

Tid:	Måleenhed:	Kost:	Kcal:	Kcal. pr. måltid:
Måltid 1 Fx kl. 06.00	200g	Magert kød	220	420
	2skiver	Rugbrød	200	
	200g	Frosne bær	60	414
	30g	Proteinpulver	117	
	50g	Havregryn	178	
Smoothie (Blendes)	50g	Fromage frais/skyr (Det hele blendes)	25	
Grød (kan også bare spises som alm. havregryn)	80g	Havregryn (havregrød)	284	401
	30g	Proteinpulver (havregryn med 0,7 l vand i microovn ca. 6 min – proteinpulver, sødemiddel og kanel røres i bagefter)	117	
Kage	400g	Æggehvider	180	411
	65g	Havregryn (Havregryn æggehvider, sødemiddel og kanel i microovn ca. 4,5 min)	231	
Kage	300g	Æggehvider	135	430
	30g	Havregryn	178	
	50g	Proteinpulver	117	
		(Havregryn æggehvider og proteinpulver, sødemiddel og kanel røres sammen i mindre skål og sættes i microovn ca. 4 min)		
Måltid 2 Fx kl. 09.00	1 stk.	Riskiks/knækbrød	30	320
	200g	Magert kød	220	
	200g	Grøntsager	70	
	40g/1,5 skive	Brune ris/rugbrød	145	340
	175g	Magert kød	195	
		Tilsæt gerne soja, stærke krydderier, hvidløg, chili eller løg.		
Måltid 3 Fx kl. 12.00	1 stk.	Riskiks/knækbrød	30	320
	200g	Magert kød	220	
	200g	Grøntsager	70	
	40g/1,5skive	Brune ris/rugbrød	145	340
	175g	Magert kød	195	

Måltid 4 Fx kl. 15.00	1 stk. 200g 200g	Risikis/knækbrød Magert kød Grøntsager	30 220 70	320
	40g/1,5 skive 175g	Brune ris/rugbrød Magert kød	145 195	340
Før træning Fx kl. 16.00 (kan udelades)	1 stk./100g	Banan	83	83
	3 stk.	Risikis	90	90
Efter træning Fx kl. 17.30	30g 1 stk./100g	Proteinpulver(shake) Banan	117 83	200
	300g 300g 10g	Magert kød Grøntsager Udo's choice	220 105 90	525
Måltid 6 Fx kl. 22.00	200g 250g	Frosne bær Fromage frais/skyr	60 125	185
	Kage 250g 20g	Æggehvider Proteinpulver	115 76	191
	Grød 250g 30g	Skælskør Grød Light Proteinpulver	88 117	205
	Shake 3 stk. 30g	Risikis Proteinpulver	90 117	207
		Tilsæt gerne sødemiddel og kanel/ vaniljesukker		
Kcal. i alt				Interval 2354-2472