

# Kostplan

10.500 kJ

## Morgenmad (20 % = 2100 kJ)

- Havregrød (60 g. havregryn + 300 g. skummetmælk + lidt salt) + 20 g. rosiner + støet kanel + 100 g. banan
- 300 g. ymer/yoghurt/A38 + 60 g. müsli + 100 g. banan
- 200 g. yoghurt naturel + 40 g. havregryn + 50 g. grovbolle + 20 g. ost (30+)

## Middag (25 % = 2625 kJ)

- 100 g. rugbrød/groft brød + 80 g. pålæg (kød eller fisk) + 100 g. grøntsager + 15 g. fedtstof
  - o **Pålæg:**
    - **Fisk:** Gerne fed fisk (laks, hellefisk, makrel i tomat (1 dåse), sild), eller tun (1 dåse), torskerogn, rejer osv.
    - **Kød:** Æg (2 stk.) eller magert kødpålæg (max 12 % fedt) (skinke, roastbeef, kylling, kalkun osv.) Eller en rest fra aftensmaden (kyllingebryst, frikadelle, en rest steg osv.)
  - o **Grøntsager:** Valgfrit
  - o **Fedtstof:** "Sundt" fedt. Olie som dressing/pesto på brødet/majonæse/remoulade

## ELLER

- Salat bestående af + 50 g. grovbrød:
  - o 150 g. blandede grøntsager
  - o 40 g. kikærter **eller** 40 g. linser **eller** 40 g. bulgur **eller** 40 g. cous cous **eller** 40 g. bønner
  - o 15 g. olie (varier gerne dine olietyper)
  - o 25 g. mandler (skift gerne med andre typer af nødder)

## Aften (25 % = 2625 kJ)

- **Sammensat af:**
  - o **Kød (rå vægt):** 150 g. kød/fisk
  - o **Ris/pasta/kartofler (rå vægt):** 200 g. kartofler **ELLER** 45 g. ris/pasta/bulgur/cous-cous
  - o **Grøntsager:** 150 g. blandede grøntsager (gerne grove grøntsager til aftensmad)
  - o **Fedtstof:** ca. 10 g. til stegning + ca. 10 g. til brug i salat/over grøntsager

**Grove grøntsager:** Selleri, kål, gulerødder, broccoli, avocado, aubergine, jordkokker, rodfrugter, bælfrugter.

### **3 Mellemmåltider (10 % = 1050 kJ)**

- 250 g. skyr + 25 g. müsli
- 30 g. grov knækbrød + 30 g. ost (30+) + 1 stk. frugt
- 30 g. rugbrød + 100 g. banan + 20 g. mandler
- 60 g. grovbolle/lyst franskbrød + 25 g. figenpålæg/ 30+ ost/35 g. magert pålæg
- 50 g. franskbrød + 15 g. honning + 1 stk. frugt
- 30 g. kanelknækbrød + 50 g. banan + 15 g. peanutbutter
- 30 g. rosiner + 25 g. nødder/mandler
- Smoothie (lavet af 250 g. Cheasy vaniljeyoghurt + 250 g. blandede frosne bær)
- 40 g. havregryn + 200 ml. skummetmælk + 100 g. frugt
- 1 Nutramino proteinbar

### **"Søde" alternativer til mellemmåltid (10 % = 1050 kJ)**

- 45 g. chokolade
- 120 g. flødeis
- 70 g. slik
- 55 g. kage
- 350 ml. rødvin
- 600 ml. sodavand