

# Kostplan

(16.000 kJ)

## Morgenmad (20 % = 3200 kJ)

- 140 g. havregryn + 300 ml. skummetmælk + 30 g. bær + 1 banan
- 130 g. müsli + 25 g. rosiner + 300 ml. skummetmælk + 1 æble
- 140 g. grovboller + 30 g. ost (ca. 30+) + 30 g. skinke + 15 g. peanutbutter + 15 g. honning + 1 banan
- 100 g. rugbrød + 2 æg + 100 g. grøntsager + 50 g. ost (ca. 30+) + 15 g. olivenolie
- 250 g. ymer + 90 g. müsli + 60 g. grovbolle + 20 g. marmelade

## Middag (25 % = 4000 kJ)

- 180 g. rugbrød (ca. 3 skiver) + 100 g. pålæg (kød eller fisk) + 100 g. grøntsager + 15 g. fedtstof + 50 g. lyst brød/bolle + 30 g. ost (ca. 30+)/marmelade/honning/peanutbutter eller lign.
  - **Pålæg:**
    - **Fisk:** Gerne fed fisk (laks, hellefisk, makrel, sild), eller tun, 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.)
  - **Grøntsager:** Valgfrit
  - **Fedtstof:** Gerne lidt "sundt" fedt. Olie som dressing, eller pesto på brødet. Remoulade eller majonæse er også ok.

## Aften (25 % = 4000 kJ)

- Sammensat af:
  - **Kød (rå vægt):** 240 g. kød/fisk
  - **Ris/pasta/kartofler (rå vægt):** 300 g. kartofler **ELLER** 80 g. ris/pasta/bulgur/cous-cous
  - **Grøntsager:** 200 g. blandede grøntsager
    - (Sørg for at variere grøntsagerne, og gerne mange grove grøntsager)
  - **Fedtstof:** Ca. 20 g. som bruges over salat/grøntsager + lidt ekstra til at stege i.

**Mellemmåltider (10 % = 1600 kJ). Tre mellemmåltider om dagen. Du kan vælge frit fra nedenstående punkter:**

- 100 g. rugbrød + 100 g. banan
- 250 g. yoghurt naturel + 30 g. müsli + 15 g. flydende honning
- 80 g. grovbolle + 40 g. pålæg (evt. en 20+ ost)
- Smoothie (200 g. bær + 100 g. frugt + 200 g. minimælk + 30 g. proteinpulver)
- 40 g. rosiner + 30 g. hasselnødder/mandler
- 60 g. havregryn + 20 g. rosiner + 200 ml. skummetmælk
- 30 g. kanelknækbrød + 20 g. marmelade + 15 g. peanutbutter + 1 stk. frugt
- 85 g. Maxim proteinbar + 1 stk. frugt

**"Søde" alternativer til mellemmåltid (10 % = 1600 kJ)**

- 70 g. mørk chokolade
- 190 g. flødeis
- 100 g. slik
- 80 g. kage
- 500 ml. rødvin
- 70 g. chips