

VEKTNEDGANGSGUIDEN



HENSIKT MED GUIDEN



Få innsikt i kompleksiteten av overvekt



Få innsikt i typiske oppfatninger om overvekt



Få innsikt i hva som kan påvirke vår energibalanse



Få tilgang på konkrete verktøy for å skape en kalori restriksjon

MYTEKNUSING

- Ingen næringsstoff er alene årsaken til overvekt.
- Insulin er ikke farlig! Både protein, karbo og fett bidrar til utskillelse.
- Vektnedgang krever nesten alltid et kaloriunderskudd (Tap av muskelmasse eller sykdom unntak)
- Du må ikke spise mindre for å gå ned i vekt! Men smartere.
- Diett er ikke svaret - livsstilsendring er.
- Du må ikke sette i gang forbrenningen.
- Du kan spise etter 18.
- Det er ingenting magisk med fastende cardio.
- Mye kalorier betyr ikke at noe er usunt - Og visa versa.
- Du kan gå opp i vekt av både sunn og usunn mat. Alt med måte.

ENERGIREGNSKAPET

Energi måles i kalorier (kcal): Kroppens drivstoff, som brukes både til daglige aktiviteter og til grunnleggende funksjoner som pust, fordøyelse og organer.

Energibalanse: Når du inntar like mye energi som du forbruker, holder du vekten stabil.

- Mer inntak enn forbruk → vektøkning.
- Mindre inntak enn forbruk → vektnedgang.

Forbrenning: Påvirkes av faktorer som livsstil, genetikk, sykdommer, alder, medisiner, kroppssammensetning og hva du spiser.

Energiinntak: Styres blant annet av vaner, genetikk, alder, kultur, normer og medisiner.

Poenget?: Overvekt er komplekst. Mange faktorer spiller inn, men i bunn og grunn handler det om balansen mellom kalorier inn og kalorier ut.

REGNSKAP METAFOREN

For energibalanse

Ukepenger = kalorier: Tenk deg at kaloriene du forbrenner i løpet av en uke tilsvarer ukepengene dine.

Dagpenger = daglig forbrenning: Ukepengene fordeles på dagpenger, som tilsvarer kaloriene du forbrenner hver dag.

Jobb gir mer: Jo mer du «jobber» (aktivitetsnivå), jo mer dagpenger får du.

Sparing: Bruker du mindre, kan du spare til senere – akkurat som å holde igjen på kaloriinntaket.

Handlevalg: Pengene kan brukes fritt, men noen kjøp (matvalg) er smartere enn andre.

Kredittkort = overskudd: Er du tom for penger, kan du låne med kredittkort – men dette gir kalorioverskudd og vektøkning.

Sparekonto = underskudd: Har du penger til overs, kan du sette dem på sparekonto. Rentene du får tilsvarer kaloriunderskudd og vektnedgang. Men for mye sparing er sjeldent bærekraftig..



TELLING AV KALORIER

Godt verktøy, men passer ikke alle

Oversikt: Du får best kontroll over «økonomien» din når du registrerer forbruk. Det er ikke nødvendig, men det kan gi verdifull innsikt.

Læring: Ved å telle kalorier lærer du mer om din egen «økonomi» og blir mer selvstendig i valgene dine.

Verktøy: Apper som Lifesum og MyFitnessPal kan brukes for å følge med på inntak og forbruk.

Beregning: Energiforbruk kan estimeres med formelen: Kroppsvekt x 22 x PAL-verdi.

PAL-verdier: Angir aktivitetsnivå – fra stillesittende hverdag til toppidrettsutøver (se tabell).

Kaloriunderskudd: For vektnedgang kan du legge deg ca. 250–1000 kcal under beregnet forbruk. Dette er ingen fasit, kun en anbefaling.

PAL verdier	Aktivitetsnivå
1	For å opprettholde livsfunksjoner (BMR)
1,2	Lite eller ingen aktivitet (stillesittende arbeid)
1,3-1,4	Lite aktiv (trening 1-3 dager i uken)
1,5-1,6	Middels aktiv (trening 3-5 dager i uken)
1,7-1,8	Høy aktivitet (trening 6-7 dager i uken)
1,9-2,0	Hardt fysisk arbeid og høy aktivitet (trening 6-7 dager i uken)
>2,0	Toppidrettsutøver

KALORIRESTRIKSJON STEG FOR STEG

UTEN å telle kalorier



STEG 1

Spis mat du kan lage hjemme

Unngå ultraprosessert mat: Ved å lage mat selv reduserer du inntaket av sterkt bearbeidede produkter og store mengder tilsatt fett og sukker.

Bedre kontroll: Når du lager maten selv, har du bedre oversikt over ingrediensene – og du kan fokusere på kvalitet uten å risikere overspising.

Mer volum, mindre energi: Hjemmelaget mat kan gi større mengder mat (volum), mer næring og lavere energitetthet.

Spis mer, vei mindre: Du kan spise større porsjoner og likevel gå ned i vekt, fordi maten metter mer og gir færre kalorier.

Oppskrifter tilgjengelig: Jeg har mange oppskrifter å dele – bare si fra om du ønsker inspirasjon.



STEG 2

Begrens hvitt mel og sukker

Bakst med mye sukker og fett: Reduser inntaket av kaker, boller, cookies og annen søtbakst.

Lys bakst: Loff, lyse rundstykker og lignende gir rask energi, men lite fiber og næring.

