

# Byg din egen kostplan

Protein - til hvert måltid	Fedt - vælg 1-2 til hvert måltid	Kulhydrat - Max 3 pr. dag
<p>min. 1 prik til din morgenmad</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 200g skyr el. græsk 2% (tilsæt evt. vand eller yoghurt u. sukker.</li><li>• 1 æg og 20g ost 30+/18% el. 45+/25%</li><li>• 60g ost 30+/18% el. 45+/25%</li><li>• 40g ost og 50g magert kød</li><li>• 1 æg og 150g æggehvite til omelet</li><li>• 100g fisk fx laks</li><li>• 200g æggehvite</li><li>• 20g proteinpulver u. sukker</li></ul> <hr/> <p><b>Protein til din frokost</b> Kvinde: 80-100 g Fisk, kylling, kalkun, gris, hytteost, æg eller ost/feta /mozzarella/parmesan</p> <p>Mand: 100-150g Fisk, kylling, kalkun, gris, hytteost, æg eller ost/feta /mozzarella/parmesan</p> <hr/> <p><b>Protein til din aftensmad</b> Kvinde: 100-120g: Fisk, kylling, kalkun,gris, hytteost, æg eller ost/feta /mozzarella/parmesan</p> <p>Mand: 150-200g Fisk, kylling, kalkun,gris, hytteost, æg eller ost/feta /mozzarella/parmesan</p>	<p><b>MUFA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 30g stenaldersbrød/nøddebrød</li><li>• 20 nødder - alle slags uden salt</li><li>• 2 spsk. olivenolie/rapsolie</li><li>• 20g sukkerfri nutella</li><li>• 20g peanutbutter</li><li>• ½ avocado</li><li>• 1 æg</li><li>• 20g pesto (olivenolie/rapsolie)</li><li>• 1 spsk. mayonnaise (14g)</li><li>• 1½ spsk. mayo salater (rapsolie)</li><li>• 20g nøddesmør</li><li>• 20g hummus</li></ul> <p>Mættet fedt</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ½ dl. kokosmælk /1 dl. light kokosmælk</li><li>• 2 spsk. fløde 38%,/ cremefraiche 18%, 30g</li><li>• 15g smør /kokosfedt</li><li>• 40g bacon</li><li>• 2 spsk. sovs - fløde/opbagt</li></ul> <hr/> <p>Mellemmåltid: Grønt - fri mængde. Vælg mellem: -1 knæk med 40g ost -20 nødder -20g mørk chokolade -1 dl. skyr, 1 tsk. syltetøj og 10g nødder</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 skive rugbrød (50g)</li><li>• 2 knækbrød, fuldkorn</li><li>• 50g hjemmebagt brød med fiber</li><li>• 1 tortilla (42 g)</li><li>• 35g müsli u. sukker /grovvalset havregryn/fibersund/fiberstrø /fiberkost</li><li>• 200-250g bær</li><li>• 1 stk. frugt</li><li>• 2 tsk. honning</li><li>• 75g kogt fuldkornspasta, fuldkornsrís</li><li>• 75 kogte bælgfrugter (linser, kikærter m.m.)</li><li>• 120g kartofler</li><li>• 1 glas vin</li><li>• 35 g tørret abrikos/tørret frugt</li></ul> <p><b>GRATIS:</b> Klidkiks/fiberkiks Elverbrød Fiberbrød (sukrin)</p> <p>Husk 300-500g grøntsager, alle slags hver dag</p>

# Dagskostforslag

Morgenmad	Frokost	Aften
200-300g græsk yoghurt 2% med 20 mandler og 2 tsk. honning	1 tortilla fyldt med grøntsager 80g kylling og en dressing rørt med 1 spsk. mayonaise og ½ dl. græsk 2% el. skyr.	150g hjemmelavede frikadeller rørt med rugmel og stegt i rapsolie med 250g salat og 120g kartofler med hvid sovs lavet af 1 dl. skyr og 1 spsk. mayonaise og krydderier.
1 skive rugbrød med 60g ost og 1 æg.	250g grøntsager til en salat med ½ dl. olie-eddikedressing og 1 dl. kogt kikærter og 150g hytteost el. mager feta.	200-300g kødsovs lavet af 150g hakket kylling eller okse, 2 store håndfulde grøntsager, hakket tomat, krydderier og rapsolie. 75g kogt fuldkornspasta, 1 spsk parmesan og 1 spsk. pesto.
35g grovvalset havregryn lavet til grød med 10 nødder, 10g kærghård let og drys kanel og 1 klidkiks med 60g ost.	1 rugbrød med 20g pesto og 100g røget laks - husk grøntsager.	1 pitabrød fyldt med grøntsager, 1 dåse tun eller 150g rejer, 100g hytteost og dressing lavet af ½ dl. creme fraiche rørt med 1 spsk. mayo og krydderier. Husk ekstra grønt.
1 omelet af 1 æg og 150g æggehvite stegt i rapsolie med tomat, spinat og 1 spsk. revet ost med 1 skive rugbrød	150g hytteost 2 spsk. olivenolie el. pesto 75g kogt pasta med 200g grøntsager	150g kylling 200g wokgrøntsager 1 spsk. olivenolie 50g kokosmælk light krydderier