

Tæl dine kulhydrater

- 30g flutes/brød
- ½ hjemmebagt bolle (50g)
- 1 skive rugbrød (50g)
- 2 skiver knækbrød
- 120g kartofler
- 75g kogt ris/pasta
- 75g bælgfrugter
- 35g havregryn el. müsli
- 1 lille tortilla
- 1 grovпитabrød
- 250g mælk, alle slags
- 250g yoghurt fx a38 osv.
- 250g bær
- 1 stk. frugt 200g
- 175g koldskål
- 25g kammerjunker
- 100g risengrød
(m. 2 tsk sukker og 5g smør)
- 60g risalamande (færdiglavet)
- 1 æbleskive m. syltetøj
- 25g kage
- 20g småkage/ konfekt
- 20g chips
- 30g slik eller chokolade
- 60g is (ca. 1 kugle)
- 1 flødebolle (normal str.)
- ½ pandekage (50g)
- 1 glas juice (2 dl)
- 1 glas vin (135g)
- ⅔ Øl (250g)/ (4 cl. alkohol)
- 220g sodavand, m. sukker

Bliv mæt af:

Grøntsager, alle slags - gerne 400 g pr. dag.

Protein: skyr, alle slags ost, æg, fisk, kød, magert pålæg

Fedt: Vælg primært de sunde; Olivenolie, rapsolie, nødder, avocado, pesto, mayo, hummus. Men også sovs og dressinger, fløde, cremefraiche.

| | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|------------------------------------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Sæt Streg for hver kulhydrat | | | | | | | |

Uge 1: Undersøg hvor mange kulhydrater du spiser

| | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|------------------------------------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Sæt Streg for hver kulhydrat | | | | | | | |

Uge 2: Du bør holde dig til max 3 stk. pr. dag / 21 pr. uge, hvis din krop skal gå over på fedtforbrænding.

| | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|------------------------------------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Sæt Streg for hver kulhydrat | | | | | | | |

Max 21 streger pr. uge

| | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|------------------------------------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Sæt Streg for hver kulhydrat | | | | | | | |

Max 21 streger pr. uge

**Hvordan forbrænder du for hver prik
(100 kcal):**

- 30 min. gå tur
- 15 min. styrketræning
- 1 km løb (10 min.)
- 4 km cykel (15 min.)

Dagskostforslag

| Morgenmad | Frokost | Aften |
|--|---|--|
| 200-300g græsk yoghurt 2% med 20 mandler og 2 tsk. honning (1 prik) | 1 tortilla fyldt med grøntsager 80g kylling og en dressing rørt med 1 spsk. mayonaise og ½ dl. græsk 2% el. skyr. (1 prik) | 150g hjemmelavede frikadeller rørt med rugmel og stegt i rapsolie med 250g salat og 120g kartofler med hvid sovs lavet af 1 dl. skyr og 1 spsk. mayonaise og krydderier. (1 prik) |
| 1 skive rugbrød med 60g ost og 1 æg. (1 prik) | 250g grøntsager til en salat med ½ dl. olie-eddikedressing og 1 dl. kogt kikærter og 150g hytteost el. mager feta. (0 prikker) | 200-300g kødsovs lavet af 150g hakket kylling eller okse, 2 store håndfulde grøntsager, hakket tomat, krydderier og rapsolie. 75g kogt fuldkornspasta, 1 spsk parmesan og 1 spsk. pesto. (1 prik) |
| 35g grovvalset havregryn lavet til grød med 10 nødder, 10g kærghård let og drys kanel og 1 klidkiks med 60g ost. (1 prik) | 1 rugbrød med 20g pesto og 100g røget laks - husk grøntsager. (1 prik) | 1 pitabrød fyldt med grøntsager, 1 dåse tun eller 150g rejer, 100g hytteost og dressing lavet af ½ dl. creme fraiche rørt med 1 spsk. mayo og krydderier. Husk ekstra grønt. (1 prik) |
| 1 omelet af 1 æg og 150g æggehvide stegt i rapsolie med tomat, spinat og 1 spsk. revet ost med 1 skive rugbrød (1 prik) | 150g hytteost 2 spsk. olivenolie el. pesto 75g kogt pasta med 200g grøntsager (1 prik) | 150g kylling 200g wokgrøntsager 1 spsk. olivenolie 50g kokosmælk light krydderier (0 prikker) |

Mellemmåltider kan være:

1 frugt (1 prik)

40 g ost max. 45+

60 g oliven

Grøntsager, fri mængde

20 nødder

30g stenaldersbrød

Klidkiks/ elverbrød efter behov, fx som en ketobolle, se opskrift grøn keto