Ikke totalforbud: Du trenger ikke å kutte helt ut, men ved å begrense inntaket kommer du langt.

Tilsatt sukker: Forsøk å unngå det så langt det lar seg gjøre i hverdagen.

Kos i ny og ne: Det er helt greit å unne seg noe av og til – balanse er viktig.

Mengde er avgjørende: Sukker i seg selv er ikke skadelig, men store mengder over tid kan skape problemer.



STEG 3

Maksimer inntaket av grønnsaker og bær

Mye fiber, lite kalorier: Grønnsaker og bær gir mye volum i forhold til energiinnhold, noe som gjør dem svært gunstige.

Metter godt: De fyller opp magen og bidrar til at kroppen skiller ut færre sulthormoner.

Daglig mengde: Sikt på minimum 500 gram grønnsaker og bær hver dag.

Bær før middag: En håndfull bær kan redusere hvor mye du spiser til hovedmåltidet, men bør ikke gå på bekostning av protein.



STEG 4

Øk proteininntaket

Du blir ikke tjukk: Proteiner gjør deg ikke tykk – med mindre du har et kalorioverskudd.

Trygt for friske nyrer: Hos friske individer er høyt proteininntak ikke farlig for nyrene.

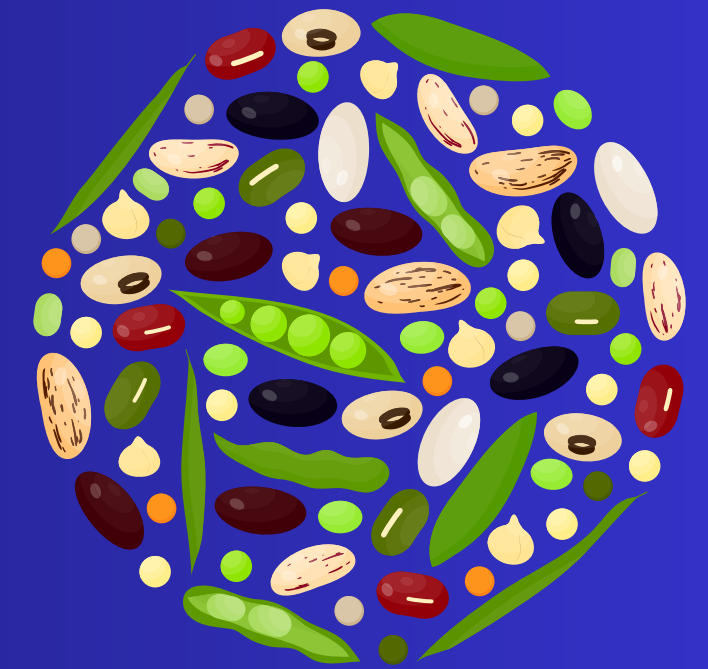
Gir god metthet: Protein metter mer enn både fett og karbohydrater.

Høy termisk effekt: Kroppen bruker mye energi på å fordøye protein, noe som øker forbrenningen. Omtrent 20-30% av inntaket går til forbrenning.

Velg magre kilder: Fugl, hvit fisk, magert kjøtt og andre rene proteinkilder er å foretrekke.

Anbefalt mengde: 1,4–2,2 g protein per kilo kroppsvekt daglig.

Bygge muskler i underskudd: 2g+ per kilo kroppsvekt dersom du vil sikre muskelvekst selv ved kaloriunderskudd.



STEG 5

Planlegg måltider og skap faste spisemønstre

Mer kontroll og rutiner: Planlegging gjør at du unngår tilfeldige måltider fra butikk eller restaurant.

Antall måltider: Om du spiser 3 eller 6 ganger om dagen spiller liten rolle – det viktigste er trivsel og energiregnskapet.

Mealprep: En effektiv måte å spare tid på, og sikre at du alltid har sunne alternativer tilgjengelig.

Fasting: Kan være et godt verktøy for noen, men passer ikke nødvendigvis for alle.

Det beste kostholdet: Er det som gir nok næring og kan opprettholdes over tid.





STEG 6

Vær bevisst på de små tingene



Skjulte kalorier: Mange sier «jeg spiser bare sunt, men går likevel ikke ned i vekt». Sunn mat kan også inneholde mye energi (Kcal).

Kaloririke sunne matvarer: Olje, nøtter og lignende er næringsrike, men svært energitette.

Småspising: En håndfull nøtter her og der kan virke uskyldig, men kan fort skape ubalanse i regnskapet over tid om det blir for ofte.

Praktisk eksempel: En salat er sunt, men med mye olje, fetaost og nøtter kan den gi like mye energi som en dobbel Big Mac.

