

# EASIS Kostplan\*

## Ca. 1600 kcal

### MORGENMAD

#### Cremet grød med granola (ca. 310 kcal)

1 portion cremet grød



Glutenfri grød med EASIS Granola

#### EASIS Cornflakes + blødkogt æg (ca. 315 kcal)

30 g EASIS Cornflakes  
1 ½ del skummetmælk  
15 g friske hindbær  
1 blødkogt æg  
½ skive rugbrød m /skrabet  
smør



Glutenfri cornflakes uden tilsat  
sukker og 77% fuldkorn (easis.dk)

#### Skyr med EASIS Classic Crunch og bær (ca. 315 kcal)

2 dl skyr  
50 g EASIS Classic Crunch  
20 g friske blåbær



Classic Musli Crunch uden tilsat  
sukker og 68% fuldkorn (easis.dk)

### MELLEMMÅLTIDER FORMIDDAG\*\*

#### EASIS Smoothie (70 kcal)

1 brev EASIS Simply smoothie  
Mix



EASIS Simply Smoothie Mix

#### Frugt, nødder og grønt (ca. 80 kcal)

10 g mandler el. andre nødder  
1 clementin

Eller

10 g mandler el. andre nødder  
100 g gnavegrønt (fx. Gulerod,  
bladselleri og peberfrugt)

#### EASIS Dadler med peanuts (ca. 70 kcal)

10 g EASIS Dadler med  
peanuts  
1 gulerod



EASIS Dadler med peanuts,  
veganske

## FROKOST

<p><b>Rugbrødssandwich med krydret tunsalat (ca. 420 kcal)</b></p> <p>1 portion rugbrødssandwich</p>  <p><u>Rugbrødssandwich med krydret tunsalat &gt;&gt; opskrift uden tilsat sukker (easis.dk)</u></p>	<p><b>Rugbrød med pålæg og pesto (ca. 415 kcal)</b></p> <p>100 g rugbrød (ca. 2 skiver) 50 g magert pålæg 200 g gnavegrønt (fx. agurk, gulerod, peberfrugt) 15 g Mayonnaise eller EASIS færdigblandet grøn Pesto</p>  <p><u>EASIS Simply Grøn Pesto, tørpesto</u></p>	<p><b>Salat med marinerede kyllingestykker (ca. 415 kcal)</b></p> <p>½ portion marineret kylling ½ avocado 200 g blandet grønt (salat, tomat, agurk, majs, peberfrugt, gulerod) 10 g EASIS Pesto, rød eller olivenolie</p>  <p><u>Marinerede kyllingestykker med EASIS Ketchup</u></p> <p><u>Pesto uden madspild, EASIS Simply Rød Pesto</u></p>
--	--	---

## MELLEMMÅLTIDER EFTERMIDDAG\*\*

<p><b>EASIS Soft bar Caramel (110 kcal)</b></p> <p>1 stk. EASIS Soft bar Peanuts</p>  <p><u>Proteinbar med Peanuts 1 stk. - Køb den her (easis.dk)</u></p>	<p><b>Frugt, nødder og grønt (ca. 110 kcal)</b></p> <p>150 g gnavegrønt (fx. agurk, gulerod, peberfrugt) + 1 æble</p> <p><b>Eller</b></p> <p>100 g gnavegrønt (fx. agurk, gulerod, peberfrugt) + 15 g mandler</p>	<p><b>Hjemmelavede myslibarer (ca. 105 kcal)</b></p> <p>30 g hjemmelavet myslibar</p>  <p><u>Hjemmelavede myslibarer uden tilsat sukker (easis.dk)</u></p>
---	---	---

## AFTEN

### Kyllingeburger (ca. 585 kcal)

1 portion kyllingeburger



[Kyllingeburger >> opskrift uden tilsat sukker \(easis.dk\)](#)

### Risbøffer med bløde løg og rødkål (ca. 580 kcal)

1 portion risbøffer  
+  
½ avocado



[Vegansk bøf af ris - opskrift på middagsret \(easis.dk\)](#)

### Melonsalat m. bagte tomater og laks (ca. 590 kcal)

1 portion Melonsalat  
+  
85 g varmrøget laks



[Melonsalat m. bagte tomater & hyldeblomstdressing \(easis.dk\)](#)

## MELLEMMÅLTIDER AFTEN\*\*

### EASIS Pea Snack Rosemary (105 kcal)

25 g EASIS Pea Snack,  
Rosemary



[Vegansk og glutenfri chips, EASIS Pea Snacks](#)

### EASIS Mælkechokolade (105 kcal)

2 stk. EASIS mælkechokolade  
(22 g)



[Belgisk Lys chokolade med 40% kakao - \(easis.dk\)](#)

### Iskaffe (ca. 105 kcal)

1 portion EASIS Espresso  
2 dl minimælk  
+  
½ Æble



[EASIS - Færdiglavet håndbrygget espresso til iskaffe](#)

\*EASIS Kostplan er et eksempel på, hvad en dagskost på 1600 kcal kan indeholde. Ikke nødvendigvis en kostplan som skal følges slavisk hver dag, men som til gengæld skal give dig et billede af, hvad og hvor meget mad en dagskost på 1600 kcal kan bestå af. Du finder 3 forslag til hvert måltid som alle kan mixes på kryds og tværs. Kostplanen er lavet med udgangspunkt i opskrifter fra easis.dk. Der er link til alle opskrifter og EASIS produkter.

Det er vigtigt, at kostplanen er tilpasset netop dit kaloriebehov. Energiforbruget afhænger af kroppens alder, vægt, højde og fysisk aktivitet og naturligvis om du ønsker at vedligeholde din vægt eller tabe i vægt (se beregning på easis.dk).

\*\*Man kan vælge at dele mellemmåltiderne ud på 1-3 måltider. I denne kostplan er der plads til at mellemmåltiderne kan udgøre ca. 290 kcal i alt henover en dag fordelt på 1-3 måltider.

**Husk at variere din kost og tænk gerne de officielle kostråd ind i din hverdag.**

De officielle Kostråd:

- Spis planterigt, varieret og ikke for meget
- Spis flere grøntsager og frugter
- Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk
- Spis mad med fuldkorn
- Vælg planteolier og magre mejeriprodukter
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Slik tørsten i vand

Den nye kostrådscirkel for sundhed og klima giver et billede af, hvordan maden bør sammensættes.



Kilde: [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)

