

Anne Louise Knudsen.
Klinisk diætist, Diætpiloten

Kostplan til dig der træner et par timer om ugen og vil spise sundt

Du får hér to kostplaner; én til kvinder på ca. 65 kg og én til mænd på ca. 75 kg.

Planerne er lavet til dig der træner 2-3 x timer om ugen. Vejer du mindre end hhv. 65 og 75 kg, skal du blot skære lidt af mængderne, specielt til frokost og aften. Vejer du omvendt mere, skal du spise lidt mere end det, der står. Hold øje med din vægt i en 14 dages periode. Er den stabil, spiser du de mængder, som din krop har behov for.

Planen er til dig der vil leve sundt, holde vægten og have energi til din dagligdag og arbejde. Der er forskellige valgmuligheder på planen. Det endelige næringsindhold vil selvfølgelig variere en anelse alt efter hvilke forslag du vælger. Varieret kost er lige så vigtigt for din sundhed som fysisk aktivitet og god søvn.

Kvinde: Til dig der vejer ca. 65 kg og træner 2-3 x om ugen (2100 kcal)	Mand: Til dig der vejer ca. 75 kg og træner 2-3 x om ugen (2600 kcal)
Morgenmad: 250 g skyr 35 g Easis rugbrøds crunch 150 g bær/frugt 15 stk. mandler (440 kcal / 35,5 g protein) <i>eller</i> 2 skiver rugbrød 2 skiver 45+ ost 40 g nøglehulsmærket pålæg 4 tsk. Easis hyben/æble marmelade 2 tsk. Kærgården (441 kcal / 22 g protein)	Morgenmad: 300 g skyr 40 g Easis rugbrøds crunch 200 g bær/frugt 20 mandler (542 kcal / 43,1 g protein) <i>eller</i> 2 skiver rugbrød 4 skiver 45+ ost 4 tsk. Easis hyben/æble marmelade 2 tsk. Kærgården (531 kcal / 24,8 g protein)
Frokost: <i>Sandwich:</i> 2 nøglehulsmærkede grovboller 50 g kyllingepålæg	Frokost: <i>Sandwich:</i> 2 nøglehulsmærkede grovboller 50 g kyllingepålæg

<p>50 g avocado 1 spsk. pesto 200 g gnavegrønt (611 kcal / 26 g protein)</p> <p><i>eller</i></p> <p>Salat: 1 dl kogte grønne linser (kan også fås på dåse) 1 dl kogte hvide bønner (kan også fås på dåse) 30 g 40+ feta 200 g blandede grønsager Dressing af: 2 spsk. olie, 4 spsk. æblecidereddike, stærk sennep og evt. lidt vand (618 kcal / 23,1 g protein)</p>	<p>100 g avocado 1 spsk. pesto 200 g gnavegrønt (702 kcal / 26,9 g protein)</p> <p><i>eller</i></p> <p>Salat: 1 dl kogte grønne linser (kan også fås på dåse) 1 ½ dl kogte hvide bønner (kan også fås på dåse) 45 g 40+ feta 200 g blandede grønsager Dressing af: 2 spsk. olie, 4 spsk. æblecidereddike, stærk sennep og evt. lidt vand (712kcal / 29,7 g protein)</p>
<p>Mellemmåltid: 1 Easis free nøddebar (162 kcal / 6,3 g protein)</p> <p><i>eller</i></p> <p>200 g vaniljeskyr fra Cheasy 45 g Easis jordbær marmelade 10 g Easis classic crunch (169 kcal / 20,9 g protein)</p> <p><i>eller</i></p> <p>1 skive ristet rugbrød 15 g Easis smørepålæg (158 kcal / 3,1 g protein)</p>	<p>Mellemmåltid: 1 Easis free nøddebar 10 mandler 1 stk. frugt/100 g bær (272 kcal / 8,7 g protein)</p> <p><i>eller</i></p> <p>250 g vaniljeskyr fra Cheasy 60 g Easis jordbær marmelade 25 g Easis classic crunch (260 kcal / 27,6 g protein)</p> <p><i>eller</i></p> <p>1 skive ristet rugbrød 40 g Easis smørepålæg (268 kcal / 4,5 g protein)</p>
<p>Aftensmad: Med fisk (vælg gerne fisk 2-3 x ugen): 120 g laks (rå vægt) 150 g kogt fuldkornspasta 30 g Philadelphia light 2 spsk. pesto 200 g grønsager</p> <p>Rør Philadelphia light sammen med pesto og</p>	<p>Aftensmad: Med fisk (vælg gerne fisk 2-3 x ugen): 150 g laks (rå vægt) 200 g kogt fuldkornspasta 45 g Philadelphia light 40 spsk. pesto 200 g grønsager</p> <p>Rør Philadelphia light sammen med pesto og</p>

