

EASIS Kostplan*

Ca. 2500 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

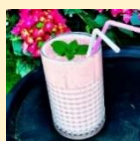


[EASIS Brødmix - 189 kcal pr. proteinbolle](#)

[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 (fx. Vanilje el. Chokolade)
+
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 myslibarer (ca. 140 kcal)

25 g hjemmelavet myslibar
1 æble



Hjemmelavede myslibarer uden tilsat sukker (easis.dk)

AFTEN

Kyllingeburger (ca. 785 kcal)

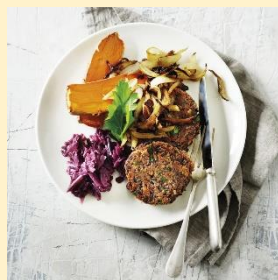
1 portion
+
125 g sweet potato fritter



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

Risbøffer med bløde løg og rødkål (ca. 800 kcal)

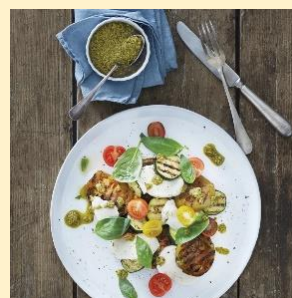
1 ½ portion risbøffer
½ avokado



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

Grillet caprese med laks (800 kcal)

2 portioner grillet caprese
150 g laks (rå vægt)
5 g olie til stegning
150 g gnavegrønt



[Grillet caprese grilltilbehør \(easis.dk\)](#)

MELLEMMÅLTIDER AFTEN**

EASIS Marcipanbrød (ca. 125 kcal)

1 stk. EASIS Marcipanbrød



[Marcipanbrød uden tilsat sukker og 125 kcal \(easis.dk\)](#)

Peanutbutter bites (ca. 120 kcal)

40 g Peanutbutter bites



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

EASIS Paprika chips (ca. 125 kcal)

30 g EASIS Paprika chips



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

*EASIS Kostplan er et eksempel på en dagskost på 2500 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 2500 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. 455 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