STEG 7

Trening

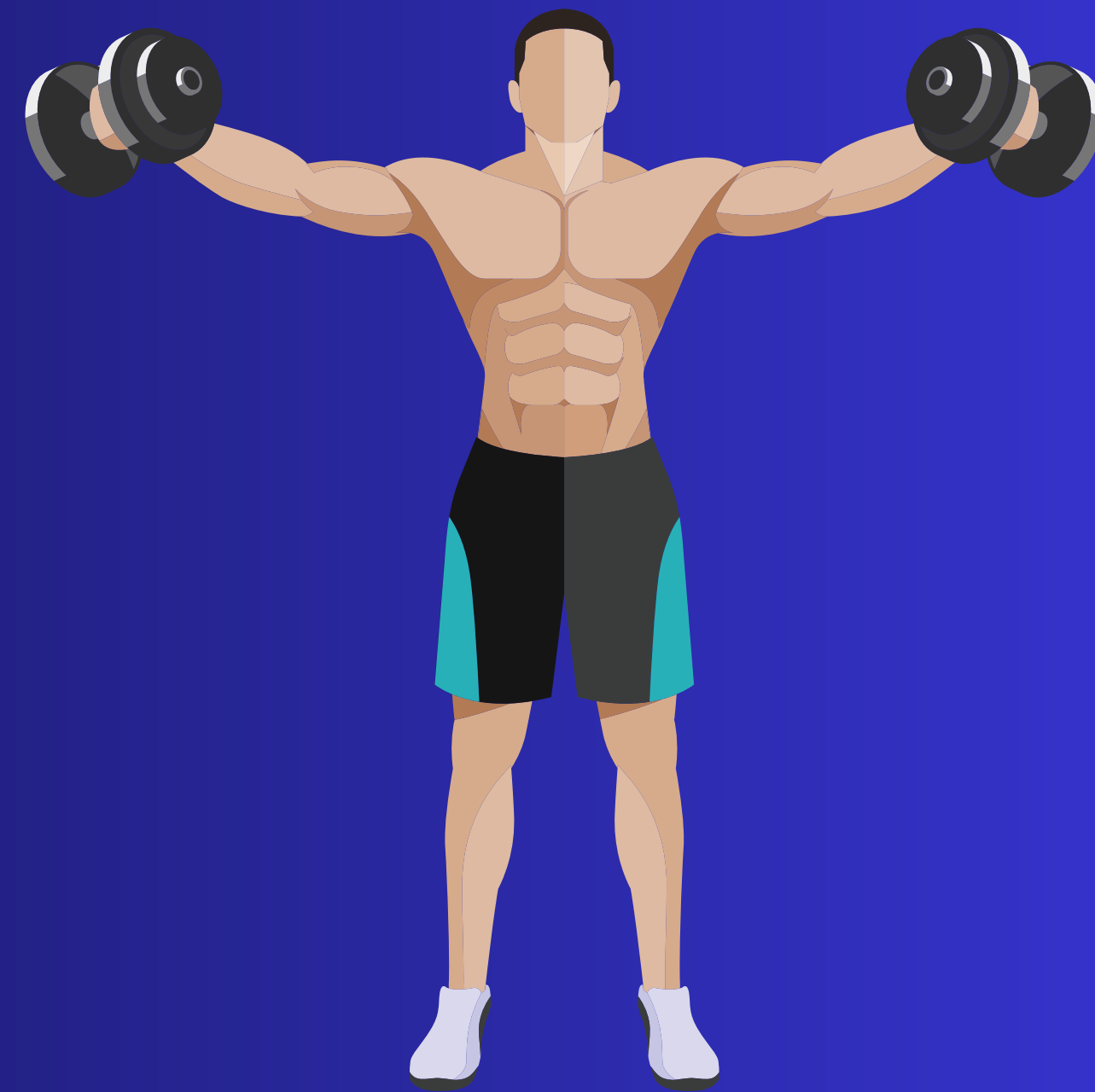
Ikke nødvendig, men smart: Trening er ikke påkrevd for vektnedgang, men gir mange fordeler.

Kontinuitet viktigst: Hva slags trening du gjør spiller mindre rolle – finn noe du trives med, slik at du holder det gående over tid. Mer muskler forbrenner mer, men ikke kjempemye.

Bedre form = mer effekt: Jo bedre trent du er, jo høyere intensitet og lengre varighet tåler du – noe som gir større kaloriforbruk.

Hjertet er en muskel: Ikke glem viktigheten av hjertet. Kombiner styrke- og kondisjonstrening for best helse.

Tenk helhet: Ikke fokuser på trening alene som «løsningen». Se på det som en del av en livsstilsendring.



STEG 8

Sov mer!

Søvn er undervurdert: Søvn er viktigere for vektnedgang enn mange er klar over.

Mindre søvn = dårligere kroppssammensetning: Lite søvn fører til større tap av muskelmasse og mindre tap av fettmasse.

Dårligere valg: Søvnmangel gjør at du tar dårligere beslutninger rundt mat og overspiser lettere.

Økt sult: Mindre søvn fører til økt utskillelse av sulthormoner.

Dårlig appetittregulering: Søvnmangel gjør det vanskeligere å regulere sult og metthet.

Ekstra hjelp: Ta kontakt hvis du ønsker min egen søvnguide!



STEG 9

Vær aktiv!

Forbrenning henger sammen med aktivitet: Jo mer du beveger deg i hverdagen, jo høyere energiforbruk.

Gå mer: Ta lengre turer med hunden, venner, familie eller samboer.

Velg trappen: Bytt ut heisen med trapper når du kan.

Stå mer: Prøv å stå i stedet for å sitte hele tiden.

Små grep teller: Hopp av bussen et stopp tidligere, eller parker bilen litt lengre unna.

Kombiner med andre gjøremål: Ta telefonsamtaler med headset mens du går.

Poenget: All bevegelse er bedre enn ingenting – og samlet kan det gjøre en stor forskjell.



STEG 10

Det er et maraton, ikke en sprint

Tålmodighet: En sunn og fornuftig vektnedgang tar tid, så vær tålmodig og ha fokus på prosessen.

