

EASIS Kostplan*

Ca. 1800 kcal

MORGENMAD

EASIS Proteinboller (ca. 380 kcal)

1 færdigbagt EASIS
Proteinbolle
5 g smør
2 skiver mager ost (+30)
1 æble



[EASIS Brødmix - 189 kcal pr. proteinbolle](#)

EASIS Cornflakes + blødkogt æg (ca. 385 kcal)

40 g EASIS Cornflakes
2 dl minimælk
20 friske hindbær
1 blødkogt æg
½ sk. rugbrød m/skrabet smør



[Glutenfri cornflakes uden tilsat sukker og 77% fuldkorn \(easis.dk\)](#)

Skyr med EASIS Classic Crunch og bær (ca. 380 kcal)

2 ½ dl skyr
60 g EASIS Classic Crunch
25 g friske hindbær



[Classic Musli Crunch uden tilsat sukker og 68% fuldkorn \(easis.dk\)](#)

MELLEMMÅLTIDER FORMIDDAG**

EASIS Nøddebar med havsalt og chokolade (ca. 175 kcal)

1 stk. EASIS Nøddebar med
havsalt og chokolade



[EASIS Nøddebar med havsalt og mørk chokolade - Køb her](#)

Frugt, nødder og grønt (ca. 165 kcal)

15 g mandler el. andre nødder
1 banan

Eller

20 g mandler el. andre nødder
200 g gnavegrønt (fx. Gulerod,
bladselleri og peberfrugt)

Banna-Cashew muffins (ca. 160 kcal)

1 stk. færdigbagt muffin



[Bananmuffins opskrift » Opskrift på Bananmuffins \(easis.dk\)](#)

FROKOST

Rugbrødssandwich med krydret tunsalat (ca. 510 kcal)

1 Portion rugbrødssandwich
+
100 g gulerod
1 stk. æble



Rugbrødssandwich med krydret tunsalat >> opskrift uden tilsat sukker (easis.dk)

Rugbrød med pålæg og pesto (ca. 500 kcal)

2 skiver rugbrød (ca. 100 g)
50 g mager pålæg
200 g gnavegrønt (fx agurk, gulerod, peberfrugt)
15 g Mayonnaise eller EASIS Pesto
+
1 stk. banan



EASIS Simply Grøn Pesto, tørpesto

Salat med marinerede kyllingestykker (ca. 505 kcal)

½ portion marineret kylling
+
½ avocado
250 g blandet grønt (salat, tomat, agurk, majs, peberfrugt, gulerod)
25 g fetaost
10 g EASIS Pesto, rød eller olivenolie



Marinerede kyllingestykker med EASIS Ketchup Pesto uden madspild, EASIS Simply Rød Pesto

MELLEMMÅLTIDER EFTERMIDDAG**

EASIS Soft bar Caramel (110 kcal)

1 stk. EASIS Soft bar Peanuts



Proteinbar med Peanuts 1 stk. - Køb den her (easis.dk)

Frugt, nødder og grønt (ca. 110 kcal)

150 g gnavegrønt (fx agurk, gulerod, peberfrugt)
1 æble

Eller

100 g gnavegrønt (fx agurk, gulerod, peberfrugt)
15 g mandler el. andre nødder

Hjemmelavede myslibarer (ca. 105 kcal)

30 g hjemmelavet myslibar



Hjemmelavede myslibarer uden tilsat sukker (easis.dk)

AFTEN

Kyllingeburger (ca. 585 kcal)

1 portion



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

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

1 portion
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 Skovbær is (ca. 40 kcal)

1 stk. EASIS Skovbær is



[EASIS Skovbær is - Se hvor du kan købe den her:](#)

EASIS Bolsjer (ca. 45 kcal)

6 stk. EASIS Bolsjer



[EASIS Bolsje Mix uden tilsat sukker](#)

Iskaffe (ca. 55 kcal)

1 portion EASIS Espresso
1 ½ dl minimælk



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

*EASIS Kostplan er et eksempel på en dagskost på 1800 kcal. 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 1800 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. 325 kcal i alt hen over 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

