 550

**120g (3 skivor)** - Vitt bröd  
**105g (1 ½ st.)** - Tomat  
**100g** - Kycklingbröstfilé, rå  
**60g (2 skivor)** - Kalkonbacon  
**40g** - Lätt Crème Fraiche,  
Tomat & Basilika, Arla  
**20g (2 blad)** - Huvudsallad

Protein: **43 g** Kolhydrater: **64 g** Fett: **13 g**

- 1.** Halvera baconskivorna. Värm upp en non-stick stekpanna på medelhög värme och stek baconet tills gyllene och knaprigt.
- 2.** Platta till kycklingfilén och krydda den sedan med lite salt och peppar. Värm upp samma stekpanna på medelhög värme och stek kycklingen med baconfettet i cirka 5 minuter på varje sida tills köttet inte längre är rosa i mitten. Skiva sedan filén på bredden.
- 3.** Skölj grönsakerna och skiva tomaten.
- 4.** Rosta brödsnivorna lätt och låt dem svalna. Fördela crème fraichen på bröden och toppa sedan hälften av skivorna med sallad, kyckling, bacon och tomat.
- 5.** Toppa med resterande brödsnivor och pressa ihop dem. Skär eventuellt upp dem i trekantar och stick i tandpetare. Smaklig måltid!

## MELLANMÅL 1

Välj en måltid från nedanstående kategorier för varje dag. Du kan välja fritt!



Kvarg med mandlar,  
hallon och blåbär

 5 min.  0 min. | Kcal: 203

250g - Kvarg, Vanilj, Arla  
20g (~2 msk) - Blåbär, frysta  
20g (~2.5 msk) - Hallon, frysta  
10g (~2.5 tsk) - Hela mandlar,  
naturella

Protein: 25 g Kolhydrater: 14 g Fett: 5 g

1. Tillsätt kvargen till en skål. Grovhacka mandlarna.
2. Toppa kvargen med hallon, blåbär och hackade mandlar.



Knäckebröd med keso,  
kalkon och gurka

 5 min. | Kcal: 225

10g (~1 msk) - Hela mandlar,  
naturella  
45g (3 skivor) - Kalkonpålägg  
10g (¼ st.) - Gurka  
25g (2 st.) - Crispbread,  
Original, Ryvita  
45g - Mini Keso, 1,5%

Protein: 20 g Kolhydrater: 19 g Fett: 7 g

1. Fördela keso på knäckebrödet.
2. Lägg på en skiva kalkon och toppa med gurkskivor.
3. Krydda med salt och peppar.
4. Käka mandlarna vid sidan om.



Surdegsbröd med  
kycklingpastej och  
ättiksgurka

 5 min. | Kcal: 225

20g - Kycklingpastej,  
Lönneberga  
25g (1 skopa) - Whey  
proteinpulver, med smak  
30g (1 skiva) - Surdegsbröd,  
skivat  
30g - Smörgåsgurka

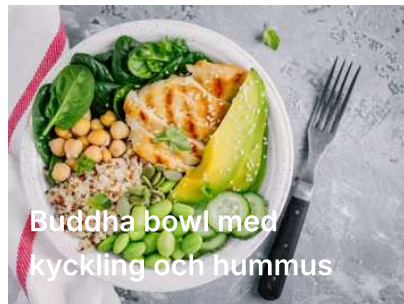
Protein: 21 g Kolhydrater: 22 g Fett: 5 g

1. Rosta eventuellt brödet och bre på kycklingpastejen. Toppa sedan med smörgåsgurkan.
2. Blanda proteinpulver med vatten enligt anvisningarna på förpackningen (du kan justera konsistensen med lite mer vatten eller några isbitar).
3. Servera brödet med proteinshaken vid sidan om. Smaglig måltid!

Använd ett proteinpulver med  
din favoritsmak.

## MIDDAG

Välj en måltid från nedanstående kategorier för varje dag. Du kan välja fritt!



Buddha bowl med kyckling och hummus

 10 min.  30 min. | Kcal: 628

**300g (1 ½ st.)** - Sötpotatis  
**150g (3 st.)** - Morötter  
**100g** - Kycklingbröstfilé, rå  
**100g (10 blad)** - Huvudsallad  
**80g (½ st.)** - Avokado, färsk  
**25g (~1.5 msk)** - Hummus

**1-2 Sekund** - Matlagningsspray  
**2-3 msk** - Balsamvinäger  
**1-2 St.** - Vitlöksklyfta, pressad

Protein: **30 g** Kolhydrater: **72 g** Fett: **24 g**

1. Koka upp en kastrull med lättsaltat vatten. Skala eller skrubba potatisen och koka sedan i 15-30 minuter tills potatisen är mjuk. Du kan känna efter med en potatissticka eller gaffel om potatisen klar.
2. Stek vitlöken i en stekpanna med matlagningsspray på medelhög värme. Tillsätt kycklingfiléerna och stek till ytan är gyllene och köttet inte längre är rosa i mitten. Skiva sedan kycklingen på bredden.
3. Skölj salladen och lägg i botten av en skål. Skala och riv moroten och tillsätt ovanpå salladen.
4. Dela avokadon på hälften och ta ut kärnan. Gröp ur halvorna med en sked och tärna. Tillsätt avokadon till skålen tillsammans med kyckling, sötpotatis och hummus. Ringla över lite balsamvinäger och njut!



