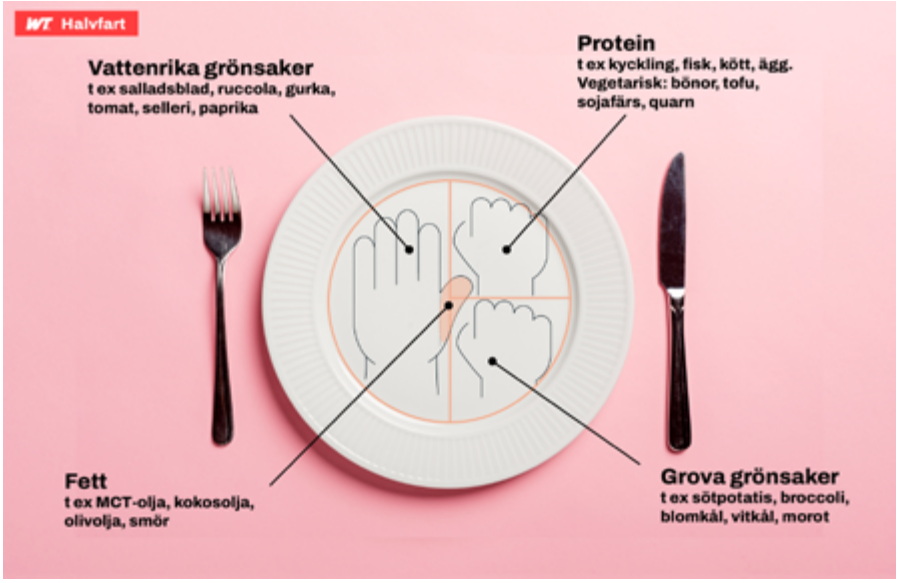
Kostschema under Halvfart

Måltider under Halvfart

Grunden i Halvfart är 2 st LCHP-tallrikar och 3 st VLCD per dag.

2 x

3 stycken VLCD = 800 kcal
2 st LCHP= ca 800 kcal (400 kcal per port)
Totalt ca 1600 kcal



Anpassa din Halvfart

Det kan dock finnas anledning att anpassa Halvfart med hänsyn taget till hur aktiv du är som person. Om du i din vardag har relativt låg nivå av fysisk aktivitet bör du justera din Halvfart till att ha ett lägre kalloriintag jämfört om du har en högre nivå av fysisk aktivitet. Se längre fram för rekommendationer.

Bild: rekommenderad LCHP-tallrik under Halvfart.

Ta hjälp av Mealsizer

Mealsizer fungerar som ett praktiskt verktyg vid Halvfart och fungerar som ett komplement till handmodellen för effektiv portionskontroll.

Small passar som mått för LCHP-tallriken för en kvinna under viktnedgång.

Medium passar som mått till LCHP-tallriken för en man vid viktnedgång, samt vid Jämvikt när målvikten är nådd för både män och kvinnor. Anpassa efter din rörelse och ämnesomsättning.

Alternativ: Låg (ca 1350 kcal/dag)

Detta är ett alternativ dig som har en **låg** nivå av vardagsrörelse. Men vad är då en ”låg nivå”, kanske du undrar? Vi definierar detta med ca 1000 - 5000 steg per dag samt upp till 2 träningspass i veckan i medeltempo. Om detta överenstämmmer för dig justerar du Halvfart till följande:

2 VLCD: 2 x 265 kcal = 530 kcal

2 x

2 LCHP: 2 x 400 kcal = 800 kcal

Totalt ca 1350 kcal per dag

Alternativ: Medel (ca 1600 kcal/dag)

Detta är ett alternativ för dig som har en nornal nivå av vardagsrörelse. Vi definierar detta med ca 8000 - 10000 steg per dag samt upp till 2 träningspass i veckan i medeltempo. Om detta överensstämmer med din nuvarande livsstil använder du vanlig Halvfart, det vill säga:

3 VLCD: 3 x 265 kcal = ca 800 kcal

2 x

2 LCHP: 2 x 400 kcal = 800 kcal

Totalt ca 1600 kcal per dag

Alternativ: Hög (ca 1650-1750 kcal/dag)

Om du är en person med en hög nivå av aktivitet, vilket vi definierar med ca 10 000 steg per dag samt regelbunden träning 2-3 pass i veckan med hög intensitet. Om detta överensstämmer med dig kan du behöva ytterligare energi och vi rekommenderar att du justerar din Halvfart till:

3 VLCD: 3 x 265 kcal = ca 800 kcal

Addera även en frukt (gärna äpple/päron) alternativt ett ägg = ca 50-150 kcal

1 x frukt/ägg

2 x

2 LCHP: 2 x 400 kcal = 800 kcal

Totalt ca 1650-1750 kcal per dag

Tips! Anew Complete Meal

Anew Complete Meal är ett perfekt alternativ för alla som går **Halvfart** under WeightTrainer. 400 kcal och hela 25 gram vegetariskt protein per portion, plus alla essentiella vitaminer och mineraler din kropp behöver för att må bra. Addera en handflata med grönt från handmodellen till tallriken, så har du en komplett LCHP-tallrik!

