

Tæl dine kulhydrater

- 30 g flutes/brød
- ½ hjemmebagt bolle (50 g)
- 1 skive rugbrød (50 g)
- 2 skiver knækbrød, alle
- 3 sk. wasa fiber balance
- 120 g kartofler
- 75 g kogt ris/pasta
- 75 g bælgrugter
- 35 g havregryn el. müsli
- 1 lille tortilla
- 1 grov pitabrød
- 250 g mælk, alle slags
- 250 g yoghurt fx a38 osv
- 250 g bær
- 1 stk. frugt 200 g
- 30 g tørret frugt
- 25 g kammerjunker
- 175 g koldskål
- 100 g risengrød (m. 2 tsk sukker og 5g smør)
- 60 g risalamande (færdiglavet)
- 1 æbleskive m. syltetøj
- 25 g kage
- 20 g småkage/ konfekt
- 20 g chips
- 30 g slik eller chokolade
- 60 g is (ca. 1 kugle)
- 1 flødebolle (normal str.)
- Pandekage (50 g)
- 1 glas juice (2 dl)
- 1 glas vin (135 g)
- ⅔ øl (250 g) / (4 cl. alkohol)
- 220 g sodavand m. sukker

Bliv mæt af:

Grøntsager: alle slags - gerne min. 400 g pr. dag.

Protein: skyr, alle slags ost, feta, mozzarella, feta, hytteost, æg, fisk, kød, ærtekød, tofu

Fedt: vælg primært de sunde: olivenolie, rapsolie, nødder, avocado, pesto, mayo, hummus. Få smag til dine grøntsager med sovs, dressing, fløde og creme fraiche.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Sæt streg for hver kulhydrat							

Uge 1: Undersøg, hvor mange kulhydrater du spiser

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Sæt streg for hver kulhydrat							

Uge 2: Du bør holde dig til max. 3 stk. pr. dag / 21 pr. uge, hvis din krop skal gå over på fedtforbrænding. Du må gerne 'spare op'.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Sæt streg for hver kulhydrat							

Max. 21 streger pr. uge

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Sæt streg for hver kulhydrat							

Max. 21 streger pr. uge

Hvordan forbrænder du for hver prik (100 kcal):

- 30 min. gåtur
- 15 min. styrketræning
- 1 km løb (10 min.)
- 4 km cykel (15 min.)

Dagskostforslag

MORGENMAD VÆLG MELLEM DISSE 4	FROKOST VÆLG MELLEM DISSE 4	AFTEN VÆLG MELLEM DISSE 4
200-300 g græsk yoghurt 2% 20 mandler 2 tsk honning (1 prik)	1 tortilla fyldt med grøntsager 80 g kylling dressing rørt med 1 spsk mayonnaise og ½ dl græsk yoghurt 2% el. skyr (1 prik)	150 g hjemmelavede frikadeller rørt med rugmel og stegt i rapsolie 250 g salat 120 g kartofler hvid sovs lavet af 1 dl skyr og 1 spsk mayonnaise og krydderier (1 prik)
1 skive rugbrød 60 g ost 45+ 1 æg (1 prik)	250 g grøntsager til en salat ½ dl olieeddikedressing 1 dl kogt kikærter 150 g hytteost el. mager feta (0 prikker)	200-300 g kødsovs lavet af: 150 g hakket kylling eller okse 2 store håndfulde grøntsager hakket tomat krydderier rapsolie 75 g kogt fuldkornspasta 1 spsk parmesan 1 spsk pesto (1 prik)
35 g grovvalset havregryn 15g chia 10g hørfrø 20g proteinpulver whey 100 fx med jordbærsmag evt. kanel, kokos hæld kogende vand over, lad stå i 5-10 min. (1 prik)	1 rugbrød 20 g pesto 100 g røget laks <i>husk grøntsager</i> (1 prik)	1 pitabrød fyldt med grøntsager 1 dåse tun eller 150g rejer, 100 g hytteost dressing lavet af ½ dl creme fraiche rørt med 1 spsk mayo og krydderier <i>husk ekstra grønt</i> (1 prik)
Omelet af: 1 æg 150 g æggehvite stegt i rapsolie med tomat, spinat og 1 spsk revet ost 1 skive rugbrød (1 prik)	150 g hytteost 2 spsk olivenolie el. pesto 75 g kogt pasta 200 g grøntsager (1 prik)	150 g kylling 200 g wokgrøntsager 1 spsk Olivenolie 50 g kokosmælk light krydderier (0 prikker)

Mellemmåltider(vælg 0-3 pr. dag):

1 frugt/200g (1 prik)	50g hummus med Grøntsager, fri mængde	1 knæk (½ prik) med 40 g ost max. 45+
60 g oliven	20g nødder	20g mørk chokolade
1 glas vin	100g skyr med 50g bær og 20 nødder	1 knæk (½ prik) med 20g nøddesmør



info@hartvig-engell.dk