

# EASIS Kostplan\*

## Ca. 2300 kcal

### MORGENMAD

#### EASIS Proteinboller (ca. 550 kcal)

1 ½ færdigbagt EASIS  
Proteinbolle  
6 g smør  
2 skiver mager ost (+30)  
1 skive EASIS Mørk  
pålægschokolade  
1 lille banan



EASIS Brødmix - 189 kcal pr.  
proteinbolle

Mørk pålægschokolade - 94%  
færre sukkerarter - Køb her!  
(easis.dk)

#### Blødkogt æg m/ brød og protein smoothie (ca. 550 kcal)

1 blødkogt æg  
1 skive rugbrød m/skrabet  
smør  
1 lille skive ost  
+  
1 protein- jordbær smoothie



Proteinsmoothie med jordbær og  
loppefrøskaller (easis.dk)

#### Skyr med EASIS Classic Crunch og bær (ca. 550 kcal)

2 ½ dl skyr  
50 g EASIS Classic Crunch  
30 g friske hindbær  
+  
1 stk. færdigbagt muffin



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

Bananmuffins opskrift » Opskrift  
på Bananmuffins (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. 625 kcal)

1 ½ Portion rugbrødssandwich



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

### Rugbrød med pålæg og pesto (ca. 625 kcal)

3 skiver rugbrød (ca. 135 g)  
75 g mager pålæg eller 50 g fisk  
250 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. 625 kcal)

½ portion marineret kylling  
1 avocado  
200 g blandet grønt (salat, tomat, agurk, majs, peberfrugt, gulerod)  
25 g fetaost  
15 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  
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. 705 kcal)

1 portion  
+  
75 g sweet potato fritter



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

### Risbøffer med bløde løg og rødkål (ca. 715 kcal)

1 portion risbøffer  
1 avocado



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

### Grillet caprese med laks (710 kcal)

2 portioner grillet caprese  
1 stk. laks (ca. 125 g)  
5 g olie til stegning



[EASIS Nyheder » Se EASIS Nyheder uden tilsat sukker her](#)

## MELLEMMÅLTIDER AFTEN\*\*

### EASIS Mørk Chokolade med mintfyld (ca. 110 kcal)

1 stk. EASIS Mørk Chokolade med mintfyld



[EASIS Mørk Chokoladebar med pebermyntefyld](#)

### Peanutbutter bites (ca. 105 kcal)

35 g Peanutbutter bites



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

### EASIS Paprika chips (ca. 105 kcal)

25 g EASIS Paprika chips



[Paprika chips - fiberrige paprika chips med 60% mindre fedt \(easis.dk\)](#)

\*EASIS Kostplan er et eksempel på en dagskost på 2300 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 2300 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. 410 kcal i alt 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)

