

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

## **SHAPE 4:3 – KOSTPROGRAM VECKA 1 – VECKA 6**

Kalorier per vecka:

- Måndag – 500 kcal
- Tisdag – 1500 kcal
- Onsdag – 500 kcal
- torsdag – 1000 kcal
- Fredag – 1800 kcal
- Lördag – 1800 kcal
- Söndag – 1500 kcal

---

### **VECKA 1**

***MÅNDAG – 500 kcal (Fastdag, 3 måltider)***

**Frukost – 150 kcal**

Bärkvarv

- 150 g kvarv (lätt)
- 50 g blåbär
- Lite citron

**Lunch – 150 kcal**

Äggröra & spenat

- 2 ägg
- 1 näve färsk spenat
- 1 tsk olivolja

**Middag – 200 kcal**

Zucchinisoppa

- 1 liten zucchini
- 1 dl lätt kokosmjölk
- 1 tsk grönsaksbuljong
- Mixa till soppa

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

## **TISDAG – 1500 kcal (Proteinrik, låg gluten)**

### Frukost – 350 kcal

Omelett med tomat & basilika

- 3 ägg
- 1 tomat
- Basilika

### Mellanmål – 150 kcal

- 1 banan eller 1 ägg + några nötter

### Lunch – 500 kcal

Kycklingsallad

- 120 g stekt kyckling
- Sallad, gurka, paprika, lök
- 1 msk olivolja

### Middag – 500 kcal

Lax med potatis & citron

- 120 g lax
- 150 g potatis
- Citron
- Dill

---

## **ONSDAG – 500 kcal**

### Frukost – 150 kcal

Grötkopp (glutenfri)

- 0,5 dl glutenfria havregryn
- Vatten
- 1 tsk chiafrön
- Lite hallon

### Lunch – 150 kcal

Ägg + avokado

- 1 ägg
- 50 g avokado

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

- Lite citron

## Middag – 200 kcal

Tonfisksallad mini

- ½ burk tonfisk i vatten
- Sallad
- Liten skvätt citronsaft

## **TORSDAG – 1000 kcal**

### Frukost – 250 kcal

Protein-yoghurt bowl

- 150 g naturell yoghurt
- 1 msk pumpafrön
- 50 g bär

### Lunch – 350 kcal

Nötfärsbowl

- 100 g nötfärs
- 100 g blomkålsris
- 1 msk taco-krydda (utan socker)

