

# Kostplan 1.200 kalorier

---

## Menu

**Morgenmad:** Banan wrap

**Frokost:** Kyllinge frikadeller med kartofler

**Mellemmåltid:** Protein kop kage

**Aftensmad:** Taco med kylling

## Fremgangsmåde

---

### Morgenmad

- 1 banan
- 15 g peanutbutter
- 35 g tortilla
- 20 g bær



1. Smør tortilla med peanutbutter og rul den rundt om bananen.
- 

### Frokost

- 200 g kartofler
- 1/2 pose fajita spice mix eller anden krydderi
- 15 g hvidløg
- 40 g løg



- 1 æg
- 185 g kylling, hakket, rå, 3-6%
- 5 g olie til stegning

1. Kog eller bag kartoflerne.
2. Hak løg og hvidløg fint og bland det sammen med kyllingekødet og ægget i en skål, sammen med krydderiblandingen.
3. Form små frikadeller og steg dem på en pande.

---

## Mellemmåltid 2

- 5 g smør
- 25 g sukrin
- 10 g kakao, ren kakaopulver
- 1 æg
- 20 g hvedemel
- 0,5 tsk bagepulver
- 30 g proteinpulver (vanilje eller chokolade)
- 1 knivspids salt



1. Smelt smør i mikroovn.
2. Bland alle de tørre ingredienser i en skål. Tilsæt ægget og rør godt sammen.
3. Hæld dejen i en kop der kan tåle mikroovn.
4. Bag I mikroovnen i ca 50-90 minutter. Hold hele tiden øje med den.

---

## Aftensmad

- 2 taco både/skaller
- 45 g peberfrugt, skåret i tynde skiver
- 1/2 pose fajita spice mix eller anden krydderi
- 130 g kyllingebryst, rå
- 5 g olie til stegning
- 30 g finthakket salat
- 15 g mozarella revet, 30+ (18% fedt)



1. Bland kylling, peberfrugt og fajita krydderi i en skål.
2. Put olie i en gryde og steg blandingen deri til kyllingen er gennemstegt.
3. Varm taco skallerne efter anvisning og herefter anret salat og kyllingefyld i dem.
4. Drys ost på.