

Kostplan 1.500 kalorier

Menu

Morgenmad: Græsk yoghurt med banan, jordbær og blåbær

Mellemmåltid 1: Knækbrød med humus og tomat

Frokost: Spaghetti bolognese

Mellemmåltid 2: Riskiks med avocado og kylling

Aftensmad: Tortilla pizza med tun

Fremgangsmåde

Morgenmad

- 20 g proteinpulver
- 10 g kokosflager
- 150 g græsk yoghurt
- 60 g banan
- 20 g blåbær
- 35 g jordbær



Mellemmåltid 1

- 25 g hummus, færdiglavet
- 15 g knækbrød, rug
- 19 g frisk tomat



Frokost

- 135 g hakket oksekød 3-7% fedt
- 55 g fuldkornspasta, ukogt
- 1/2 dolmio
- 1/2 ds flåede tomater
- 1 lille løg
- 15 g gulerødder
- 1 tsk olie til stegning



1. Kog pastaen efter anvisning på pakken.
2. Svits løg, gulerod og det hakkede oksekød i en tykbundet gryde (evt. med lidt løg og hvidløg)
3. Når kødet er brunet kommes Dolmio og de flåede tomater ned til kødet og tilberedes yderligere 5-10 min. Smag til med krydderier efter smag og behag (oregano og chili kan anbefales)

Mellemmåltid 2

- 15 g riskiks
- 20 g avocado
- 75 g kyllingepålæg



Aftensmad

- 1-2 tsk tomatpure
- 65 g tortilla pandekage, fuldkorn
- Lidt løg
- Lidt frisk tomat
- 25 g fedtfattig mozzarella ost
- 110 g tun i vand, konserver
- Oregano
- Frisk basilikum



1. Tænd ovnen på 180 grader.
2. Fordel tomatsaucen på tortillabrødet.
3. Skær løget i skiver.
4. Fordel tun og løg på tortillabrødet. Top med oregano, samt revet ost.
5. Bag tortilla pizzaen i ovnen ca 10 min og pynt derefter med frisk basilikum.