GLP-1-kosthold: en kostplan for 7 dager

Av C for Calories-teamet · Oppdatert 23. november 2026

GLP-1-legemidler som Ozempic, Wegovy, Mounjaro og Zepbound gjør deg mett raskere, så hvert måltid må telle. Planen setter protein først, holder porsjonene små og er gratis å skrive ut eller lagre som pdf.

Slik spiser du på GLP-1

- ✓ **Protein først.** Spis proteindelen av hvert måltid først, i tilfelle du blir mett tidlig.
- ✓ **Små måltider.** Tre små måltider og et mellommåltid er ofte lettere enn store tallerkener.
- ✓ **Spis sakte og stopp når du er mett.** Metthetsfølelsen kommer raskere enn før.
- ✓ **Fiber og væske.** Grønnsaker, frukt, belgfrukter og vann gjennom dagen.
- ✓ **Vær forsiktig med fet, fritert og veldig søt mat,** som mange tåler dårligere.

> **Dette er ikke medisinske råd.** Følg kalori- og proteinmålene fra legen eller ernæringsfysiologen din, særlig hvis du har bivirkninger.

Kostplanen for 7 dager ved GLP-1

DAG	FROKOST	LUNSJ	MELLOMMÅLTID	MIDDAG	TOTALT
Dag 1	Gresk yoghurt med jordbær og havregryn	Kylling, brun ris og brokkoli	Hardkokt egg og et eple	Laks, bakt potet og aspargesbønner	1330 kcal · 93 g protein
Dag 2	Eggerøre på grovt ristet brød	Salat med tunfisk og kikerter	Cottage cheese, en fersken og noen mandler	Kalkunbryst, søtpotet og asparges	1280 kcal · 97 g protein

DAG	FROKOST	LUNSJ	MELLOMMÅLTID	MIDDAG	TOTALT
Dag 3	Cottage cheese med blåbær og ristet brød	Linsesalat med spinat og feta	Edamame og en banan	Torsk med quinoa og squash	1240 kcal · 88 g protein
Dag 4	Gresk yoghurt med havregryn og bringebær	Kalkunsmørbrød på grovbrød med salat	Skummet melk, et eple og noen mandler	Woket tofu med paprika, brokkoli og ris	1300 kcal · 90 g protein
Dag 5	To kokte egg, en brødskive og en appelsin	Bowl med kylling og quinoa, agurk og feta	Gresk yoghurt	Pasta med reker og spinat	1370 kcal · 116 g protein
Dag 6	Havregrøt med blåbær og eggehvite	Kylling, svarte bønner og ris	Cottage cheese og en pære	Svinefilet, bakt potet og aspargesbønner	1330 kcal · 96 g protein
Dag 7	Eggerøre med spinat på brødskive	Laks, quinoa og agurk	Edamame og et eple	Pasta med kjøttdeig og tomat	1330 kcal · 88 g protein

Hver dag blir rundt 1240–1370 kcal og 88–116 g protein. Lunsj og middag inneholder omtrent to teskjeer olivenolje til matlagingen. Verdiene er fra USDA-data for porsjonene i hvert måltid; sjekk summene i appen når du logger.

Tilpass den til deg

- **Trenger du flere kalorier?** Legg til et ekstra mellommåltid eller større porsjoner ris, poteter eller brød.
- **Klarer du ikke å spise opp?** Spis proteinet først og spar resten til senere.
- **Bytt fritt.** Enhver mager proteinkilde kan erstatte en annen: kylling, fisk, egg, tofu eller gresk yoghurt.
- **Kjenn målet ditt.** GLP-1-proteinkalkulatoren og GLP-1-kalorikalkulatoren gir et utgangspunkt å ta opp med behandlingsteamet ditt.