

3-dages kostplan: Mænd (2800 kcal)

Kostplan dag #1	
Morgenmad:	<ul style="list-style-type: none">• 3 æg• 1,5 dl havregryn• 2 dl letmælk• 1 spsk fiskeolie
Mellemmåltid:	<ul style="list-style-type: none">• 2 æbler• 2 dl letmælk
Frokost:	<ul style="list-style-type: none">• 200 g kylligefillet• 1 dl brune ris• Salat/grøntsager• 0,5 dl skyr (fedtfattigt)
Mellemmåltid:	<ul style="list-style-type: none">• 2 bananer
Aftensmad:	<ul style="list-style-type: none">• 250 g fisk• 250 g kartofler• 1 dl madlavningsfløde 15 % (evt. til sovs)• 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">• 3 æg• 1 dl havregryn• 1 dl letmælk• 1 spsk fiskeolie
Mellemmåltid:	<ul style="list-style-type: none">• 250 g hytteost
Frokost:	<ul style="list-style-type: none">• kødsovs (250 g hakket oksekød 10 %)• 100 g fuldkornspasta• Salat/grøntsager
Mellemmåltid	<ul style="list-style-type: none">• 2 stk knækbrød• 60 g peanutbutter
Aftensmad:	<ul style="list-style-type: none">• 200 g kyllingefilet• 300 g kartofler• 1 dl madlavningsfløde 15 % (evt. til sovs)
Aftenssnack:	<ul style="list-style-type: none">• 250 g skyr (fedtfattigt)• 2 dl frugt og bær

Kostplan dag #3	
Morgenmad:	<ul style="list-style-type: none">• 3 æg• 1,5 dl havregryn• 1 dl letmælk• 1 spsk fiskeolie
Mellemmåltid:	<ul style="list-style-type: none">• 25 g nødder• 1 banan
Frokost:	<ul style="list-style-type: none">• 200 g kyllingeinderfilet• 300 g søde kartofler• Salat/grøntsager• 0,5 dl skyr (fedtfattigt)
Mellemmåltid:	<ul style="list-style-type: none">• 1 banan• 1 skive rugbrød med magert pålæg
Aftensmad:	<ul style="list-style-type: none">• 250 g hakkebøf (hakket oksekød 10 %)• 300 g kartofler• 1 dl madlavningsfløde (evt. til sovs)• Salat/grøntsager
Aftenssnack:	<ul style="list-style-type: none">• 2 æbler• 10 g nødder