### Middag – 400 kcal

Ugnslax med broccoli

- 120 g lax
- 200 g broccoli
- 1 tsk olivolja

## **FREDAG – 1800 kcal (Mer valfritt, men styrt)**

### Frukost – 350 kcal

Ägg & glutenfri macka

- 2 kokta ägg
- 1 glutenfritt bröd
- Tomat

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

## Mellanmål – 150 kcal

- Kvarg 150 g

## Lunch – 600 kcal

Kycklingwok

- 150 g kyckling
- Wokgrönsaker
- 1 msk jordnötssås light

## Middag – 700 kcal

Glutenfri bönpasta med köttfärssås

- 70 g okokt bönpasta
- 120 g nötfärs
- Krossade tomater
- Basilika

## **LÖRDAG – 1800 kcal (Valfritt men kontrollerat)**

### Frukost – 400 kcal

Smoothie

- 1 banan
- 1,5 dl yoghurt
- 1 skopa proteinpulver

### Lunch – 600 kcal

Halloumisallad

- 80 g halloumi
- Sallad
- 1 msk olivolja

### Middag – 800 kcal

Laxpoke bowl

- 120 g lax
- 100 g ris
- Gurka, avokado, lime
- Sesamfrön

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

→ 800 kcal

## **SÖNDAG – 1500 kcal**

### Frukost – 350 kcal

Ägg & kvarg

- 2 ägg
- 150 g kvarg

### Lunch – 500 kcal

Potatis, kyckling & grönsaker

- 120 g kyckling
- 150 g potatis
- Morot

### Middag – 650 kcal

Vegetarisk gryta

- 1 dl röda linser
- Krossade tomater
- Lök, vitlök
- Curry

## **VECKA 2**

### **MÅNDAG – 500 kcal (3 mål)**

#### Frukost – 150 kcal

Lätt kvarg + bär

- 150 g kvarg
- 40 g hallon

#### Lunch – 150 kcal

Grönsakssoppa

- ½ zucchini
- ½ gul lök
- 1 tsk buljong
- Kokas och mixas

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

## Middag – 200 kcal

Äggröra med tomat

- 2 ägg
- ½ tomat
- Lite svartpeppar

## **TISDAG – 1500 kcal**

### Frukost – 350 kcal

Smoothie bowl

- 1 dl yoghurt
- 1 skopa proteinpulver
- ½ banan
- 50 g blåbär

### Mellanmål – 150 kcal

- 1 äpple
- 10 nötter

### Lunch – 500 kcal

Kyckling med potatis & grönsaker

- 120 g kyckling
- 150 g potatis
- Broccoli
- 1 tsk olivolja

### Middag – 500 kcal

Fiskgryta

- 120 g torsk/lax blandat
- Krossade tomater
- Morötter
- Vitlök

## **ONSDAG – 500 kcal**

### Frukost – 150 kcal

Chiapudding light

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

- 1 dl mandelmjök
- 1 msk chia
- Några hallon

## Lunch – 150 kcal

Mini tonfisksallad

- ½ burk tonfisk
- Sallad
- Citron

## Middag – 200 kcal

Zoodles m. lite pesto

- Zucchini-nudlar
- 1 tsk pesto

→ 200 kcal

---

## **TORSDAG – 1000 kcal**

### Frukost – 250 kcal

Ägg & spenat

- 2 ägg
- Handfull spenat

### Lunch – 350 kcal

Vegetarisk gryta (linser)

- 1 dl röda linser
- 1 dl krossade tomater
- Lök
- Curry

### Middag – 400 kcal

Lax & blomkålsris

- 120 g lax
- 150 g blomkålsris
- Citron

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

## **FREDAG – 1800 kcal**

### Frukost – 400 kcal

Glutenfri havregrynsgröt

- 1 dl havregryn
- 2 dl vatten
- 1 tsk jordnötssmör
- ½ banan

### Mellanmål – 150 kcal

- 150 g kvärg med lite bär

### Lunch – 600 kcal

Kyckling-curry

- 150 g kyckling
- Kokosmjölk light
- Curry
- Wokgrönsaker

### Middag – 650 kcal

Bönpasta med köttfärs

- 70 g bönpasta
- 120 g nötfärs
- Krossade tomater
- Basilika

## **LÖRDAG – 1800 kcal**

### Frukost – 400 kcal

Protein-yoghurt skål

- 200 g yoghurt
- 1 skopa protein
- 50 g jordgubbar

### Lunch – 600 kcal

Halloumi-bowl

- 80 g halloumi

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

- Sallad
- Avokado 50 g
- 1 tsk olivolja

## Middag – 800 kcal

Kycklingtacos (glutenfria bröd)

