

Kostplan

- Vægttab / ca. 3500 kcal

Protein: 225 g
Kulhydrat: 335 g
Fedt: 140 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 697 kcal Protein: 50 g Kulhydrat: 90 g Fedt: 17 g	<ul style="list-style-type: none">• 80 g havregryn eller müsli (293 kcal)• 3 dl minimælk (113 kcal)• 30 g Bodylab Whey 100 proteinpulver (120 kcal)• 1 stykke frugt (65 kcal)• 20 g nødder (usaltede og uden olie - fx mandler, hasselnødder osv.) (106 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)
FORMIDDAG 448 kcal Protein: 28 g Kulhydrat: 18 g Fedt: 31 g	<ul style="list-style-type: none">• 120 g magert kød* (se alternativer) (164 kcal)• 1200 g grønt (72 kcal)• 2 portioner fedt* (se alternativer) (212 kcal) Kosttilskud <ul style="list-style-type: none">• Trimlet - 2 stk (drikkes med rigeligt med vand ca. 30 minutter før måltidet)
FROKOST 632 kcal Protein: 33 g Kulhydrat: 56 g Fedt: 32 g	<ul style="list-style-type: none">• 120 g magert kød* (se alternativer) (164 kcal)• 200 g grønt (72 kcal)• 1 portion kulhydrat* (se alternativer) (184 kcal)• 2 portioner fedt* (se alternativer) (212 kcal) Kosttilskud <ul style="list-style-type: none">• Trimlet - 2 stk (drikkes med rigeligt med vand ca. 30 minutter før måltidet)
EFTERMIDDAG 315 kcal Protein: 24 g Kulhydrat: 6,6 g Fedt: 16 g	<ul style="list-style-type: none">• 1 Bodylab Minimum Proteinbar (210 kcal)• 20 g nødder (usaltede og uden olie - ex. mandler, hasselnødder, macademia etc) (106 kcal)
UNDER TRÆNING	<ul style="list-style-type: none">• 13 G Bodylab BCAA Instant
EFTER TRÆNING 421 kcal Protein: 26 g Kulhydrat: 69 g Fedt: 2,4 g	<ul style="list-style-type: none">• 30 g Bodylab Whey 100 proteinpulver (120 kcal)• 100 g tørret frugt uden tilsat sukker (ex. rosiner, dadler, abrikos, tørret mango etc) (301 kcal)
AFTEN 668 kcal Protein: 33 g Kulhydrat: 65 g Fedt: 33 g	<ul style="list-style-type: none">• 120 g magert kød* (se alternativer) (164 kcal)• 300 g grønt (108 kcal)• 1 portion kulhydrat* (se alternativer) (184 kcal)• 2 portioner fedt* (se alternativer) (212 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 338 kcal Protein: 29 g Kulhydrat: 34 g Fedt: 11 g	<ul style="list-style-type: none">• 200 g skyr (123 kcal)• 200 g bær (evt. fra frost) (109 kcal)• 1 portion fedt* (se alternativer) (106 kcal)

Kostplan

– Vægttab / ca. 3500 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 softvand 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)
- 50 g vælg mellem: brune ris / linser / quinoa
- 50 g kidney beans hvis tørrede (120 g hvis fra dåse – køb evt. økologisk. sørg for, at der **ikke** er sukker i lagen)
- 50 g kikærter hvis tørrede (120 g hvis fra dåse – køb evt. økologisk. sørg for, at der **ikke** er sukker i lagen)
- 5 skiver fuldkornsknækbrød
- 2 skiver fuldkornsrugbrød
- 50 g riskiks (5 store á 10 g eller 8 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.](#)