

# Kostplan 1.200 kalorier

---

## Menu

**Morgenmad:** Skyr med kokosflager og frisk frugt

**Frokost:** Kylling i karry

**Mellemmåltid 2:** Sandwich med kylling og ost

**Aftensmad:** Kyllingespyd med grøntsager og ris

## Fremgangsmåde

---

### Morgenmad

- 60 g bær af forskellige arter
- 10 g kokosflager
- 200 g skyr, 0,2% fedt, natural



### Frokost

- 30 g basmati ris
- 25 g kokosmælk, 18% fedt
- 135 g kyllingebrystfilet, rå
- 55 g løg
- 5 g hvidløg
- 10 g karry
- Lav evt et ekstra spyd med grøntsager fra aftensmaden til denne ret



1. Kog ris efter anvisning.
  2. Svits hakket løg og hakket hvidløg i en gryde, tilsæt kylling og brun kødet.
  3. Tilsæt karry og kokosmælk og lad det småkoge i 20 minutter.
- 

### Mellemmåltid 2

- 30 g grovbolle
- 85 g kyllingepålæg
- 15 g ost, 30+ (16% fedt), alle typer
- 1 sort salatblad
- 10 g philadelphia light



### Aftensmad

- 30 g basmati ris, ukogt
- 130 g kyllingebrystfilet, rå
- 40 g løg
- 70 g aubergine
- 70 g peberfrugt
- 5 g olivenolie



1. Kog ris efter anvisning på pakken. Skær kyllingen og grøntsagerne i mindre stykker og sæt dem skiftevis på spydspinde. Pensl med olie og krydderier.
2. Steg spydene på en grill eller en forvarmet ovn ved 180 grader i 15-20 minutter.