Rask vektnedgang: Fungerer sjelden bra på lang sikt, men kan i enkelte tilfeller ha en plass.

Steg for steg: Du trenger ikke å implementere alle rådene på én gang – start i det små, bygg mestring og ta det gradvis.



BONUS STEG

Design ditt eget miljø

Vi tar valg hver dag: Hver dag tar vi hundrevis av valg - noen bevisste, andre helt ubevisste. Hvor lett eller vanskelig disse valgene blir, kan du i stor grad påvirke selv.

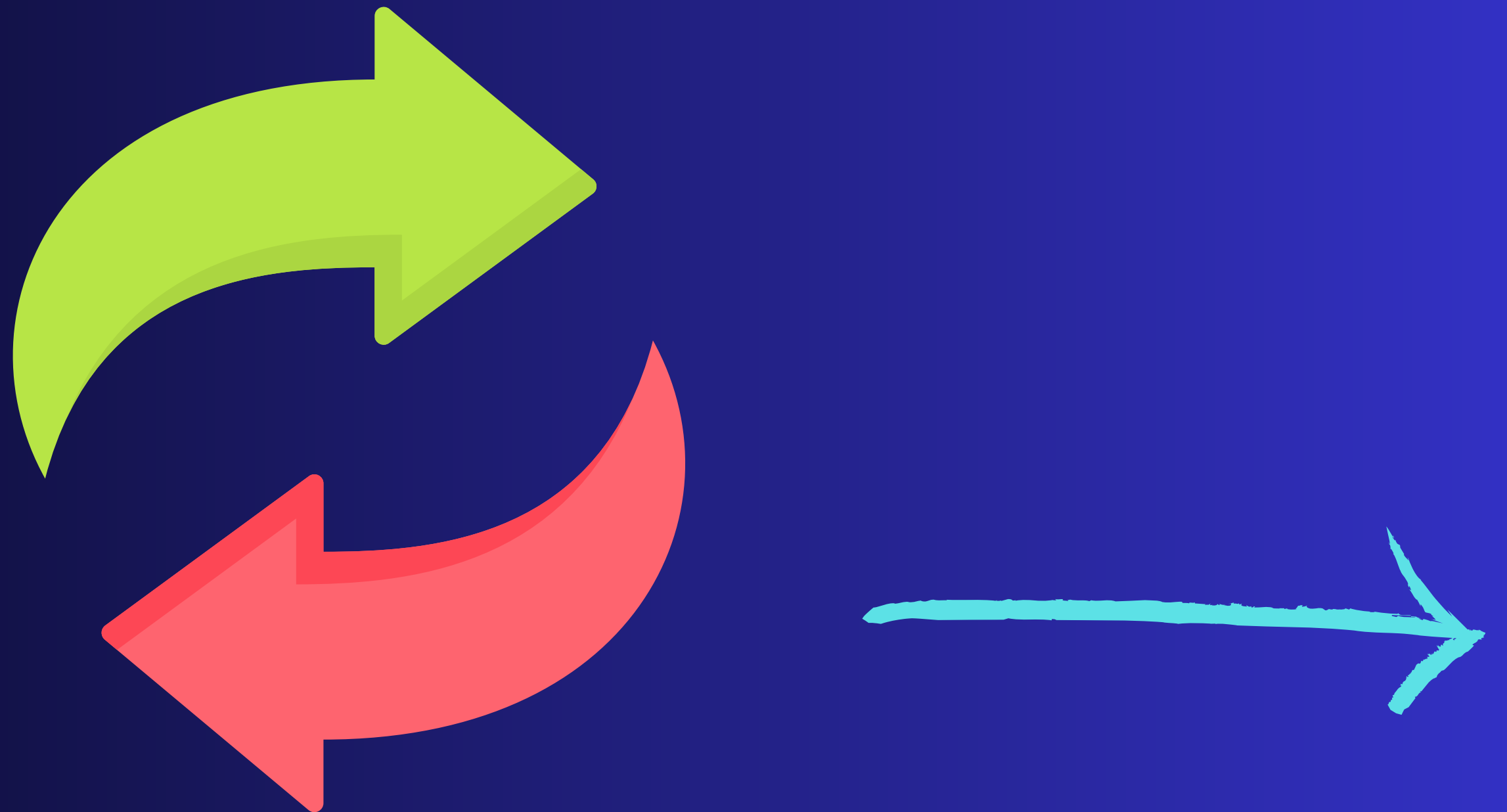
Skap friksjon: Gjør det vanskeligere å ta dårlige matvalg - gjør dem mindre tilgjengelig og mindre fristende.

Reduser friksjon: Gjør det enklere å ta gode valg - gjør dem mer tilgjengelige, mer fristende og lettere å gjennomføre.

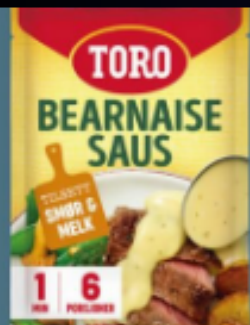
Podcast: Vil du lære mer? Sjekk gjerne ut podcasten min *Robust Hverdag*, spesielt episoden “Vaneendring i praksis”, hvor jeg går dypere inn i dette temaet.

