

Kostplan Kvinde 1500 kcal

Genereret af Kostpartneren.dk

Rustik Ovnbagt Quinoa med Spinat og Feta

En lækker og sund ret med en sprød top og en cremet bund, der kombinerer smagen af frisk spinat og salt feta.

Navn	Mængde	Kcal	Protein	Fedt	Kulhydr.
Quinoa med citron	100g	120	4.0g	2.0g	21.0g
Frisk spinat saut	100g	40	5.0g	2.0g	6.0g
Fetaost smuldret	50g	130	7.0g	10.0g	1.0g
Æg bagt med urter	50g	70	6.0g	5.0g	1.0g
Chili flager som	5g	5	1.0g	0.0g	1.0g
260 kcal	15.6g prot		11.5g fedt	28.1g kulh.	

Frokost – Marokkansk Kylling med Grøntsager

En rustik og krydret ret, hvor saftig kylling marineret i harissa kombineres med ovnbagte grøntsager og en frisk quinoa-salat. Smagen er en harmonisk blanding af krydderier, sødme fra grøntsagerne og et strejf af citrus.

Navn	Mængde	Kcal	Protein	Fedt	Kulhydr.
Kyllingebryst mar	150g	165	31.0g	5.0g	25.0g
Ovnbagte grøntsag	200g	80	2.0g	1.0g	18.0g
Quinoa med citrus	100g	120	4.0g	2.0g	21.0g
Tahini dressing	30g	90	3.0g	8.0g	3.0g
555 kcal	55.4g prot		13.9g fedt	95.4g kulh.	

Aftensmad – Mexicansk Bagt Laks med Quinoa

En smagfuld ret med saftig laks, krydret med chipotle og lime, serveret med en frisk quinoa-salat med avocado og sorte bønner. Retten har en rustik tekstur og en krydret, citrusagtig smag.

Navn	Mængde	Kcal	Protein	Fedt	Kulhydr.
Chipotle-marinere	150g	240	30.0g	12.0g	36.0g
Quinoa med korian	100g	120	4.0g	2.0g	22.0g
Avocado i tern	50g	80	1.0g	7.0g	4.0g
Sorte bønner med	100g	90	6.0g	0.5g	16.0g
Frisk lime til se	20g	10	1.0g	1.0g	3.0g
612 kcal	55.7g prot		24.2g fedt	94.6g kulh.	

Samlet Næringsindhold

1427
kcal

126.7g
protein

49.6g
fedt

218.1g
kulhydr.