- 150 g kyckling
- Glutenfri tacowrap
- Grönsaker
- Salsa

## **SÖNDAG – 1500 kcal**

### Frukost – 350 kcal

Äggfrukost

- 2 ägg
- 1 glutenfri skiva bröd
- Tomat

### Lunch – 500 kcal

Fisk med sötpotatis

- 120 g vit fisk
- 150 g sötpotatis
- Broccoli

### Middag – 650 kcal

Vegetarisk kokosgryta

- Kikärtor
- Kokosmjölk light
- Paprika
- Spenat
- Curry



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

### **VECKA 3**

#### **MÅNDAG – 500 kcal**

##### Frukost – 150 kcal

Kvarg + blåbär

- 150 g kvarg
- 40 g blåbär

→ 150 kcal

##### Spetskålssallad

- Finstrimlad spetskål
- ½ äpple
- Citron

##### Middag – 200 kcal

Äggwrap

- 2 ägg (stek som tunn omelett)
- Fyll med sallad

#### **TISDAG – 1500 kcal**

##### Frukost – 350 kcal

Omelett m. skinka

- 3 ägg
- 2 skivor kalkonskinka
- Tomat

##### Mellanmål – 150 kcal

- 150 g kvarg eller 1 äpple

##### Lunch – 500 kcal

Lax med potatis

- 120 g ugnslax
- 150 g potatis
- Broccoli

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

## Middag – 500 kcal

Kycklingwok

- 120 g kyckling
- Wokgrönsaker
- Lite soja/glutenfri tamari

## **ONSDAG – 500 kcal**

### Frukost – 150 kcal

Chia & yoghurt mini

- 100 g yoghurt
- 1 tsk chia
- Några blåbär

### Lunch – 150 kcal

Mini tonfiskröra

- ½ burk tonfisk
- 1 msk lätt yoghurt
- Citron

## Middag – 200 kcal

Zucchini- & blomkålssoppa

- Zucchini
- Blomkål
- Buljong

## **TORSDAG – 1000 kcal**

### Frukost – 250 kcal

Bärsmoothie

- 1 dl yoghurt
- 50 g bär
- Lite citron

### Lunch – 350 kcal

Nötfärs + blomkålsris

- 100 g nötfärs

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

- 150 g blomkålsris
- Kryddor

## Middag – 400 kcal

Fisk i ugn med grönsaker

- 120 g vit fisk
- Paprika, lök
- 1 tsk olivolja

## **FREDAG – 1800 kcal**

### Frukost – 400 kcal

Havregrynsgröt (glutenfri)

- 1 dl havregryn
- ½ banan
- 1 tsk jordnötssmör

### Mellanmål – 150 kcal

- Kvarg 150 g

### Lunch – 600 kcal

Kyckling bowl

- 150 g grillad kyckling
- Ris 100 g
- Sallad
- Lime

### Middag – 650 kcal

Tacos (glutenfria)

- 120 g nötfärs
- Glutenfria tortillabröd
- Grönsaker
- Salsa

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

## **LÖRDAG – 1800 kcal**

### Frukost – 400 kcal

Smoothie bowl

- 1 banan
- 1 skopa proteinpulver
- 1 dl yoghurt
- Hallon

### Lunch – 600 kcal

Halloumi- & quinoasallad

- 80 g halloumi
- 1 dl quinoa
- Sallad
- Dressing av citron

### Middag – 800 kcal

Laxwok

- 150 g lax
- Wokgrönsaker
- ½ avokado
- Sesam

## **SÖNDAG – 1500 kcal**

### Frukost – 350 kcal

Äggfrukost

- 2 ägg
- 1 glutenfri brödskiva
- Tomat

### Lunch – 500 kcal

Vegetarisk linsgryta

- Röda linser
- Kokosmjölk light
- Curry
- Morötter

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

## Middag – 650 kcal

Lax med sötpotatis

- 120 g lax
- 150 g sötpotatis
- Broccoli

## **VECKA 4**

### **MÅNDAG – 500 kcal**

#### Frukost – 150 kcal

Mini-yoghurt bowl

- 100 g yoghurt
- 40 g hallon

#### Lunch – 150 kcal

Ägg + gurkstavar

- 1 ägg
- Gurka
- Lite citron

#### Middag – 200 kcal

Grön soppa

- Zucchini
  - Lök
  - Buljong
- (Mixas)

### **TISDAG – 1500 kcal**

#### Frukost – 350 kcal

Omelett m. spenat

- 3 ägg
- Spenat
- Tomat

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

## Mellanmål – 150 kcal

- Kvarg 150 g

## Lunch – 500 kcal

Lax + potatis

- 120 g lax
- 150 g potatis
- Broccoli

## Middag – 500 kcal

Kycklingwok

- 120 g kyckling
- Wokgrönsaker
- Tamari (glutenfri soja)

## **ONSDAG – 500 kcal**

### Frukost – 150 kcal

Chiapudding mini

- 1 dl mandelmjök
- 1 msk chia

### Lunch – 150 kcal

Tonfisk mini-röra

- ½ burk tonfisk
- 1 msk yoghurt

### Middag – 200 kcal

Zoodles + tomatsås

- Zucchini
- 1 dl krossade tomater

## **TORSDAG – 1000 kcal**

### Frukost – 250 kcal

Smoothie

- Yoghurt

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

- Hallon
- Citronsajt

## Lunch – 350 kcal

Linssoppa

- Linser
- Krossade tomater
- Morot

## Middag – 400 kcal

Ugnskyckling

- 120 g kyckling
- Broccoli
- 1 tsk olivolja

## **FREDAG – 1800 kcal**

### Frukost – 400 kcal

Glutenfri gröt

- 1 dl havregryn
- ½ banan
- 1 tsk jordnötssmör

### Mellanmål – 150 kcal

- Kvarg 150 g

### Lunch – 600 kcal

Köttfärsröra

- 120 g nötfärs
- Krossade tomater
- Lök
- Basilika

### Middag – 650 kcal

Laxbowl

- 120 g lax

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

- Ris
- Gurka
- Avokado

## **LÖRDAG – 1800 kcal**

### Frukost – 400 kcal

Protein-smoothie

- 1 banan
- Yoghurt
- Proteinpulver

### Lunch – 600 kcal

Halloumi + quinoa

- 80 g halloumi
- 1 dl quinoa
- Sallad

### Middag – 800 kcal

Kycklingfajitas (glutenfria)