BYTTEALTERNATIVER

Enkle valg for å skape en kaloriestriksjon



SAUSER



Bearnaise Saus

Innhold pr 100g

- ✓ 254 kcal
- ✓ 2,2g Proteiner
- ✓ 7,6g Karbohydrater
- ✓ 24g Fett



Bearnaise Saus Lett

Innhold pr 100g

- ✓ 48 kcal
- ✓ 1,2g Proteiner
- ✓ 7,1g Karbohydrater
- ✓ 1,6g Fett



Sweet Chili Sauce

Innhold pr 100g

- ✓ 183 kcal
- ✓ 2,9g Proteiner
- ✓ 45g Karbohydrater
- ✓ 0g Fett



Sweet Chili Sauce (Sugar Free)

Innhold pr 100g

- ✓ 130 kcal
- ✓ 0,3g Proteiner
- ✓ 31,6g Karbohydrater
- ✓ 0,3g Fett



Tomatketchup

Innhold pr 100g

- ✓ 93 kcal
- ✓ 1,7g Proteiner
- ✓ 21g Karbohydrater
- ✓ 0g Fett



Tomatketchup

Innhold pr 100g

- ✓ 36 kcal
- ✓ 1,5g Proteiner
- ✓ 7,3g Karbohydrater
- ✓ 0g Fett



Cheddar Cheese Dip

Innhold pr 100g

- ✓ 130 kcal
- ✓ 2,5g Proteiner
- ✓ 7,7g Karbohydrater
- ✓ 9,9g Fett



Salsadip Mexican

Innhold pr 100g

- ✓ 45 kcal
- ✓ 0,8g Proteiner
- ✓ 9,5g Karbohydrater
- ✓ 0,1g Fett



Garlic Sauce

Innhold pr 100g

- ✓ 371 kcal
- ✓ 1,9g Proteiner
- ✓ 11g Karbohydrater
- ✓ 35g Fett



Hvitløksdressing

Innhold pr 100g

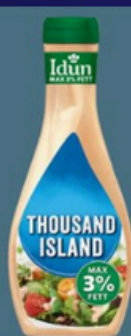
- ✓ 57 kcal
- ✓ 0,8g Proteiner
- ✓ 8,1g Karbohydrater
- ✓ 2,1g Fett



Thousand Island

Innhold pr 100g

- ✓ 187 kcal
- ✓ 1,8g Proteiner
- ✓ 9g Karbohydrater
- ✓ 16g Fett



Thousand Island 3%

Innhold pr 100g

- ✓ 64 kcal
- ✓ 0,5g Proteiner
- ✓ 8,2g Karbohydrater
- ✓ 3g Fett



Tzatziki

Innhold pr 100g

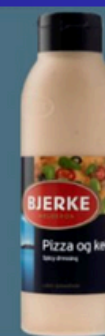
- ✓ 229 kcal
- ✓ 2g Proteiner
- ✓ 3,6g Karbohydrater
- ✓ 23g Fett



