

KOSTPLAN

- MUSKELOPBYGNING / CA. 3000 KCAL

• Protein: 215 g. • Kulhydrat: 380 g. • Fedt: 80 g.

Denne kostplan er kun af vejledende karakter og skal justeres efter behov. Sørg for at tilføje eller reducere kalorier.

MORGENMAD

577 kcal

Protein: 26 g.

Kulhydrat: 88 g.

Fedt: 15 g.

- 80 g. havregryn eller müsli (293 kcal)
- 3 dl. minimælk (113 kcal)
- 1 stykke frugt (65 kcal)
- 20 g. nødder (usaltede og uden olie – fx mandler, hasselnødder osv.) (106 kcal)

Kosttilskud

- [Bodylab Bodymin](#) – 2 stk.
- [Bodylab Omega3](#) – 3 stk.
- [Bodylab D-vitamin](#) – 1 stk.

FORMIDDAG

342 kcal

Protein: 28 g.

Kulhydrat: 18 g.

Fedt: 19 g.

- 120 g. magert kød* (se nedenfor) (164 kcal)
- 200 g. grønt (72 kcal)
- 1 portion fedt* (se nedenfor) (106 kcal)

FROKOST

492 kcal

Protein: 34 g.

Kulhydrat: 72 g.

Fedt: 9 g.

- 120 g. magert kød* (se nedenfor) (164 kcal)
- 300 g. grønt (108 kcal)
- 1 portion kulhydrat* (se nedenfor) (221 kcal)

EFTERMIDDAG

235 kcal

Protein: 22 g.

Kulhydrat: 19 g.

Fedt: 9,3 g.

- 1 [Bodylab Protein Bar](#) (235 kcal)

UNDER TRÆNING

- 13 g. [Bodylab BCAA Instant](#)

EFTER TRÆNING

431 kcal

Protein: 23 g.

Kulhydrat: 78 g.

Fedt: 2 g.

- 30 g. [Bodylab Whey 100](#) (120 kcal)
- 80 g. [Bodylab Carbs](#) (311 kcal)

Kosttilskud

- [Bodylab Kreatin](#) – 3 g.
- [Bodylab Beta Alanin](#) – 1 g.

BODYLAB

Muskelopbygning / ca. 3000 kcal



AFTEN

598 kcal

Protein: 34 g.

Kulhydrat: 72 g.

Fedt: 21 g.

- 120 g magert kød* (se nedenfor) (164 kcal)
- 300 g grønt (108 kcal)
- 1 portion kulhydrat* (se nedenfor) (221 kcal)
- 1 portion fedt* (se nedenfor) (106 kcal)

Kosttilskud

- [Bodylab ZMA](#) – 2 stk.
-

SEN AFTEN

352 kcal

Protein: 48 g.

Kulhydrat: 32 g.

Fedt: 5,2 g.

- 200 g. skyr (123 kcal)
 - 200 g. bær (evt. fra frost) (109 kcal)
 - 30 g. [Bodylab Whey 100](#) (120 kcal)
-

- Maden vejes før tilberedning.
- Spis med ca. 2 ½ - 3 timers intervaller.
- Eftertræningsmåltidet passes ind efter træning og måltidet dernæst spises senest 2 timer senere.
- Husk at drikke rigeligt med vand i løbet af dagen – helst 2 ½ - 3 l inkl. urtete (kaffe, sort the etc. tæller ikke).
- Vand, light saft- 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)

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

BODYLAB

Muskelopbygning / ca. 3000 kcal



*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.)

KOSTTILSKUD

Kosttilskuddene i disse kostplaner er sat ind med det specifikke formål at give de bedste betingelser for din proces. De er ikke nødvendige, men vi anbefaler det for at give dig de mest optimale omstændigheder.

[Klik her for at se de kosttilskudspakker vi anbefaler.](#)

BODYLAB

Muskelopbygning / ca. 3000 kcal

