

4 dages boostkur



Morgenmad

2 klidkiks 40 g ost 45+ ½ avocado 500 ml. vand	200 g skyr 1 tsk. marmelade 20 stk. nødder 500 ml. vand	1 æg ½ avocado 20 g ost 45+ 1 klidkiks 500 ml. vand	1 shake, se opskrift
---	--	---	----------------------

Frokost

½ spidskål som bund Kyllingesalat, se opskrift 1 peberfrugt el. 100 g tomat el. agurk 500 ml. vand Eller grøntshake	½ spidskål som bund tun el. torskerognssalat, se opskrift 1 peberfrugt el. 100 g tomat el. agurk 500 ml. vand Eller grøntshake	½ spidskål som bund Kyllingesalat, se opskrift 1 peberfrugt el. 100 g tomat el. agurk 500 ml. vand Eller grøntshake	½ spidskål som bund tun el. torskerognssalat, se opskrift 1 peberfrugt el. 100 g tomat el. agurk 500 ml. vand Eller grøntshake
--	---	--	---

Mellemmåltid, vælg mellem disse 4 forskellige

40 g ost 45+ 1 klidkiks med lidt smør	20 nødder	20 g mørk chokolade	1 stk. frugt
--	-----------	---------------------	--------------

Aftensmad

250 g blandet grønt inkl. 50g frugt 120 g kød el. fisk 2 spsk. sovs el. dressing 2 spsk. fedtstof til tilberedning eller som ekstra sovs/dressing 500 ml. vand	250 g blandet grønt inkl. 50g frugt 120 g kød el. fisk 2 spsk. sovs el. dressing 2 spsk. fedtstof til tilberedning eller som ekstra sovs/dressing 500 ml. vand	250 g blandet grønt inkl. 50g frugt 120 g kød el. fisk 2 spsk. sovs el. dressing 2 spsk. fedtstof til tilberedning eller som ekstra sovs/dressing 500 ml. vand	250 g blandet grønt inkl. 50g frugt 120 g kød el. fisk 2 spsk. sovs el. dressing 2 spsk. fedtstof til tilberedning eller som ekstra sovs/dressing 500 ml. vand
---	---	---	---

Mellemmåltid, vælg mellem disse 4 forskellige

40 g ost 45+ 1 klidkiks med lidt smør	20 nødder	20 g mørk chokolade	1 stk. frugt
--	-----------	---------------------	--------------

Drikkevarer: Vand, Kaffe og te med max. 20 ml. mælk pr. kop, sukkerfri saft og sukkerfri sodavand med måde.

Kyllingesalat til 2 dage

2 kyllingebryster, koges og hakkes/rives
1 dl. skyr
2 spsk. mayonnaise
1 håndfuld asparges (kan være fra dåse)
Evt. hakket champignon (kan være fra glas)
Salt og peber
Evt. lidt sennep og karry

Røres sammen og smages til med salt og peber

Tun, torskerogn eller laksesalat - til 2 dage

1 dåse tun, vand el. 1 dåse torskerogn el. 120 g varmrøget laks
1 dl. skyr
2 spsk. mayonnaise
1 håndfuld ærter
1 peberfrugt, finthakket
Citronsaft
Evt. krydderurter/krydderier efter din smag
Salt og peber

Røres sammen og smages til med salt og peber

Grøntsagsshake

500 ml. vand
100 g frossen spinat
100 g frossen broccoli
½ avocado
1 banan, gerne frossen
30 g proteinpulver, jordbær
10 g hasselnøddecreme, urtekram

Kom vand og derefter de øvrige ingredienser i en blender (god motor).
Blend indtil flydende konsistens.
Nydes iskold.

Indkøb

2 kyllingebryster
Skyr
mayonnaise
asparges (kan være fra dåse)
champignon (kan være fra glas)
Evt. lidt sennep og karry
1 dåse tun, vand el. 1 dåse torskerogn el. 120 g varmrøget laks
ærter
peberfrugt
Citronsaft
Evt. krydderurter/krydderier efter din smag
Salt og peber
4 Spidskål til frokost
1 kg. blandet grønt til aftensmad
4 x 120 g kød eller fisk
Olivenolie
Dressing eller sovs til aftensmad
Ost
Klidkiks
smør
Æg
Avocado
Mørk chokolade
Frukt, til mellemmåltid
Nødder
Marmelade
Frossen spinat
Frossen broccoli
Bananer
Proteinpulver, jordbær
Hasselnøddecreme, urtekram