Tzatziki

Innhold pr 100g

- ✓ 37 kcal
- ✓ 2,2g Proteiner
- ✓ 3,3g Karbohydrater
- ✓ 1,6g Fett



Pizza & Kebab

Innhold pr 100g

- ✓ 437kcal
- ✓ 1g Proteiner
- ✓ 3,6g Karbohydrater
- ✓ 46,5g Fett



Bislett Kebabdressing

Innhold pr 100g

- ✓ 87 kcal
- ✓ 2,5g Proteiner
- ✓ 12g Karbohydrater
- ✓ 2,7g Fett

MEIERI



@Trubalance_Coach

Laktosefri Helmilk

Innhold pr 100g

- ✓ 58 kcal
- ✓ 3,5g Proteiner
- ✓ 3g Karbohydrater
- ✓ 3,5g Fett



Laktosefri Lettmilk

Innhold pr 100g

- ✓ 35 kcal
- ✓ 3,5g Proteiner
- ✓ 3,1g Karbohydrater
- ✓ 1g Fett

Dette gjelder også vanlige melkeprodukter og ikke bare laktosefri



@Trubalance_Coach

Bremykt smør

Innhold pr 100g

- ✓ 723 kcal
- ✓ 0,5g Proteiner
- ✓ 0,5g Karbohydrater
- ✓ 50g Fett



Vita Hjertergo Lett smør

Innhold pr 100g

- ✓ 360 kcal
- ✓ 0,5g Proteiner
- ✓ 0,5g Karbohydrater
- ✓ 40g Fett



@Trubalance_Coach

Sørlandsis Vaniljesmak

Innhold pr 100g

- ✓ 190 kcal
- ✓ 3,6g Proteiner
- ✓ 22,5g Karbohydrater
- ✓ 9,4g Fett



Diplom-Is Vaniljeis Lett

Innhold pr 100g

- ✓ 117 kcal
- ✓ 3,8g Proteiner
- ✓ 14g Karbohydrater
- ✓ 4,5g Fett



@Trubalance_Coach

Skinkeost

Innhold pr 100g

- ✓ 221 kcal
- ✓ 17g Proteiner
- ✓ 0g Karbohydrater
- ✓ 17g Fett



Skinke Magerost

Innhold pr 100g

- ✓ 139 kcal
- ✓ 19g Proteiner
- ✓ 0g Karbohydrater
- ✓ 7g Fett



@Trubalance_Coach

Cottage Cheese 4,3%

Innhold pr 100g

- ✓ 96 kcal
- ✓ 13g Proteiner
- ✓ 1,5g Karbohydrater
- ✓ 4,3g Fett



Cottage Cheese 2%

Innhold pr 100g

- ✓ 79 kcal
- ✓ 13g Proteiner
- ✓ 2,1g Karbohydrater
- ✓ 2g Fett



@Trubalance_Coach

Norvegia gul ost 26%

Innhold pr 100g

- ✓ 344 kcal
- ✓ 27g Proteiner
- ✓ 0g Karbohydrater
- ✓ 26g Fett



@Trubalance_Coach

Norvegia lett ost 16%

Innhold pr 100g

- ✓ 268 kcal
- ✓ 31g Proteiner
- ✓ 0g Karbohydrater
- ✓ 16g Fett

Dette gjelder også Jarlsberg og Synnøve



@Trubalance_Coach

Philadelphia Original

Innhold pr 100g

- ✓ 225 kcal
- ✓ 5,4g Proteiner
- ✓ 4,3g Karbohydrater
- ✓ 21g Fett



Philadelphia Light

Innhold pr 100g

- ✓ 148 kcal
- ✓ 7,4g Proteiner
- ✓ 5,2g Karbohydrater
- ✓ 11g Fett



@Trubalance_Coach

Seterromme 35%

Innhold pr 100g

- ✓ 335 kcal
- ✓ 2,2g Proteiner
- ✓ 2,9g Karbohydrater
- ✓ 35g Fett



Drømmelett 5%

Innhold pr 100g

- ✓ 93 kcal
- ✓ 8g Proteiner
- ✓ 4g Karbohydrater
- ✓ 5g Fett

PÅLEGG



Favoritt Salami

Innhold pr 100g

- ✓ 420 kcal
- ✓ 19g Proteiner
- ✓ 2,7g Karbohydrater
- ✓ 37g Fett

Go&Magere Salami

Innhold pr 100g

- ✓ 197 kcal
- ✓ 28g Proteiner
- ✓ Og Karbohydrater
- ✓ 9g Fett



Servalat

Innhold pr 100g

- ✓ 216 kcal
- ✓ 13g Proteiner
- ✓ 5,8g Karbohydrater
- ✓ 16g Fett

Go&Magrere Servalat

Innhold pr 100g

- ✓ 155 kcal
- ✓ 12g Proteiner
- ✓ 6,2g Karbohydrater
- ✓ 9,1g Fett



Jordbærsyltetøy

Innhold pr 100g

- ✓ 175 kcal
- ✓ 0,2g Proteiner
- ✓ 42,6g Karbohydrater
- ✓ 0,1g Fett

