

# Kostplan 1.500 kalorier

---

## Menu

**Morgenmad:** Havregrød med æble og mandler

**Mellemmåltid:** Rugbrød med kylling og spejlæg

**Frokost:** Pitabrød med tun og salat

**Mellemmåltid:** Smoothie med skyr, frugt og proteinpulver

**Aftensmad:** Saftig burger med kalkunbacon, ost og pommes frites

## Fremgangsmåde

---

### Morgenmad

- 30 g proteinpulver vanilje
- 25 g havregryn
- 8 mandler
- 70 g æble



1. Kog havregryn med vand og salt efter anvisning.
  2. Drys derefter proteinpulveret i under omrøring.
  3. Tilføj til sidst æble stykker og hakkede mandler.
-

## Mellemmåltid

- 65 g kyllingefilet, rå
- 30 g rugbrød, fuldkorn
- 1 spejlæg
- 1 stort salatblad



---

## Frokost

- 85 g pitabrød, fuldkorn
- 20 g bladselleri
- 30 g revet gulerod
- 1 håndfuld frisk salat
- 40 g tomat
- 130 g tun i van, konserver
- 20 g yoghurt, 3,6% fedt, naturel, tilsæt evt krydderi efter smag



---

## Mellemmåltid 2

- 1 banan
- 45 g bær
- 100 g skyr naturel
- 1 spsk kokosmælk
- 1 dl letmælk
- 1 scoop proteinpulver, vanilje



## Aftensmad

- 160 g oksekød, hakket 3-7% fedt
- 80 g burgerbolle, fuldkorn
- 10 g ost 20+ (11% fedt)
- 15 ketchup
- 2 skiver tomat
- 1 stort salatblad
- 150 g sødekartoffel pommes frites
- Krydderi efter smag til bøffen

