

KOSTPLAN

- MAND / 2741 KCAL

DENNE KOSTPLAN ER KUN AF VEJLEDENDE KARAKTER OG SKAL JUSTERES EFTER BEHOV. SØRG FOR AT TILFØJE ELLER REDUCERE KALORIER, SÅ DET PASSER TIL DIT UDGANGSPUNKT.

MORGENMAD

538 kcal

PROTEIN: 40 g

KULHYDRAT: 63 g

FEDT: 14 g

- 125 g. [Bodylab Pancake Mix Chocolate Chip](#)
- 20 g. [Bodylab Proteinella](#)
- 1 stk frugt

FROKOST

651 kcal

PROTEIN: 21 g

KULHYDRAT: 70 g

FEDT: 27 g

- 150 g. rugbrød (3 skiver)
- 70 g. rejer
- 1 kogt æg
- 20 g. mayonnaise
- 150 g. cherrytomater

SNACK

342 kcal

PROTEIN: 10 g

KULHYDRAT: 35 g

FEDT: 17 g

- 1 æble
- 200 g. gulerødder
- 30 g. [Bodylab Peanut Butter](#)

AFTENSMAD

845 kcal

PROTEIN: 58 g

KULHYDRAT: 115 g

FEDT: 17 g

- 200 g. magert kød (5% kød, fisk eller fjerkræ)
- 500 g. kartofler
- 300 g. grøntsager (bønner, blomkål, broccoli eller lignende)
- 5 g. Olie

NATMAD

388 kcal

PROTEIN: 25 g

KULHYDRAT: 61 g

FEDT: 6 g

- 250 g. skyr
- 15 g. mørk chokolade
- 100 g. bær
- 10 g [Zero Topping](#)



Bodylab®

MAND / 2741 KCAL