

Kostplan

– Vægttab / ca. 2500 kcal

Protein: 200 g
Kulhydrat: 195 g
Fedt: 100 g



MORGENMAD 359 kcal Protein: 20 g Kulhydrat: 7 g Fedt: 28 g	• 2 æg (156 kcal) • 1½ portion fedt* (se nedenfor) (158 kcal) • 5 g smør eller olie til stegning (44 kcal) Kosttilskud • Bodylab Bodymin – 2 stk • Bodylab Omega3 – 6 stk • Trimlet – 2 stk (drikkes med rigeligt med vand ca. 30 minutter før måltidet)
FORMIDDAG 341 kcal Protein: 32 g Kulhydrat: 22 g Fedt: 15 g	• 120 g magert kød* (se nedenfor) (164 kcal) • 200 g grønt (72 kcal) • 1 portion fedt* (se nedenfor) (106 kcal) Kosttilskud • Trimlet – 2 stk (drikkes med rigeligt med vand ca. 30 minutter før måltidet)
FROKOST 530 kcal Protein: 39 g Kulhydrat: 48 g Fedt: 21 g	• 150 g magert kød* (se nedenfor) (205 kcal) • 200 g grønt (72 kcal) • 1 portion kulhydrat* (se nedenfor) (147 kcal) • 1 portion fedt* (se nedenfor) (106 kcal) Kosttilskud • Trimlet – 2 stk (drikkes med rigeligt med vand ca. 30 minutter før måltidet)
EFTERMIDDAG 210 kcal Protein: 20 g Kulhydrat: 2,6 g Fedt: 8,5 g	• 1 Bodylab Minimum Proteinbar (210 kcal)
UNDER TRÆNING	• 13 G Bodylab BCAA Instant
EFTER TRÆNING 270 kcal Protein: 25 g Kulhydrat: 35 g Fedt: 2,2 g	• 30 g Bodylab Whey 100 proteinpulver (120 kcal) • 50 g tørret frugt uden tilsat sukker (fx rosiner, dadler, abrikos, tørret mango osv.) (151 kcal)
AFTEN 566 kcal Protein: 39 g Kulhydrat: 57 g Fedt: 22 g	• 150 g magert kød* (se nedenfor) (205 kcal) • 300 g grønt (108 kcal) • 1 portion kulhydrat* (se nedenfor) (147 kcal) • 1 portion fedt* (se nedenfor) (106 kcal) Kosttilskud: • Bodylab ZMA – 2 stk • Trimlet – 2 stk (drikkes med rigeligt med vand ca. 30 minutter før måltidet)
SEN AFTEN 229 kcal Protein: 26 g Kulhydrat: 24 g Fedt: 4,8 g	• 30 g Bodylab Whey 100 (120 kcal) • 200 g bær (evt. fra frost) (109kcal)

Kostplan

– Vægttab / ca. 2500 kcal



Noter:

- Maden vejes **før** tilberedning
- Spis med ca. 2½ - 3 timers intervaller
- Efter trænings-måltidet passes ind efter træning og måltidet **efter** spises senest 2 timer efter
- Husk at drikke rigeligt med vand i løbet af dagen – helst 2½ - 3 l inkl. urtete (kaffe, sort the etc. tæller ikke)
- Vand, light softvand og sodavand samt sort kaffe og the må drikkes så meget du har lyst til

Alternativer:

*Magert kød:

- Kylling/ Kalkun
- 3-7% hakket oksekød/ svinekød/kyllingekød
- Magre svine-/okseudskæringer

*Mager fisk:

- Rejer og kammuslinger
- Torsk
- Rødspætte
- Sej
- Tun

*Kulhydratkilder (1 portion) (Obs: vejes **før** tilberedning)

- 200 g kartoffel (cirka 1 bagekartoffel)
- 40 g vælg mellem: brune ris / linser / quinoa
- 40 g kidney beans hvis tørrede (120 g hvis fra dåse – køb evt. økologisk. sørg for, at der **ikke** er sukker i lagen)
- 40 g kikærter hvis tørrede (120 g hvis fra dåse – køb evt. økologisk. sørg for, at der **ikke** er sukker i lagen)
- 4 skiver fuldkornsknækbrød
- 1½ skiver fuldkornsrugbrød
- 40 g riskiks (4 store á 10 g eller 7 små á 6 g)

*Fedtkilder (1 portion):

- 80 g oliven
- 12 g olie (Fx til dressing. Vælg gerne økologisk – fx oliven-, raps-, kokos-, avocado- eller hørfrøolie)
- 20 g nødder (usaltede og uden olie – fx mandler, hasselnødder osv)
- 20 g pesto (En god økologisk én - fx. Urtekrams)
- 60 g kokosmælk
- ½ avocado (cirka 60 g)