Jordbærsyltetøy 80%

Innhold pr 100g

- ✓ 43 kcal
- ✓ 0,4g Proteiner
- ✓ 5,6g Karbohydrater
- ✓ 0,2g Fett

Dette vil også gjelde andre syltetøysmaker



Jarlsberg 27%

Innhold pr 100g

- ✓ 351 kcal
- ✓ 27g Proteiner
- ✓ Og Karbohydrater
- ✓ 27g Fett

Jarlsberg Lettere

Innhold pr 100g

- ✓ 268 kcal
- ✓ 31g Proteiner
- ✓ Og Karbohydrater
- ✓ 16g Fett

Dette gjelder også Norge og
Sunnøve



Leverpostei

Innhold pr 100g

- ✓ 225 kcal
- ✓ 10g Proteiner
- ✓ 1,4g Karbohydrater
- ✓ 19g Fett

Go&Magere Leverpostei

Innhold pr 100g

- ✓ 146 kcal
- ✓ 11g Proteiner
- ✓ 4,6g Karbohydrater
- ✓ 9,2g Fett



Majones Ekte

Innhold pr 100g

- ✓ 705 kcal
- ✓ 1g Proteiner
- ✓ 2g Karbohydrater
- ✓ 77g Fett

Majones Lett

Innhold pr 100g

- ✓ 395 kcal
- ✓ 1g Proteiner
- ✓ 6g Karbohydrater
- ✓ 41g Fett



Peanøttsmør Mills

Innhold pr 100g

- ✓ 610 kcal
- ✓ 24g Proteiner
- ✓ 14g Karbohydrater
- ✓ 49g Fett

Peanutbutter Organic

Innhold pr 100g

- ✓ 589 kcal
- ✓ 25,6g Proteiner
- ✓ 7,6g Karbohydrater
- ✓ 48,9g Fett



Nugatti

Innhold pr 100g

- ✓ 526 kcal
- ✓ 4,6g Proteiner
- ✓ 52g Karbohydrater
- ✓ 28g Fett

Sjokolade

Innhold pr 100g

- ✓ 381 kcal
- ✓ 1,1g Proteiner
- ✓ 43g Karbohydrater
- ✓ 10g Fett

SNACKS



Vaniljesaus

Innhold pr 100g

- ✓ 150 kcal
- ✓ 2,8g Proteiner
- ✓ 16g Karbohydrater
- ✓ 8,4g Fett



Vaniljesaus

Innhold pr 100g

- ✓ 94 kcal
- ✓ 3,3g Proteiner
- ✓ 7,1g Karbohydrater
- ✓ 5,2g Fett



Sjokoladesaus

Innhold pr 100g

- ✓ 315 kcal
- ✓ 2g Proteiner
- ✓ 63g Karbohydrater
- ✓ 5,4g Fett



Zero Topping Chocolate

Innhold pr 100g

- ✓ 167 kcal
- ✓ 2g Proteiner
- ✓ 54g Karbohydrater
- ✓ 2,1g Fett



Kims Potetgull

Innhold pr 100g

- ✓ 520 kcal
- ✓ 5g Proteiner
- ✓ 54g Karbohydrater
- ✓ 31g Fett



Poppa Chips

Innhold pr 100g

- ✓ 428 kcal
- ✓ 6,7g Proteiner
- ✓ 70g Karbohydrater
- ✓ 13g Fett

Dette vil også gjelde andre syltetøysmaker



Lays Chips

Innhold pr 100g

- ✓ 541 kcal
- ✓ 6,1g Proteiner
- ✓ 52g Karbohydrater
- ✓ 34g Fett



Popcorn Upoppet

Innhold pr 100g

- ✓ 337 kcal
- ✓ 9,3g Proteiner
- ✓ 59g Karbohydrater
- ✓ 4,2g Fett



Vafler Toro

Innhold pr 100g

- ✓ 305 kcal
- ✓ 6,5g Proteiner
- ✓ 38g Karbohydrater
- ✓ 14g Fett



Waffle Mix Sukrin

Innhold pr 100g

- ✓ 177 kcal
- ✓ 13g Proteiner
- ✓ 6,7g Karbohydrater
- ✓ 12g Fett



Freia Melkesjokolade iskrem

Innhold pr 100g

- ✓ 273 kcal
- ✓ 4,2g Proteiner
- ✓ 30,3g Karbohydrater
- ✓ 14,8g Fett



Nyt sjokolade Iskrem

Innhold pr 100g

- ✓ 110 kcal
- ✓ 4,5g Proteiner
- ✓ 17g Karbohydrater
- ✓ 3,3g Fett



Sjokoladepudding

Innhold pr 100g

- ✓ 111 kcal
- ✓ 3,4g Proteiner
- ✓ 18g Karbohydrater
- ✓ 2,8g Fett



Sjokoladepudding

Innhold pr 100g

- ✓ 65 kcal
- ✓ 3,7g Proteiner
- ✓ 6,5g Karbohydrater
- ✓ 2,8g Fett



Jordbærgele

Innhold pr 100g

- ✓ 395 kcal
- ✓ 7,2g Proteiner
- ✓ 89,5g Karbohydrater
- ✓ Og Fett



Jordbærgele

