

Muskelopbygning, mand, 2500 kcal

Genereret af kostpartneren.dk

Morgenmad – Mexicansk Omelet Delight

En lækker og krydret omelet fyldt med smagfulde ingredienser, der giver en perfekt kombination af cremede og sprøde teksturer.

Navn	Mængde	Kcal	Protein	Fedt	Kulhydr.
Æg med chipotle o	200g	280	24.0g	20.0g	2.0g
Grillet peberfrug	100g	30	1.0g	2.0g	7.0g
Fetaost med chili	50g	120	6.0g	10.0g	1.0g
Avocado med havsa	100g	160	2.0g	15.0g	9.0g
Salsa verde med k	50g	35	1.0g	1.0g	7.0g
828 kcal	54.5g prot		62.5g fedt		24g kulh.

Frokost – Libanesisk Grillet Kylling

En saftig og krydret kylling med en ristet smag, serveret med friske og sprøde grøntsager samt en cremet tahinisauc, der giver en dejlig kontrast.

Navn	Mængde	Kcal	Protein	Fedt	Kulhydr.
Kyllingebryst mar	150g	165	31.0g	3.5g	25.0g
Jasminris med lim	100g	130	2.5g	0.5g	28.0g
Rucola med balsam	50g	15	1.0g	0.2g	2.0g
Tahinisauc med h	30g	90	3.0g	8.0g	3.0g
Grillede grøntsag	100g	50	2.0g	2.0g	10.0g
462 kcal	52.4g prot		10.3g fedt		77.4g kulh.

Aftensmad – Mexicansk Quinoa Bowl

En fyldig og krydret skål med en kombination af smagfulde ingredienser, der giver en dejlig tekstur og en eksotisk oplevelse.

Navn	Mængde	Kcal	Protein	Fedt	Kulhydr.
Grillet lime-mari	150g	165	31.0g	3.5g	25.0g
Krydret quinoa me	100g	120	4.0g	2.0g	22.0g
Grillede sorte bø	100g	130	8.0g	0.5g	24.0g
Avocado med lime	50g	80	1.0g	7.5g	4.0g
Frisk salsa med t	50g	30	1.0g	2.0g	7.0g
Grillede majs med	50g	50	2.0g	2.0g	9.0g
578 kcal	60.5g prot		13.5g fedt		93.5g kulh.

Snack – Libanesisk Tabbouleh med Grillet Lamm

En frisk og krydret ret med en sprød tekstur fra tabbouleh og saftigt, grillet lammekød, der er marineret med en blanding af urter og krydderier.

Navn	Mængde	Kcal	Protein	Fedt	Kulhydr.
Grillet lammekote	150g	300	30.0g	20.0g	45.0g
Tabbouleh med qui	100g	120	4.0g	5.0g	18.0g
Grillet aubergine	75g	80	3.0g	6.0g	6.0g
Ristet pitabrød m	50g	125	4.0g	2.0g	22.0g

693 kcal	53.3g prot	40.5g fedt	101g kulh.
----------	------------	------------	------------

Samlet Næringsindhold

2561 kcal	220.7g protein	126.8g fedt	295.9g kulhydr.
--------------	-------------------	----------------	--------------------