

Vegetarisk Kostplan

Genereret af kostpartneren.dk

Græsk Fusion – Krydret Quinoa Bowl med Avocado og Feta

En lækker og fyldig skål med krydret quinoa, cremet avocado og smuldret feta, toppet med friske urter og en sprød nøddeblanding.

Navn	Mængde	Kcal	Protein	Fedt	Kulhydr.
Krydret Quinoa me	175g	180	6.0g	3.0g	32.0g
Cremet Avocado me	115g	160	2.0g	15.0g	9.0g
Smuldret Feta med	60g	120	6.0g	10.0g	1.0g
Ristede Valnødder	35g	200	5.0g	20.0g	4.0g
641 kcal	18.2g prot		35.5g fedt		68.4g kulh.

Frokost – Krydret Brasiliansk Quinoa Salat

En farverig og krydret salat med en blanding af teksturer og smagsnuancer, hvor den nøddeagtige quinoa kombineres med friske grøntsager og en zingy dressing.

Navn	Mængde	Kcal	Protein	Fedt	Kulhydr.
Krydret Quinoa me	175g	180	6.0g	3.0g	30.0g
Grillede sorte bø	115g	130	9.0g	7.0g	23.0g
Dampede cherrytom	115g	30	1.0g	2.0g	7.0g
Avocado med citro	90g	120	2.0g	10.0g	6.0g
Ristet græskarker	35g	70	3.0g	5.0g	4.0g
632 kcal	24.9g prot		26.4g fedt		93.8g kulh.

Aftensmad – Asiatisk Dampet Tofu med Grøntsager

En krydret og aromatisk ret med dampet tofu, sprøde grøntsager og en umami-rig sauce, der giver en perfekt balance mellem tekstur og smag.

Navn	Mængde	Kcal	Protein	Fedt	Kulhydr.
Dampet silken tof	235g	80	8.0g	4.0g	2.0g
Dampede bok choy	115g	20	2.0g	1.0g	4.0g
Krydret gulerodss	115g	40	1.0g	2.0g	10.0g
Dampede shiitake	115g	35	3.0g	2.0g	7.0g
Quinoa med lime o	175g	120	4.0g	2.0g	22.0g
Chili-soja sauce	35g	25	1.0g	1.0g	6.0g
516 kcal	33.1g prot		19g fedt		69.4g kulh.

Samlet Næringsindhold

1789
kcal

76.2g
protein

80.9g
fedt

231.6g
kulhydr.