<p>smør det over laksen inden, den sættes i ovnen i ca. 15-20 min. v. 170 grader. Kog pastaen og snit grønsagerne efter eget ønske. (686 kcal / 38 g protein)</p> <p><i>eller</i></p> <p>Med oksekød: 160 g hakket oksekød 3-6% (rå vægt) 65 g fuldkorns nudler (rå vægt) 230 g light kokosmælk Frisk chili Samba Oelek (knust chili) Soja 200 g fint snittede grønsager</p> <p>Svits kødet til det er gennemstegt. Tilsæt kokosmælk og krydderier. Tilsæt til sidste grønsagerne så du stadig har lidt bid. (676 kcal / 48,1 g protein)</p> <p><i>eller</i></p> <p>Med kylling 160 g kyllingebryst Lidt olie til stegning 1 dl madlavningsfløde 8% 200 g frossen spinat Citronsaft Salt/peber 1 dl brune ris (rå vægt)</p> <p>Sæt risene over. De skal koge ca. 40 min. Hæld spinaten i en gryde og lad det tøj op under svag varme. Tilsæt madlavningsfløden og smag til med citron, salt og peber. Steg imens kyllingefiletten i lidt olie på en pande. (676 kcal / 51,6 g protein)</p>	<p>smør det over laksen, inden den sættes i ovnen i ca. 15-20 min. v. 170 grader. Kog pastaen og snit grønsagerne efter eget ønske. (875 kcal / 48,6 g protein)</p> <p><i>eller</i></p> <p>Med oksekød: 200 g hakket oksekød 3-6% (rå vægt) 90 g fuldkorns nudler (rå vægt) 300 g light kokosmælk Frisk chili Samba Oelek (knust chili) Soja 200 g fint snittede grønsager</p> <p>Svits kødet til det er gennemstegt. Tilsæt kokosmælk og krydderier. Tilsæt til sidste grønsagerne så du stadig har lidt bid. (870 kcal / 61,2 g protein)</p> <p><i>eller</i></p> <p>Med kylling 190 g kyllingebryst Lidt olie til stegning 1 dl madlavningsfløde 8% 200 g frossen spinat Citronsaft Salt/peber 1,5 dl brune ris (rå vægt)</p> <p>Sæt risene over. De skal koge ca. 40 min. Hæld spinaten i en gryde og lad det tøj op under svag varme. Tilsæt madlavningsfløden og smag til med citron, salt og peber. Steg imens kyllingefiletten i lidt olie på en pande. (869 kcal / 62,2 g protein)</p>
<p>Sen aften: 150 g skyr 1 Easis free lækkerbar hakket i som topping (203 kcal / 27,9 g protein)</p> <p><i>eller</i></p>	<p>Sen aften: 150 g skyr 1 Easis free lækkerbar hakket i som topping (203 kcal / 27,9 g protein)</p> <p><i>eller</i></p>

<p>42 g Easis mørk belgisk chokolade 1 Easis kakaomandel (206 kcal / 2,93 g protein)</p> <p><i>eller</i></p> <p>190 g Easis choko & karamel is (204 kcal / 4,8 g protein)</p> <p><i>eller</i></p> <p>1 pose Easis salt chips (201 kcal / 12 g protein)</p>	<p>42 g Easis mørk belgisk chokolade 1 Easis kakaomandel (206 kcal / 2,93 g protein)</p> <p><i>eller</i></p> <p>190 g Easis choko & karamel is (204 kcal / 4,8 g protein)</p> <p><i>eller</i></p> <p>1 pose Easis salt chips (201 kcal / 12 g protein)</p>
<p>Næringsfordeling (gennemsnit): 2104 kcal</p> <p>37 E% fedt (91,7 g) 18,2 E% protein (97,1 g) 44,8 E% kulhydrat (210 g)</p>	<p>Næringsfordeling (gennemsnit): 2596 kcal</p> <p>35,3 E% fedt (107 g) 20,3 E% protein (132 g) 44,4 E% kulhydrat (251 g)</p>