

PERSONLIGT KOSTSCHEMA

En enklare struktur för jämn energi i vardagen

Framtaget för David utifrån mål, vardag, kostpreferenser och aktivitetsnivå.

Genererat	Gäller till	Planperiod
22 augusti 2026	22 november 2026	4 veckor

Planens fokus

+ Regelbundna måltider	+ Mer energi
+ Enkel vardagsmat	+ Högst 30 min

Den här planen är livsstilsstöd - inte medicinsk rådgivning

Kostschemat bygger på Davids profil, mål och preferenser. Provresultat hanteras separat i Hälsoportalen och används inte automatiskt för att styra kosten.

Din utgångspunkt

Planen är gjord för att passa en vanlig arbetsvecka och vara enkel att följa över tid.

HUVUDMÅL Mer energi och bättre rutiner	KOSTHÅLLNING Allätare inga registrerade allergier
AKTIVITET 2-3 pass/vecka blandad vardagsmotion	TILLAGNING Högst 30 min på vardagar

Fyra enkla principer

1	Bygg en tydlig rytm Tre huvudmål och ett planerat mellanmål minskar behovet av spontana val.
2	Protein i huvudmålen Lägg till en tydlig proteinkälla till frukost, lunch och middag.
3	Grönsaker som standard Låt grönsaker fylla en stor del av lunch och middag, utan att göra vardagen krånglig.
4	Planera för verkligheten Välj rätter som går snabbt, går att laga i större sats och fungerar som matlåda.

Veckans upplägg

Vecka 1 är avsiktligt enkel. Laga gärna dubbel portion till middag och använd resten som lunch.

Mån	Havregröt, yoghurt, bär	Kyckling, bulgur, grönsaker	Lax, potatis, broccoli
Tis	Ägg, rågbröd, frukt	Laxrester och sallad	Köttfärssås, fullkornspasta
Ons	Yoghurt, müsli, banan	Köttfärssås från tisdag	Kycklingwok med ris
Tors	Overnight oats	Kycklingwok från onsdag	Linssoppa och bröd
Fre	Omelett och tomat	Linssoppa från torsdag	Tacos med extra grönsaker
Lör	Yoghurt, nötter, frukt	Rester eller enkel sallad	Ugnskyckling med rotfrukter
Sön	Gröt och kokt ägg	Omelett med grönsaker	Fiskgryta med ris

Planerat mellanmål

Välj ett: frukt + nötter, yoghurt + bär, ägg + knäckebröd eller grönsaksstavar + hummus.

Tre vardagsrecept

Rätterna är valda för att gå snabbt, fungera som matlåda och kunna varieras utan att planen behöver göras om.

1

Kycklingwok med ris

25 min · 4 portioner

Du behöver

- 600 g kyckling
- 2 påsar wokgrönsaker
- 4 portioner ris
- soja, lime, ingefära

Gör så här

Stek kycklingen, tillsätt grönsaker och smaksättning. Servera med ris. Spara två portioner till lunch.

2

Linssoppa

30 min · 4 portioner

Du behöver

- 3 dl röda linser
- 1 gul lök
- 2 morötter
- krossad tomat och buljong

Gör så här

Fräs lök och morot. Tillsätt resten och sjud tills linserna är mjuka. Servera med bröd och yoghurt.

3

Ugnskyckling och rotfrukter

10 min aktiv tid · 4 portioner

Du behöver

- 600 g kyckling
- potatis och morot
- broccoli
- olja, citron, örter

Gör så här

Lägg allt utom broccoli på en plåt. Tillaga i ugn, lägg till broccoli mot slutet och smaka av.

Inköpslista

Baslistan täcker veckans huvudmåltider. Kontrollera vad du redan har hemma och justera mängderna efter hushållet.

Protein	Kyckling, lax eller annan fisk, nötfärs eller vegofärs, ägg, yoghurt, röda linser
Grönsaker och frukt	Broccoli, wokgrönsaker, morötter, gul lök, tomat, rotfrukter, sallad, frukt och bär
Kolhydrater	Havregryn, fullkornspasta, ris, bulgur, potatis, rågbröd eller knäckebröd
Smaksättning	Krossad tomat, buljong, soja, lime, citron, ingefära, örter och olja
Mellanmål	Nötter, hummus, extra frukt, bär och grönsaker att äta råa

Förbered på 45 minuter

1	Koka ris eller bulgur för flera måltider.
2	Skär grönsaker och förvara dem färdiga i kylskåpet.
3	Koka ägg och portionera mellanmål för de mest intensiva dagarna.

Följ upp och uppdatera

Ett kostschema ska utvecklas när din vardag, vikt, aktivitetsnivå eller ditt mål förändras. Därför har planen ett tydligt uppdateringsdatum.

NU	22 aug	Starta med planens grundstruktur och välj de måltider som fungerar bäst i din vardag.
2 VECKOR	5 sep	Stäm av energi, mättnad, genomförbarhet och hur ofta planen faktiskt följts.
4 VECKOR	19 sep	Sammanfatta vad som fungerade och vilka rätter som ska följa med till nästa månad.
UPPDATERA	22 nov	Skapa ett nytt schema utifrån aktuell vikt, mål, vardag och kostpreferenser.

Dags för nästa version?

I Hälsoportalen kan David uppdatera vikt, mål och vanor och köpa ett nytt individanpassat schema. Den nya PDF-filen sparas bredvid tidigare versioner så utvecklingen går att följa.

Nästa rekommenderade uppdatering: 22 november 2026

Viktigt

Kontakta vården eller legitimerad dietist vid sjukdom, allergi, graviditet, ätstörningsproblematik eller om du behöver medicinsk nutritionsbehandling. Avvikande provresultat ska bedömas i rätt medicinskt sammanhang.