

KOSTPLAN

- VÆGTTAB / CA. 2000 KCAL

• Protein: 185 g. • Kulhydrat: 165 g. • Fedt: 70 g.

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

MORGENMAD

313 kcal

Protein: 20 g.

Kulhydrat: 11 g.

Fedt: 21 g.

- 3 æg (250 kcal)
- 100 g. grønt (36 kcal)

Kosttilskud

- [Bodylab Bodymin](#) – 2 stk.
- [Bodylab Omega3](#) – 3 stk.
- [Trimlet](#) – 2 stk. (drikkes med rigeligt med vand ca. 30 minutter før måltidet)

FROKOST

418 kcal

Protein: 40 g.

Kulhydrat: 30 g.

Fedt: 11,1 g.

- 150 g. magert kød* (se nedenfor) (205 kcal)
- 300 g. grønt (108 kcal)
- 1/2 portion fedt* (se nedenfor) (53 kcal)

EFTERMIDDAG

247 kcal

Protein: 22 g.

Kulhydrat: 20 g.

Fedt: 11 g.

- 1 [Bodylab Protein Bar](#) (247 kcal)

Kosttilskud

- [Trimlet](#) – 2 stk. (drikkes med rigeligt med vand ca. 30 minutter før måltidet)

UNDER TRÆNING

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

EFTER TRÆNING

210 kcal

Protein: 24 g.

Kulhydrat: 20 g.

Fedt: 2,1 g.

- 30 g. [Bodylab Whey 100](#) (120 kcal)
- 30 g. tørret frugt uden tilsat sukker (fx rosiner, dadler, abrikos, tørret mango osv.) (90 kcal)

AFTEN

634 kcal

Protein: 51 g.

Kulhydrat: 57 g.

Fedt: 24 g.

- 200 g. magert kød* (se nedenfor) (273 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)

Bodylab[®]

Vægttab / ca. 2000 kcal



SEN AFTEN

259 kcal

Protein: 31 g.

Kulhydrat: 24 g.

Fedt: 4,4 g.

- 40 g. [Bodylab Whey 100](#) (150 kcal)
- 200 g. bær (evt. fra frost) (109 kcal)

-
- Maden vejes før tilberedning.
 - Spis med ca. 2 ½ - 3 timers intervaller.
 - Eftertræningsmåltidet passes ind efter træning og måltidet 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 soft- 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.)

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.](#)