12 snabblagade och läckra LCHP recept som passar bra under Halvfart

1 Kycklingbröst med grönsaksquinoa

Ingredienser (1 portion):

100 gram kyckling
50 gram quinoa
50 gram broccoli
50 gram spenat eller andra vattenrika grönsaker, t ex tomat, gurka, sallad
2 tsk olivolja
1/2 vitlöksklyfta, hackad
Citronsaft, salt och peppar för smak

Tillagning:

Koka quinoan enligt anvisningarna på förpackningen.
Krydda kycklingbröstet med salt, peppar och lite citronsaft.
Stek kycklingen i en panna med 1 tsk olivolja tills den är genomstekt (ca 8-10 minuter).
Ångkoka eller koka broccolin snabbt tills den blir mjuk men fortfarande krispig.
Fräs spenaten tillsammans med vitlöken i en panna tills den mjuknar (ca 1-2 minuter).
Servera kycklingen tillsammans med quinoan, spenaten och broccolin.

Näringsvärde:

Totalt: ca 395 kcal
Kolhydrater: 31 g
Protein: 32 g
Fett: 15 g

2 Lax med rostad blomkål och grönkålssallad

Ingredienser (1 portion):

100 gram laxfile
100 gram blomkål
50 gram grönkål
2 tsk olivolja
5 st körsbärstomater
1 msk citronsaft, salt, peppar, vitlökspulver

Tillagning:

Sätt ugnen på 200°C.
Krydda laxen och blomkålen med olivolja, salt och vitlökspulver.
Tillaga lax och blomkål i ugnen i ca 15–20 minuter.
Massera grönkålen med citronsaft och lite salt.
Servera laxen med rostad blomkål, grönkålssallad och körsbärstomater.

Näringsvärde:

Kalorier: ca 395 kcal
Protein: ca 24 g
Kolhydrater: ca 12 g
Fett: ca 27 g

3 Tofu stir-fry med grönsaker

Ingredienser (1 portion):

100 gram tofu
100 gram broccoli
100 gram grovt riven morot
50 gram röd paprika
1 tsk sesamolja
5 gram skalade sesamfrön
1 tsk soja, ingefära, vitlök
50 gram färsk spenat eller andra vattenrika grönsaker, t ex tomat, gurka, sallad

Tillagning:

Stek tofu i sesamolja tills den är gyllene.
Tillsätt broccoli, paprika och morötter, och fräs med tofu.
Smaksätt med soja, vitlök, ingefära och sesamfrön. Servera med färsk spenat.

Näringsvärde:

Kalorier: ca 333 kcal
Protein: ca 23 g
Kolhydrater: ca 15 g
Fett: ca 18 g

4 Bönsallad med avokado och tomat

Ingredienser (1 portion):

100 gram kokta svarta bönor
50 gram sojabönor
2 tomater
1/2 avokado (60 gram)
50 gram rucola eller andra vattenrika grönsaker, t ex tomat, gurka, sallad
2 tsk olivolja
1/2 lime

Tillagning:

Blanda bönor, tärnad avokado, hackad tomat och rucola i en skål.
Häll över olivolja och limejuice, och smaksätt med salt och peppar.

Näringsvärde:

Kalorier: ca 405 kcal
Protein: ca 15 g
Kolhydrater: ca 25 g
Fett: ca 25 g

5 Kyckling med spenat och quinoa

Ingredienser (1 portion):

100 g kycklingfilé
1/2 dl okokt quinoa
2 msk smulad fetaost 21%
50 gram färsk spenat eller andra vattenrika grönsaker, t ex tomat, gurka, sallad
1 tsk olivolja
1 msk pressat citron, salt och peppar

Tillagning:

Koka quinoan enligt anvisningarna.
Stek kycklingen i olivolja och krydda med citron, salt och peppar.
Servera kycklingen med quinoa, spenat och smula fetaosten ovanpå.

Näringsvärde:

Kalorier: ca 385 kcal
Protein: ca 32 g
Kolhydrater: ca 31 g
Fett: ca 14 g

6 Linssoppa med spenat och tomat

Ingredienser (1 portion):

100 gram röda okokta linser
1 dl förkokta kikärtor
250 gram krossade tomater
1/2 gul lök
1/2 vitlöksklyfta, spiskummin, salt och peppar
50 gram färsk spenat eller andra vattenrika grönsaker, t ex tomat, gurka, sallad
2 tsk olivolja/MCT-olja

Tillagning:

Fräs löken och vitlök i olivolja eller MCT-oljan. Tillsätt krossade tomater och linserna. Krydda med spiskummin, salt och peppar. Låt soppan skjuda tills linserna mjuknat, ca 10 minuter. Tillsätt sedan de förkokta kikärtorna och låt soppan sjuda i några minuter till. Servera med färsk spenat på toppen.