Innhold pr 100g

- ✓ 8 kcal
- ✓ 2g Proteiner
- ✓ 0,1g Karbohydrater
- ✓ Og Fett

KJØTT

Mer kalorier

VS

Mindre kalorier



Svinekoteletter

Innhold pr 100g

- ✓ 244 kcal
- ✓ 19,8g Proteiner
- ✓ Og Karbohydrater
- ✓ 18,3g Fett

Svinestrimler

Innhold pr 100g

- ✓ 157 kcal
- ✓ 19g Proteiner
- ✓ Og Karbohydrater
- ✓ 9g Fett

Mer kalorier

VS

Mindre kalorier



Kyllinglår Grillede

Innhold pr 100g

- ✓ 219 kcal
- ✓ 19g Proteiner
- ✓ 2,5g Karbohydrater
- ✓ 15g Fett

Kyllingfilet

Innhold pr 100g

- ✓ 111 kcal
- ✓ 23g Proteiner
- ✓ Og Karbohydrater
- ✓ 2,1g Fett

Mer kalorier

VS

Mindre kalorier



Storfe Entrecote

Innhold pr 100g

- ✓ 200 kcal
- ✓ 20g Proteiner
- ✓ Og Karbohydrater
- ✓ 13g Fett

Storfe Ytrefilet

Innhold pr 100g

- ✓ 109 kcal
- ✓ 22g Proteiner
- ✓ Og Karbohydrater
- ✓ 2,3g Fett

Mer kalorier

VS

Mindre kalorier



Kyllingkjøttdeig

Innhold pr 100g

- ✓ 154 kcal
- ✓ 17g Proteiner
- ✓ Og Karbohydrater
- ✓ 9,5g Fett

100% Kyllingkjøttdeig

Innhold pr 100g

- ✓ 111 kcal
- ✓ 23g Proteiner
- ✓ Og Karbohydrater
- ✓ 2,1g Fett

Kan lages selv med kyllingfilet i food prosesser eller blender

Mer kalorier

VS

Mindre kalorier



Karbonader

Innhold pr 100g

- ✓ 174 kcal
- ✓ 13g Proteiner
- ✓ 7,1g Karbohydrater
- ✓ 11g Fett

Magrere Karbonader

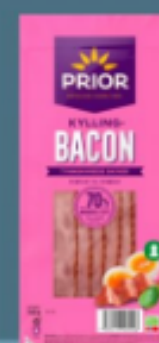
Innhold pr 100g

- ✓ 149 kcal
- ✓ 12g Proteiner
- ✓ 6,3g Karbohydrater
- ✓ 8,4g Fett

Mer kalorier

VS

Mindre kalorier



Stjernebacon

Innhold pr 100g

- ✓ 301 kcal
- ✓ 14g Proteiner
- ✓ 0,5g Karbohydrater
- ✓ 27g Fett

Kyllingbacon

Innhold pr 100g

- ✓ 146 kcal
- ✓ 16g Proteiner
- ✓ 4,2g Karbohydrater
- ✓ 7,2g Fett

Mer kalorier

VS

Mindre kalorier



Svenske kjøttboller

Innhold pr 100g

- ✓ 211 kcal
- ✓ 5,4g Proteiner
- ✓ 7g Karbohydrater
- ✓ 12g Fett

Kjøttboller av kylling

Innhold pr 100g

- ✓ 156 kcal
- ✓ 14g Proteiner
- ✓ 4,9g Karbohydrater
- ✓ 8,7g Fett

Mer kalorier

VS

Mindre kalorier



Kjøttdeig Storfe 14%

Innhold pr 100g

- ✓ 205 kcal
- ✓ 20g Proteiner
- ✓ Og Karbohydrater
- ✓ 14g Fett

Karbonadeideig 5%

Innhold pr 100g

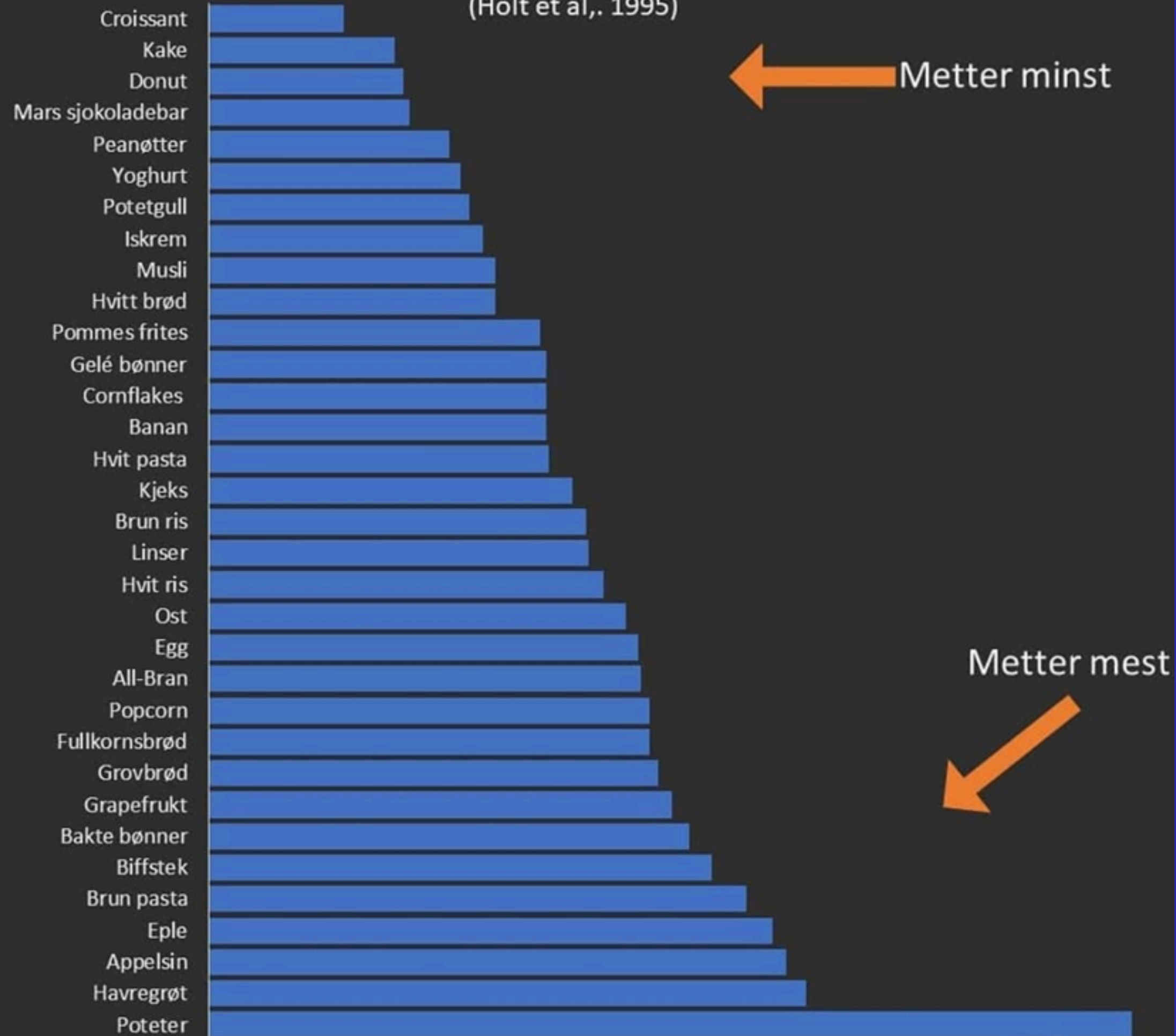
- ✓ 133 kcal
- ✓ 31g Proteiner
- ✓ Og Karbohydrater
- ✓ 5g Fett

GENERELLE TIPS

- **Bruk sprayflaske til matolje, enklere å begrense mengden.**
- **Litt sjokolade i YT yoghurt, demper søtsug og gir mye volum!**
- **Drikk mye vann (Tørste kan forveksles med sult)**
- **Spis sakte og la kroppen få tid til å svare.**
- **Husk at alkohol inneholder kalorier! 7 Kcal pr gram.**
- **Lag mat i ovnen istedenfor panne for å begrense smør/olje til steking.**
- **Unngå søtsaker og snacks i skapene hjemme. Skap friksjon!**
- **Handle kun 1 gang i uka (Mindre sjanse for impulsive kjøp)**
- **Unngå flytende kalorier, det metter mindre.**

Hva sier forskningen?

(Holt et al., 1995)



SPØRSMÅL?

Ikke nøl med å ta kontakt.

