

Tæl dine kulhydrater

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

	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. gåtur
- 1 km løb (10 min.)
- 15 min. styrketræning
- 4 km cykel (15 min.)

Dagskostforslag

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

Mellemmåltider kan være (vælg én):

- 1 frugt (1 prik)
- Grøntsager, fri mængde
- Klidkiks/ elverbrød efter behov, fx som en ketobolle, se opskrift "Grøn keto"
- 40 g ost max. 45+
- 20 nødder
- 60 g oliven
- 30 g stenalderbrød