

Kostplan på 1500 kcal

Fødevarer	Mængde	Protein (g)	Fedt (g)	Kulhydrat (g)	Kostfibre (g)	Energi (kcal)
Morgen						
Skyr	150 g	13	0,2	4,5	-	131
Banan	50 g	0,6	0,2	10	1	42
Frosne blåbær	30 g	0,2	0,2	4,2	-	18
Mandler	6 stk	1,5	2,3	1,8	1	33
Easis crunch	15 gram	1,2	1,3	7,8	4,2	56
Sum		16,5	4,2	28,3	6,2	280
Mellemmåltid						
Gulerødder	200 gram	1,6	0,8	18,6	5,4	78
Groft knækbrød	1 skive	1	0,2	7,5	1,5	35
Skiveost 6 %	1 skiver	13,2	2,4	-	-	76
Sum		15,8	3,4	26,1	6,9	189
Frokost						
Rugbrød	2 skiver	5,8	1,8	38,4	9	212
Kyllingefilet	1 skive (ca. 10 gram)	2,2	-	-	-	10
Æg	1 stk	8,6	6,9	0,6	-	99
Tomtater	50 g	2,3	0,8	9,5	-	65
Sum		18,9	9,5	48,5	9	386
Mellemmåltid						
Riskiks	1 stk	1	1	5	-	26
Avocado	½ stk	1,5	12	12	9	120
Sum		2,5	13	17	9	146
Mellemmåltid						
Mandler	6 stk	1,5	2,3	1,8	1	33
Æble	1 stk (ca. 150 g)	-	-	19,5	3	78
Sum		1,5	2,3	21,3	4	111
Aften						
Spinatpandekager	Ca. 2 stk	7,7	7,5	20,9	0,5	178
Kyllingefilet (stegt)	150 gram	33	1,5	-	-	150
Blandet grønt	100 g	2,4	0,9	6,7	-	51
Tomatsalsa	50 g	1,3	0,6	6,1	-	36
Sum		44,4	10,5	33,7	0,5	414
Daglig total		99,6	42,9	174,9	35,6	1526