

KOSTPLAN

- MUSKELUPPBYGGNAD / CA. 3000 KCAL

• Protein: 215 g. • Kolhydrat: 380 g. • Fett: 80 g.

Denna kostplan är endast av vägledande karaktär och bör justeras efter behov. Se till att tillföra eller reducera kalorier samt justera fördelningen av protein, kolhydrat och fett så att den stämmer överens med den fördelning du har fått från vår kaloriräknare.

FRUKOST

577 kcal

Protein: 26 g.

Kolhydrat: 88 g.

Fett: 15 g.

- 80 g. havregryn eller müsli (293 kcal)
- 3 dl. lättmjölk (113 kcal)
- 1 frukt (65 kcal)
- 20 g. nötter (osaltade och utan olja - ex. mandlar, hasselnötter o.s.v.) (106 kcal)

Kosttillskott

- [Bodylab Bodymin](#) – 2 st.
- [Bodylab Omega3](#) – 3 st.
- [Bodylab D-vitamin](#) – 1 st.

FÖRMIDDAG

342 kcal

Protein: 28 g.

Kolhydrat: 18 g.

Fett: 19 g.

- 120 g. magert kött (se alternativ) (164 kcal)
- 200 g. grönt (72 kcal)
- 1 portion fett* (se alternativ) (106 kcal)

LUNCH

492 kcal

Protein: 34 g.

Kolhydrat: 72 g.

Fett: 9 g.

- 120 g. magert kött (se alternativ) (164 kcal)
- 300 g. grönt (108 kcal)
- 1 portion kolhydrater* (se alternativ) (221 kcal)

EFTERMIDDAG

230 kcal

Protein: 20 g.

Kolhydrat: 23 g.

Fett: 9,5 g.

- 1 [Bodylab Protein Bar](#) (230 kcal)

UNDER TRÄNING

- 13 g. [Bodylab BCAA Instant](#)

EFTER TRÄNING

431 kcal

Protein: 23 g.

Kolhydrat: 78 g.

Fett: 2 g.

- 30 g. [Bodylab Whey 100](#) (120 kcal)
- 80 g. [Bodylab Carbs](#) (311 kcal)

Kosttillskott

- [Bodylab Kreatin](#) – 3 g.
- [Bodylab Beta Alanin](#) – 1 g.

BODYLAB

Muskeluppbyggnad / ca. 3000 kcal



KVÄLL

598 kcal

Protein: 34 g.

Kolhydrat: 72 g.

Fett: 21 g.

- 120 g. magert kött (se alternativ) (164 kcal)
- 300 g. grönt (108 kcal)
- 1 portion kolhydrater* (se alternativ) (221 kcal)
- 1 portion fett* (se alternativ) (106 kcal)

Kosttillskott

- [Bodylab ZMA](#) – 2 st.
-

SEN KVÄLL

352 kcal

Protein: 48 g.

Kolhydrat: 32 g.

Fett: 5,2 g.

- 200 g. kvarg (123 kcal)
 - 200 g. bär (evt. frusna) (109 kcal)
 - 30 g. [Bodylab Whey 100](#) (120 kcal)
-

- Väg maten innan den tillreds
- Ät med ca 2,5-3 timmars intervaller
- Den måltid som ska intas efter träning ska ätas senast 2 timmar efter avslutat pass
- Kom ihåg att dricka mycket vatten under dagen - helst 2,5-3 liter inkl. örte (kaffe, svart te etc räknas inte)
- Vatten, light saft och läsk samt kaffe kan intas i den mängd som önskas

ALTERNATIV

*MAGERT KÖTT

- Kyckling/Kalkon
- 3-7% malt ox-/gris-/kycklingkött
- Magra styckningsdelar av fläsk- eller nötkött

*MAGER FISK

- Räkor och kammusslor
- Torsk
- Rödspätta
- Sej
- Tonfisk

*KOLHYDRATKÄLLOR (1 PORTION)(OBS: VÄGS **INNAN** TILLBEREDNING)

- 300 g potatis (cirka 1 bakpotatis)
- 60 g välj mellan: brunt ris / linser / quinoa
- 60 g torra kidney beans (120 g. om den är konserverad - köp evt. ekologisk och se till att det inte är tillsatt socker i konserveringsvätska)
- 60 g torra kikärter (120 g. om den är konserverad köp evt. ekologisk och se till att det inte är tillsatt socker i konserveringsvätskan)
- 6 skivor fullkornsknäckebröd
- 2 skivor fullkornsbröd
- 60 g. riskakor (6 stora á 10 g. eller 10 små á 6 g.)

BODYLAB

Muskeluppbyggnad / ca. 3000 kcal



*FETTKÄLLOR (1 PORTION)

- 80 g. oliver
- 12 g. olja (t.ex. till dressing. Välj gärna ekologisk - ex. oliv-, raps-, kokos-, avocado- eller jungfruolja)
- 20 g. nötter (osaltade och utan olja - t.ex. mandlar, hasselnötter osv)
- 20 g. pesto (en god ekologisk)
- 60 g. kokosmjölk
- 1/2 avokado (cirka 60 g.)

KOSTTILLSKOTT

Kosttillskotten i dessa kostplaner är inkluderade med syftet att ge de bästa förutsättningarna för din process. Det är inte nödvändigt att inta dessa, men vi rekommenderar det för att ge de mest optimala omständigheterna.



BODYLAB

Muskeluppbyggnad / ca. 3000 kcal