

# KOSTPLAN

- KVINDE / 2205 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

**423 kcal**

PROTEIN: 26 g

KULHYDRAT: 64,5 g

FEDT: 10 g

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

## FROKOST

**398 kcal**

PROTEIN: 18 g

KULHYDRAT: 59 g

FEDT: 10 g

- 40 g. havregryn
- 100 g. skyr
- 100 g. revet æble
- 50 g. banan
- 10 g. nødder

## SNACK

**342 kcal**

PROTEIN: 9 g

KULHYDRAT: 34 g

FEDT: 14 g

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

## AFTENSMAD

**654 kcal**

PROTEIN: 45 g

KULHYDRAT: 87 g

FEDT: 14 g

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

## NATMAD

**388 kcal**

PROTEIN: 25 g

KULHYDRAT: 58 g

FEDT: 4 g

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



**Bodylab®**

KVINDE / 2205 KCAL