- Kyckling
- Paprika
- Lök
- Glutenfri tortilla

## **SÖNDAG – 1500 kcal**

### Frukost – 350 kcal

2 ägg + glutenfri brödskiva

### Lunch – 500 kcal

Fiskgryta

- Vit fisk
- Kokosmjölk light
- Grönsaker

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

## Middag – 650 kcal

Vegetarisk gryta

- Kikärter
- Krossade tomater
- Spenat
- Curry

## **VECKA 5**

### **MÅNDAG – 500 kcal**

#### Frukost – 150 kcal

Liten kvargskål

- 150 g kvarg
- 40 g hallon

#### Lunch – 150 kcal

Grönsallad m. citron

- Sallad
- ½ avokado (liten bit – ca 40 kcal)
- Citron

#### Middag – 200 kcal

Äggröra m. spenat

- 2 ägg
- Spenat

### **TISDAG – 1500 kcal**

#### Frukost – 350 kcal

Glutenfri havregrynsgröt

- 1 dl havregryn
- 1 tsk jordnötssmör
- ½ banan

#### Mellanmål – 150 kcal

- 150 g kvarg

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

## Lunch – 500 kcal

Kyckling + rotfrukter

- 120 g kyckling
- Ugnsröstad morot & sötpotatis
- 1 tsk olivolja

## Middag – 500 kcal

Lax med citron & dill

- 120 g lax
- Broccoli
- 100 g potatis

## **ONSDAG – 500 kcal**

### Frukost – 150 kcal

Chia-minipudding

- 1 dl mandelmjök
- 1 msk chia

### Lunch – 150 kcal

Mini tonfisksallad

- ½ burk tonfisk
- Sallad
- Lite citron

### Middag – 200 kcal

Zucchinisoppa

- Zucchini
- Buljong
- Vitlök

## **TORSDAG – 1000 kcal**

### Frukost – 250 kcal

Äggfrukost

- 2 ägg
- Tomat

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

## Lunch – 350 kcal

Vegetarisk böngryta

- Kidneybönor
- Krossade tomater
- Lök, paprika

## Middag – 400 kcal

Torsk med grönsaker

- 120 g torsk
- Broccoli, morot
- 1 tsk olivolja

## **FREDAG – 1800 kcal**

### Frukost – 380 kcal

Protein-yoghurt

- 200 g yoghurt
- 1 skopa protein
- 40 g bär

### Mellanmål – 150 kcal

- 1 banan

### Lunch – 600 kcal

Kyckling bowl

- 150 g kyckling
- 100 g ris
- Avokado
- Sallad

### Middag – 670 kcal

Glutenfri bönpasta + köttfärs

- 70 g bönpasta
  - 120 g nötfärs
  - Krossade tomater & basilika
-

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

## **LÖRDAG – 1800 kcal**

### Frukost – 400 kcal

Smoothie bowl

- Banan
- Yoghurt
- Proteinpulver
- Bär

### Lunch – 600 kcal

Halloumisallad

- 80 g halloumi
- Sallad
- Avokado
- 1 tsk olivolja

### Middag – 800 kcal

Laxpoke bowl

- 120 g lax
- 100 g ris
- Grönsaker
- Lime

## **SÖNDAG – 1500 kcal**

### Frukost – 350 kcal

Ägg + glutenfri brödskiva

### Lunch – 500 kcal

Kyckling + potatis

- 120 g kyckling
- 150 g potatis
- Grönsaker

### Middag – 650 kcal

Vegetarisk kokoslinsgryta

- Röda linser

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

- Kokosmjölk light
- Spenat
- Curry

## **VECKA 6**

### **MÅNDAG – 500 kcal**

#### Frukost – 150 kcal

Mini-kvarg & bär

- 120–150 g kvarg
- 40 g blåbär

#### Lunch – 150 kcal

Spenat- & zucchinisallad

- Zucchini
- Färsk spenat
- Citrondressing

#### Middag – 200 kcal

Äggröra med tomat

