

BYG DIN EGEN KOSTPLAN

PROTEIN – til hvert måltid (VIGTIGT)	FEDT – vælg 1-2 til hvert måltid	KULHYDRAT – max. 3 pr. dag
<p>Morgenmad (min. 1 prik)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 g skyr eller græsk 2% (tilsæt evt. vand eller yoghurt u. sukker) • 1 æg og 20 g ost 30+/18% eller 45+/25% • 60 g ost 30+/18% eller 45+/25% • 40 g ost og 50 g magert kød • 1 æg og 150 g æggehvite til omelet • 100 g fisk fx laks 	<p>MUFA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 g stenaldersbrød/nøddebrød • 20 nødder - alle slags uden salt • 2 spsk olivenolie/rapsole • 20 g sukkerfri Nutella • 20 g peanuttbutter • ½ avocado • 1 æg • 20 g pesto (olivenolie/rapsole) • 1 spsk mayonnaise (14 g) • 1½ spsk mayosalater (rapsole) • 20 g hummus 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 skive rugbrød (50 g) • 2 knækbrød, fuldkorn • 50 g hjemmebagt brød med fiber • 1 tortilla (42 g) • 35 g müsli u. sukker /grovvalset havregryn/ fibersund/fiberstrø /fiberkost • 200-250 g bær • 200 g frugt eller 2 spsk frugtgrød m. sukker • 2 spsk honning • 75 g kogt fuldkornspasta, fuldkornsris • 75 g kogte bælgfrugter (linser, kikærter mm) • 120 g kartofler • 1 glas vin • 35 g tørret abrikos/tørret frugt
<p>Frokost og aftensmad - vælg min. 1 prik til hvert hovedmåltid</p> <p>Du kan fx tage 2 x ½ prik</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100g fisk, kylling, kød • 175g hytteost • 35g rå ærtekød • 1 æg og 150g æggehvite • 200g skyr/græsk yoghurt 2% • 75g ost 30+/45+, feta, mozzarella • 20-30g proteinpulver (max 14g kulhydrat/100g) • 300g bælgfrugter (tilberedte) <p>Over 90 kg: vælg 2 prikker for at dække dit behov</p>	<p>Mættet fedt</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ dl kokosmælk /1 dl. light kokosmælk • 2 spsk fløde 38%/creme fraiche 18%, 30 g • 15 g smør/kokosfedt • 40 g bacon • 2 spsk sovs – fløde/opbagt <p>MELLEMMÅLTIDER, vælg 0-3 pr. dag efter behov</p> <p>Grønt – fri mængde</p> <p>Vælg mellem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 knækbrød med 40 g ost • 20 nødder • 20 g mørk chokolade min. 70% • 1 dl skyr med 1 tsk syltetøj og 10 g nødder • 30 g hummus med arønt 	<p>GRATIS:</p> <p>Elverbrød Fiberbrød (sukrin)</p> <p>HUSK 300 - 500 g grøntsager, dagligt, alle salgs!</p>

DAGSKOSTFORSLAG

MORGENMAD	FROKOST	AFTENSMAD
<p>200 g græsk yoghurt 2%</p> <p>20 mandler</p> <p>2 tsk honning</p>	<p>1 tortilla fyldt med grøntsager 80 g kylling</p> <p>Dressing rørt med 1 spsk. mayonnaise og ½ dl græsk 2% el. skyr</p>	<p>100-200 g hjemmelavede frikadeller rørt med rugmel og stegt i rapsolie</p> <p>250 g salat</p> <p>120 g kartofler med hvid sovs lavet af 1 dl skyr og 1 spsk mayonnaise og krydderier</p>
<p>1 skive rugbrød</p> <p>60 g ost med 1 æg</p>	<p>250 g grøntsager til en salat</p> <p>½ dl olie-eddikedressing</p> <p>1 dl kogt kikærter</p> <p>175 g hytteost el. mager feta</p>	<p>200-300 g kødsovs lavet af 100 g hakket kylling eller okse, 35g ærtekød, 2 store håndfulde grøntsager, hakket tomat, krydderier og rapsolie</p> <p>75 g kogt fuldkornspasta</p> <p>1 spsk parmesan</p> <p>1 spsk pesto</p>
<p>20 g grovvalset havregryn lavet til grød med 10 nødder</p> <p>10 g smør</p> <p>Drys kanel</p> <p>1 knækbrød med 60 g ost</p>	<p>1 rugbrød med 20 g pesto og 100 g røget laks</p> <p>200 g snack grønt</p>	<p>1 pitabrød fyldt med grøntsager</p> <p>50 g tun, kylling eller rejer</p> <p>50 g hytteost og dressing lavet af ½ dl. creme fraiche rørt med 1 spsk. mayo og krydderier</p>
<p>1 omelet af 1 æg og 150 g æggehvite stegt i rapsolie med tomat og spinat.</p> <p>1 spsk revet ost</p> <p>1 skive rugbrød</p>	<p>175 g hytteost</p> <p>2 spsk olivenolie el. pesto</p> <p>75 g kogt pasta med 200 g grøntsager</p>	<p>100-200 g kylling</p> <p>200 g wok grøntsager</p> <p>1 spsk olivenolie</p> <p>50 g kokosmælk light</p> <p>1 glas vin</p>