

EASIS Kostplan*

Ca. 2400 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 og frugt (ca. 190 kcal)

1 stk. EASIS Nøddebar
+
½ æble



Glutenfri bar vegansk EASIS
nøddebar

Frugt, nødder og grønt (ca. 195 kcal)

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

Protein shake + grønt (ca. 190 kcal)

1 portion EASIS Protein shake
+
250 g gnavegrønt (fx gulerod,
bladselleri, peberfrugt)



Proteinpulver med chokoladesmag
uden tilsat sukker (easis.dk)

FROKOST

Rugbrødssandwich med krydret tunsalat (ca. 690 kcal)

1 ½ Portion rugbrødssandwich
+
200 g gnavegrønt



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

Rugbrød med pålæg og pesto (ca. 690kcal)

3 skiver rugbrød (ca. 135 g)
100 g mager pålæg eller 75 g fisk
250 g gnavegrønt (agurk, gulerod, peberfrugt el. lign.)
20 g Mayonnaise eller EASIS Pesto
+
1 stk. banan



EASIS Simply Grøn Pesto, tørpesto

Salat med marinerede kyllingestykker (ca. 700 kcal)

1 portion marineret kylling
1 avocado
200 g blandet grønt (salat, tomat, agurk, majs, peberfrugt, gulerod)
20 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 myslibarar (ca. 140 kcal)

25 g hjemmelavet myslibar
1 æble



Hjemmelavede myslibarar 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 2400 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 2400 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. 435 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

