

Kostplan 1.500 kalorier

Menu

Morgenmad: Bolle med syltetøj, chokolade og æble

Mellemmåltid 1: Protein milkshake

Frokost: Kyllingesandwich

Mellemmåltid 2: Protein muffin med banan og syltetøj

Aftensmad: Risret med oksekød og grøntsager

Fremgangsmåde

Morgenmad

- 1 stk aktiv proteinbolle fra Kohberg (90 g)
- 1 plade EASIS pålægschokolade
- 1 spsk EASIS syltetøj
- 1 æble



Mellemmåltid 1

- 85 g kokosdrik 0,9% fedt fra Alpro (eller skummetmælk)
- 20 g proteinpulver med vanilje eller chokolade
- 5 g chokolade, 70% til pynt



- 40 g banan
- Isterninger

1. Blend isterningerne og proteinpulveret i en blender der kan blende is.
2. Tilsæt herefter resten af ingredienserne indtil konsistensen minder om softice.
3. Hæld op i et drikkeglas og pynt med chokolade

Frokost

- 165 g kyllingefilet, rå
- 100 g fuldkornstoastbrød
- 20 g salat
- 3 skiver avocado
- 1 spsk Philadelphia light



1. Steg kyllingen på panden og lav det hele til en sandwich.

Mellemmåltid 2

- 3 modne bananer (de skal gerne have brune fregner på skralden)
- 120 g havregryns mel (blend havregryn til mel konsistens)
- 1 scoop proteinpulver med smag
- 1 spsk olie



- 2 tsk bagepulver
- 1 stk EASIS syltetøj til dyppelse

1. Blend alle ingredienserne og sæt på køl i 15 min.
2. Fordel massen i muffins forme (smør formen med lidt olie/smør, hvis det ikke er en slip-let form du har) og bag ved 200 grader i 15-20 min.

Aftensmad

- 145 g oksefilet, 3-7 % fedt
- 50 g gulerødder
- 50 g peberfrugt
- 50 g brune ris, rå
- 1 bouillonterning



1. Kog ris efter anvisning og steg kødet på en pande med krydderier efter smag.
2. Skær grøntsagerne i stykker og steg det med kødet. Tilsæt lidt vand og bouillonterning og lad det simre i 20 min. Når risene er færdige, blandes de sammen med kødet og grøntsagerne.