

Kostplan 1.500 kalorier

Menu

Morgenmad: Kyllingesandwich

Frokost: Kyllingefrikadeller med kartofler

Mellemmåltid: Proteinshake med banan og mandler

Aftensmad: Kyllinge tortilla

Fremgangsmåde

Morgenmad

- 75 g kyllingepålæg
- 75 g fuldkornstoastbrød
- 4 skiver agurk
- 1 stort salatblad
- 5 g pesto



Frokost

- 200 g kartofler
- 15 g hvidløg
- 40 g løg
- 185 g kylling, hakket, rå, 3-6%
- 1/2 pose fajita krydderi



- 1 æg
- 5 g olie
- Lidt salt
- Lidt oregano
- Lidt hvidløgpulver

1. Skær kartofler i bidder og mariner i olien, salt, oregano og hvidløgpulver. Bag i ovnen efter anvisning.
2. Hak løg og hvidløg fint og bland sammen med kyllingekødet, æg og fajita krydderiet.
3. Form små frikadeller og steg på en slip-let pande eller bag dem i ovnen ved 175g i ca 15 minutter (afhængigt af størrelsen).

Mellemmåltid:

- 25 g proteinpulver
- 115 g skummetmælk
- 14 stk mandler
- 50 g banan



Aftensmad

- 70 g tortilla, fuldkorn
- 100 g kylling
- 30 g revet rød cheddar
- Krydderi efter smag



- 2 spsk salsa

1. Krydr kyllingen efter smag og behag, og steg på en slip-let pande. Halver den til to flade stykker.
2. Tag en tortilla og fordel halvdelen af osten, put den stegte kylling ovenpå og fordel resten af osten ovenpå. Put den anden tortilla ovenpå så du laver en sandwich. Bag den i ovnen ved 200 grader i 1-2 minutter til osten er smeltet. Spis sammen med salsa.