

Kostpartneren Eksempel Kostplan 1500 kcal

En kostplan på 1500 kcal genereret af kostpartneren.dk

Morgenmad – Thailandsk æggekage med chili og koriander

Serveres varm og er nem at forberede.

Navn	Mængde	Kcal	Protein	Fedt	Kulhydr.
Æg	145g	126	11.0g	9.0g	1.0g
Buckwheat	50g	105	4.0g	1.0g	22.0g
Løg	50g	12	0.0g	0.0g	3.0g
Rød chili	15g	3	0.0g	0.0g	1.0g
Frisk koriander	15g	1	0.0g	0.0g	0.0g
242 kcal	18g prot			13.6g fedt	14.1g kulh.

Frokost – Laks med ingefær-soja quinoa salad

Frisk og farverig salat, nem at forberede.

Navn	Mængde	Kcal	Protein	Fedt	Kulhydr.
Grillet laks	165g	200	22.0g	12.0g	0.0g
Quinoa	50g	35	1.2g	0.6g	6.0g
Aubergine	100g	15	0.5g	0.2g	3.5g
Ingefær	10g	2	0.0g	0.0g	0.4g
Sojasauce	15g	5	1.0g	0.0g	1.0g
363 kcal	37.6g prot			20.3g fedt	6.7g kulh.

Mellemmåltid – Tropisk frugt med kokos-chia topping

Frisk og lettilgængelig snack, perfekt til at opfylde sukkertrangen sundt.

Navn	Mængde	Kcal	Protein	Fedt	Kulhydr.
Mango, skåret i t	165g	60	0.8g	0.4g	15.0g
Ananas, skåret i	80g	25	0.3g	0.1g	6.5g
Kokosflager (usød	15g	65	0.6g	6.5g	2.5g
Chiafrø	10g	15	0.5g	0.8g	1.5g
130 kcal	1.7g prot			1.8g fedt	30.5g kulh.

Aftensmad – Kylling i rød karry med grøntsagsnudler

Serveres varm, fyldt med smag og farver.

Navn	Mængde	Kcal	Protein	Fedt	Kulhydr.
Kyllingebryst, sk	165g	165	31.0g	3.6g	0.0g
Rød karrypasta	35g	80	2.0g	3.5g	12.0g
Gulerød, spiraler	80g	20	0.6g	0.1g	4.6g
Cherrytomater, ha	80g	10	0.5g	0.1g	2.2g
324 kcal	52.7g prot			7.3g fedt	9.6g kulh.

Aften-snack – Sesamstegte edamame bønner med lime

Frisk og sprød snack, perfekt til at nyde som aftenforfriskning.

Navn	Mængde	Kcal	Protein	Fedt	Kulhydr.
Sesamstegte edama	165g	120	10.0g	7.0g	10.0g
Krydrede ris med	125g	150	8.0g	4.0g	24.0g
Chili-ristede kik	80g	80	4.0g	2.0g	12.0g

450 kcal	29.7g prot	18.2g fedt	56.1g kulh.
----------	------------	------------	-------------

Samlet Næringsindhold

1509
kcal

139.7g
protein

61.2g
fedt

117g
kulhydr.