

Kostplan

- Vægttab / ca. 2000 kcal

Protein: 180 g
Kulhydrat: 150 g
Fedt: 80 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 306 kcal Protein: 18 g Kulhydrat: 5 g Fedt: 24 g	<ul style="list-style-type: none">• 2 æg (156 kcal)• 1 portion fedt* (se alternativer) (106 kcal)• 5 g smør eller olie til stegning (44 kcal) Kosttilskud <ul style="list-style-type: none">• 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: 17 g	<ul style="list-style-type: none">• 150 g magert kød* (se alternativer) (205 kcal)• 300 g grønt (108 kcal)• 1 portion fedt* (se alternativer) (106 kcal) Kosttilskud <ul style="list-style-type: none">• Trimlet - 2 stk (drikkes med rigeligt med vand ca. 30 minutter før måltidet)
EFTERMIDDAG 210 kcal Protein: 20 g Kulhydrat: 2,6 g Fedt: 8,5 g	<ul style="list-style-type: none">• 1 Bodylab Minimum Proteinbar (210 kcal) Kosttilskud <ul style="list-style-type: none">• Trimlet - 2 stk (drikkes med rigeligt med vand ca. 30 minutter før måltidet)
UNDER TRÆNING	<ul style="list-style-type: none">• 13 G Bodylab BCAA Instant
EFTER TRÆNING 240 kcal Protein: 24 g Kulhydrat: 29 g Fedt: 2,1 g	<ul style="list-style-type: none">• 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 634 kcal Protein: 51 g Kulhydrat: 57 g Fedt: 24 g	<ul style="list-style-type: none">• 200 g magert kød* (se alternativer) (273 kcal)• 300 g grønt (108 kcal)• 1 portion kulhydrat* (se alternativer) (147 kcal)• 1 portion fedt* (se alternativer) (106 kcal) Kosttilskud: <ul style="list-style-type: none">• Bodylab ZMA - 2 stk• Trimlet - 2 stk (drikkes med rigeligt med vand ca. 30 minutter før måltidet)
SEN AFTEN 229 kcal Protein: 26 g Kulhydrat: 24 g Fedt: 4,8 g	<ul style="list-style-type: none">• 30 g Bodylab Whey 100 (120 kcal)• 200 g bær (evt. fra frost) (109kcal)

Kostplan

– Vægttab / ca. 2000 kcal



Noter:

- Maden vejes **før** tilberedning
- Spis med ca. 2½ - 3 timers intervaller
- Efter trænings-måltidet passes ind efter træning og måltidet **efter** spises senest 2 timer efter
- Husk at drikke rigeligt med vand i løbet af dagen – helst 2½ - 3 l inkl. urtete (kaffe, sort the etc. tæller ikke)
- Vand, light saftvand og sodavand samt sort kaffe og the må drikkes så meget du har lyst til
- Kosttilskudspakker:

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.](#)