

EASIS Kostplan*

Ca. 1900 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 (ca. 165 kcal)

1 stk. EASIS Nøddebar



Glutenfri bar vegansk EASIS
nøddebar

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. 505 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 (agurk, gulerod, peberfrugt el. lign.)
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 (140 kcal)

1 stk. EASIS Soft bar Karamel
+
100 g gnavegrønt



EASIS Soft bar Karamel og lys chokolade 1 stk.

Frugt, nødder og grønt (ca. 140 kcal)

1 banan
10 g mandler el. andre nødder
Eller
25 g EASIS Pea snack
100 g gulerod



Vegansk og glutenfri chips, EASIS Pea Snacks

Hjemmelavede myslibarer (ca. 140 kcal)

25 g hjemmelavet myslibar
1 æble



Hjemmelavede myslibarer uden tilsat sukker (easis.dk)

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 Classic is (ca. 150 kcal)

1 stk. EASIS Classic is



[Ispinde med chokolade uden tilsat sukker og 32 % mindre fedt \(easis.dk\)](#)

Peanutbutter bites (ca. 150 kcal)

2 stk. Peanutbutter bites



[Peanutbutter bites uden tilsat sukker \(easis.dk\)](#)

EASIS Nougatvartar (ca. 140 kcal)

1 stk. EASIS Nougat bar



[Nougat Bar uden tilsat sukker - EASIS](#)

*EASIS Kostplan er et eksempel på en dagskost på 1900 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 1900 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. 450 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