Ugnsbakad bolognese

 30 min. | Kcal: 640

**130g** - Nötfärs, 3-7% fett, rå  
**115g** - Passerade tomater  
**85g** - Fullkornspasta, okokt  
**35g (~2.5 msk)** - Färskost, Philadelphia Original  
**15g (~2 msk)** - Parmesan, 28-30% fett

Protein: **49 g** Kolhydrater: **64 g** Fett: **20 g**

1. Sätt ugnen på 200°C (vanlig ugn) eller 180°C (varmluft).
2. Värm upp en stekpanna med matlagningsspray och tillsätt nötfärsen. Krydda med salt och peppar och stek tills köttet är gyllene.
3. Koka pastan i en kastrull med lättsaltat vatten enligt anvisningarna på förpackningen. Riv parmesanen.
4. Lägg pastan i en ugnsfast form tillsammans med de passerade tomaterna, färskosten och köttfärsen. Krydda med salt, peppar och eventuellt andra valfria kryddor eller örter. Toppa med parmesan och baka i ugnen i 20 minuter tills ytan börjar bli gyllene. Smaklig måltid!



Kyckling- och pastasallad med melon

 15 min. | Kcal: 629

200g - Vattenmelon  
150g - Kycklingbröstfilé, rå  
100g (¼ st.) - Gurka  
60g - Fullkornspasta, okokt  
50g (5 blad) - Huvudsallad  
45g - Vitost, Light 10% fett, Apetina Arla  
10g (~2 tsk) - Olivolja

Protein: 49 g Kolhydrater: 63 g Fett: 20 g

1. Koka pastan en kastrull med lättsaltat vatten enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Skölj grönsakerna. Skär sedan vattenmelon och gurkan i små bitar.
3. Skär kycklingen i mindre bitar och krydda med salt och peppar. Stek kycklingen i en stekpanna på medelhög värme i cirka 5-7 minuter tills mitten inte längre är rosa.
4. Blanda ihop pastan med sallad, melon, gurka och lite olivolja.
5. Tillsätt kycklingen till pastasalladen, toppa med fetaost och krydda med salt och peppar. Smaklig måltid!



Pesto Pasta Kyckling (IG)

 30 min. | Kcal: 656

150g - Kyckling, rå  
60g - Fullkornspasta, okokt  
50g - Cream cheese, 25% less fat, Philadelphia Light  
20g (~1.5 msk) - Pesto, grön  
20g (4 st.) - Soltorkade tomater

Protein: 44 g Kolhydrater: 54 g Fett: 29 g

1. Värm upp ugnen till 225 grader.
2. Koka pastan och häll av vattnet.
3. Lägg philadelphia och kyckling i en ugnform. Krydda med valfria kryddor (t.ex salt, peppar, paprika). Tillsätt soltorkade tomater, pesto och finhackad rödlök (om man vill ha det).
4. Ställ formen i ugnen 30-40min.
5. Ta ut formen och blanda i pastan. Smaklig måltid!



Klyftpotatis, grillad kyckling, grönsaker och bearnaise

 60 min. | Kcal: 666

200g (1 ½ st.) - Potatis  
180g - Kycklingbröstfilé, rå  
100g (½ st.) - Röd paprika  
100g (2/3 st.) - Zucchini/Squash  
25g (~1.5 msk) - Bearnaisesås, Eriks  
10g (~2 tsk) - Olivolja

Protein: 43 g Kolhydrater: 46 g Fett: 35 g

1. Värm en grill på hög värme.
2. Värm ugnen till 220 grader (vanlig ugn)
3. Skär potatisen i klyfter och lägg på en plåt. Blanda med olja, grillkrydda, vitpeppar och salt. Grädda i ugnen 30-40 minuter.
4. Skölj och skiva squashen på längden och skär paprikan i fjärdedelar. Krydda kycklingen med salt, grillkrydda och peppar.
5. Grilla kycklingen och grönsakerna på grillen i cirka 15 minuter, eller tills gyllene och genomstekt.
6. Servera klyftpotatisen tillsammans med kyckling, grönsakerna och bearnaisen.