- 2 ägg
- ½ tomat
- Lite örter

### **TISDAG – 1500 kcal**

#### Frukost – 350 kcal

Omelett med ost & paprika

- 3 ägg
- 20 g ost
- Paprika

#### Mellanmål – 150 kcal

- 150 g kvarg + några hallon

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

## Lunch – 500 kcal

Kyckling + sötpotatis

- 120 g kyckling
- 150 g sötpotatis
- Broccoli

## Middag – 500 kcal

Fiskburgare (glutenfri)

- 120 g vit fisk – mixas till burgare
- Steks i 1 tsk olivolja
- Sallad och citron
- Glutenfri brödskiva eller utan bröd

## **ONSDAG – 500 kcal**

### Frukost – 150 kcal

Chia & yoghurt mini

- 100 g yoghurt
- 1 tsk chia
- 3–4 hallon

### Lunch – 150 kcal

Tonfisk mini-röra

- ½ burk tonfisk
- 1 msk lätt yoghurt

### Middag – 200 kcal

Tomatsoppa

- Krossade tomater
- Lök
- Basilika
- Lite vatten

## **TORSDAG – 1000 kcal**

### Frukost – 250 kcal

Bärsmoothie

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

- 1 dl yoghurt
- 50 g bär
- Lite citron

## Lunch – 350 kcal

Linssallad

- Röda linser
- Paprika
- Gurka
- Lite citron

## Middag – 400 kcal

Lax + wokgrönsaker

- 120 g lax
- Wokgrönsaker
- 1 tsk olivolja

## **FREDAG – 1800 kcal**

### Frukost – 400 kcal

Glutenfri gröt

- 1 dl havregryn
- ½ banan
- 1 tsk jordnötssmör

### Mellanmål – 150 kcal

- 1 banan eller kvars

### Lunch – 600 kcal

Kycklingfärssås + glutenfri pasta

- 120 g kycklingfärs
- Krossade tomater
- Glutenfri pasta (70 g okokt)

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

## Middag – 650 kcal

Sushi-inspirerad bowl

- 120 g lax
- 100 g ris
- Gurka, avokado
- Lite soja (glutenfri tamari)

## **LÖRDAG – 1800 kcal**

### Frukost – 400 kcal

Protein-frukost

- 200 g yoghurt
- 1 skopa protein
- 40 g hallon

### Lunch – 600 kcal

Halloumi bowl

- 80 g halloumi
- Sallad
- Avokado
- 1 tsk olivolja

### Middag – 800 kcal

Kycklingwok + ris

- 150 g kyckling
- 100 g ris
- Wokgrönsaker
- Lime

## **SÖNDAG – 1500 kcal**

### Frukost – 350 kcal

2 ägg + glutenfri brödskiva

### Lunch – 500 kcal

Fiskgryta med kokos

- 120 g vit fisk

# Helen Odenäng



Massageterapeut - Idrottsmassör - Personlig tränare - Kostrådgivare - Löpcoach

- Kokosmjölk light
- Morot
- Spenat

Middag – 650 kcal

Vegetarisk gryta

- Linser eller kikärter
- Tomat
- Vitlök
- Paprika
- Curry

Helen Odenäng – Din Personliga tränare/Kostrådgivare/Livsstilscoach/Löpcoach/Massör/  
070-6060933

- [info@shape4life.se](mailto:info@shape4life.se)
- [helendinpt@gmail.com](mailto:helendinpt@gmail.com)
- [www.shape4life.se](http://www.shape4life.se)
- [www.body4balance.se](http://www.body4balance.se)

Facebook - Shape4life

Instagram - helen\_dinpt

KALMAR-STOCKHOLM-NORRKÖPING-NYKÖPING-LINKÖPING-VÄXJÖ-OSKARSHAMN-  
GÖTEBORG – MALMÖ – HALMSTAD – HELSINGBORG -VÄSTERVIK-VIMMERBY-SÖDERTÄLJE-  
UPPSALA – Hela södra Sverige till mellersta Sverige

**COPYRIGHT** (©) SHAPE4LIFE [www.shape4life.se](http://www.shape4life.se)