

KOSTPLAN

- VÆGTTAB / CA. 3000 KCAL

• Protein: 240 g. • Kulhydrat: 250 g. • Fedt: 105 g.

Denne kostplan er kun af vejledende karakter og skal justeres efter behov. Sørg for at tilføje eller reducere kalorier samt fordelingen af protein, kulhydrat og fedt, alt efter den fordeling du har fået fra vores kalorieberegner.

MORGENMAD

527 kcal

Protein: 46 g.

Kulhydrat: 51 g.

Fedt: 16 g.

- 50 g. havregryn eller müsli (183 kcal)
- 300 g. skyr (185 kcal)
- 1 ½ portion fedt* (se nedenfor) (158 kcal)

Kosttilskud

- [Bodylab Bodymin](#) – 2 stk.
- [Bodylab Omega3](#) – 3 stk.
- [Bodylab D-vitamin](#) – 1 stk.
- [Trimlet](#) – 2 stk. (drikkes med rigeligt med vand ca. 30 minutter før måltidet)

FORMIDDAG

489 kcal

Protein: 32 g.

Kulhydrat: 48 g.

Fedt: 20 g.

- 120 g. magert kød* (se nedenfor) (164 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)

FROKOST

489 kcal

Protein: 32 g.

Kulhydrat: 48 g.

Fedt: 20 g.

- 120 g. magert kød* (se nedenfor) (164 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

388 kcal

Protein: 26 g.

Kulhydrat: 29 g.

Fedt: 21 g.

- 1 [Bodylab Superior High Protein Par](#) (230 kcal)
- 30 g. nødder (usaltede og uden olie – fx mandler, hasselnødder osv.) (158 kcal)

UNDER TRÆNING

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



BODYLAB

Vægttab / ca. 3000 kcal

EFTER TRÆNING

240 kcal

Protein: 24 g.

Kulhydrat: 29 g.

Fedt: 2,1 g.

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

AFTEN

525 kcal

Protein: 33 g.

Kulhydrat: 57 g.

Fedt: 20 g.

- 120 g. magert kød* (se nedenfor) (164 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

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 proteinpulver (120 kcal)

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



BODYLAB

Vægttab / ca. 3000 kcal

*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.](#)

