

3-dages kostplan: Kvinder (2200 kcal)

Kostplan dag #1	
Morgenmad:	<ul style="list-style-type: none">• 3 æg• 2 skiver rudbrød• 1 medium løg• 2 håndfulde spinat• 1 spsk olivenolie
Mellemmåltid:	<ul style="list-style-type: none">• 250 skyr (fedtfattigt)• 2 gulerødder• 2 tomater
Frokost:	<ul style="list-style-type: none">• 1 skive rugbrød• 1 dåse tun• 1 avocado• 2 håndfulde spinat• 2 tomater• 10 g fedtfattig dressing
Mellemmåltid:	<ul style="list-style-type: none">• 2 bananer
Aftensmad:	<ul style="list-style-type: none">• 225 fisk• 250 g kartofler• 2 knækbrød med smør og ost• Salat/grøntsager
Aftenssnack:	<ul style="list-style-type: none">• 250 g skyr (fedtfattigt)• 2 dl frugt og bær

Kostplan dag #2	
Morgenmad:	<ul style="list-style-type: none">• 2 æg• 1 dl havregryn• 2 dl letmælk• 1 spsk fiskeolie
Mellemmåltid:	<ul style="list-style-type: none">• 100 g hytteost• 15 mandler• 2 æbler
Frokost:	<ul style="list-style-type: none">• 200 g kyllingefilet• 80 g brune ris• Salat/grøntsager
Mellemmåltid:	<ul style="list-style-type: none">• 1 knækbrød• 125 g hytteost

Aftensmad:	<ul style="list-style-type: none"> • 300 g hakket oksekød (4-6 % fedt) • 1 spsk olivenolie • 3 revne gulerødder • ½ dåse flåede tomater • ½ dåse chilibønner • 2 fed hvidløg • paprika og chili • 100 g fuldkornspasta
Aftenssnack:	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g skyr (fedtfattigt) • 2 dl frugt og bær

Kostplan dag #3	
Morgenmad:	<ul style="list-style-type: none"> • 250 g græsk yoghurt (2 % fedt) • 2 dl frugt og bær • 15 mandler eller nødder
Mellemmåltid:	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g hytteost • 2 gulerødder • 2 tomater
Frokost:	<ul style="list-style-type: none"> • 200 g kyllingeinderfilet • 250 g søde kartofler • Salat/grøntsager • 0,5 dl skyr (fedtfattigt)
Mellemmåltid:	<ul style="list-style-type: none"> • 1 knækbrød • 1 skive ost
Aftensmad:	<ul style="list-style-type: none"> • 250 g hakkebøf • 250 g kartofler • Salat/grøntsager
Aftenssnack:	<ul style="list-style-type: none"> • 1 æble • 2 gulerødder • 2 tomatter