Näringsvärde:

Kalorier: ca 387 kcal
Protein: ca 20 g
Kolhydrater: ca 40 g
Fett: ca 12 g

7 Kyckling med grönsakswok

Ingredienser (1 portion):

150 gram kycklingbröst
100 gram broccoli
1/2 paprika
100 finhackad morot
2 tsk olivolja
2 msk soja 1/2 vitlök
1 msk riven ingfära
salt och peppar

Tillagning:

Skär kycklingen i strimlor och stek i olivolja tills den är genomstekt.
Tillsätt grönsakerna och fräs tills de är mjuka.
Smaksätt med soja, vitlök och ingefära.

Näringsvärde:

Kalorier: ca 369 kcal
Protein: ca 40 g
Kolhydrater: ca 18 g
Fett: ca 15 g

8 Hamburgare med zucchini

Ingredienser (1 portion):

100 gram nötkött 15 %
100 gram riven zuccini
1 ägg
1 tsk dijonsenap
1 skiva ost 10%
1 tsk MCT-olja
3 körsbärstomater
50 gram isbergssallad
Kryddor (salt, peppar, lökpulver)

Tillagning:

Blanda nötfärs, ägg, senap och kryddor i en skål.
Forma till hamburgare och stek i en panna. Lägg på ost och låt den smälta.
Servera i isbergssalladsblad och stekt zucchini.

Näringsvärde:

Kalorier: ca 382 kcal
Protein: ca 30 g
Kolhydrater: ca 5 g (lågt GI)
Fett: ca 26 g

9 Grillad kyckling med spenatsallad

Ingredienser (1 portion):

150 g kycklingfilé
100 g spenat
1 st tomat
1/2 avokado
2 tsk olivolja
2 tsk Balsamvinäger, salt och peppar

Tillagning:

Grilla kycklingfilén tills den är genomstekt.
Blanda spenat, tomater och avokado i en skål.
Häll över olivolja och balsamvinäger och servera med kycklingen.

Näringsvärde:

Kalorier: ca 424 kcal
Protein: ca 38 g
Kolhydrater: ca 7 g
Fett: ca 26 g

10 Köttfärssås med blomkålsris

Ingredienser (1 portion):

100 g nötfärs 15%
100 g blomkål
50 g krossade tomater
1 msk tomatpuré
1/2 gul lök
2 tsk olivolja
1/2 vitlöks klyfta
50 gram ruccola eller andra vattenrika grönsaker, t ex tomat, gurka, sallad
Kryddor (salt, peppar, oregano)

Tillagning:

Fräs lök och nötfärs i olivolja.
Tillsätt krossade tomater, tomatpurén och kryddor och låt sjuda.
Riv blomkålen till ”ris” och ånga den i några minuter.
Servera köttfärssåsen över blomkålsriset och toppa med ruccola.

Näringsvärde:

Kalorier: ca 376 kcal
Protein: ca 25 g
Kolhydrater: ca 12 g
Fett: ca 25 g

11 Kycklingfilé med grillade grönsaker

Ingredienser (1 portion):

150 g kycklingfilé
100 g aubergine
100 gram zuccini
2 tsk MCT-olja
1 tsk olivolja
50 gram rucola eller andra vattenrika grönsaker, t ex tomat, gurka, sallad
1 tomat
Kryddor (salt, peppar, örtkryddor)

Tillagning:

Stek kycklingfilén i MCT-olja tills den är genomstekt.
Skär aubergine och zucchini i skivor, pensla med olivolja och grilla dem.
Krydda grönsakerna med salt, peppar och örtkryddor och servera med kycklingen, rucola och den upphackade tomaten. Använd balsamico på salladen om du vill.

Näringsvärde:

Kalorier: ca 342 kcal
Protein: ca 35 g
Kolhydrater: ca 6 g
Fett: ca 19 g

12 Lax i ugn med broccolimos

Ingredienser (1 portion):

100 gram lax
100 gram broccoli
1 msk smör
50 gram blandad sallad eller andra vattenrika grönsaker, t ex tomat, gurka, spenat
salt och peppar, citronskiva

Tillagning:

Sätt ugnen på 175 grader och ugnsstek laxen. Koka upp vatten med salt och lägg i broccolin, låt sjuda tills den är al dente. Häll av broccolin och mixa med stavmixer med smör, salt och peppar. Servera lax och broccolimos med citron och din blandsallad.

Näringsvärde:

Kalorier: ca 370 kcal
Protein: ca 27 g
Kolhydrater: ca 4 g
Fett: ca 27 g