

KOSTPLAN

- VIKTMINSKNING / CA. 1500 KCAL

• Protein: 150 g. • Kolhydrat: 110 g. • Fett: 55 g.

Denna kostplan är endast av vägledande karaktär och bör justeras efter behov. Se till att tillföra eller reducera antalet kalorier.



FRUKOST

313 kcal

Protein: 20 g.

Kolhydrat: 11 g.

Fett: 21 g.

• 3 ägg (250 kcal)

• 100 g. grönt (36 kcal)

Kosttillskott

• [Bodylab Bodymin](#) – 2 st.

• [Bodylab Omega3](#) – 3 st.

• [Bodylab D-vitamin](#) – 1 st.

• [Trimlet](#) – 2 st. (svälj tillsammans med mycket vatten ca 30 minuter innan måltiden)

LUNCH

290 kcal

Protein: 29 g.

Kolhydrat: 18 g.

Fett: 11,3 g.

• 120 g. magert kött* (se nedan) (164 kcal)

• 200 g. grönt (72 kcal)

• 1/2 portion fett* (se nedan) (53 kcal)

Kosttillskott

• [Trimlet](#) – 2 st. (svälj tillsammans med mycket vatten ca 30 minuter innan måltiden)

EFTERMIDDAG

230 kcal

Protein: 20 g.

Kolhydrat: 23 g.

Fett: 9,5 g.

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

Kosttillskott

• [Trimlet](#) – 2 st. (drikkes med rigeligt med vand ca. 30 minutter før måltidet)

UNDER TRÄNING

• 13 g. [Bodylab BCAA Instant](#)

EFTER TRÄNING

120 kcal

Protein: 23 g.

Kolhydrat: 1,8 g.

Fett: 2 g.

• 30 g. [Bodylab Whey 100](#) (120 kcal)

KVÄLL

419 kcal

Protein: 33 g.

Kolhydrat: 57 g.

Fett: 8,4 g.

• 120 g. magert kött* (se nedan) (164 kcal)

• 300 g. grönt (108 kcal)

• 1 portion kolhydrat* (se nedan) (147 kcal)

Kosttillskott

• [Bodylab ZMA](#) – 2 st.

• [Trimlet](#) – 2 st. (drikkes med rigeligt med vand ca. 30 minutter før måltidet)

BODYLAB

Viktminskning / ca. 1500 kcal

SEN KVÄLL

120 kcal

Protein: 23 g.

Kolhydrat: 1,8 g.

Fett: 2 g.

• 30 g. [Bodylab Whey 100](#) (120 kcal)

- Väg maten innan den tillagas.
- Ät med ca 2 ½-3 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 ½-3liter inkl. örte (kaffe, svart te etc. räknas inte).
- Vatten, lightsaft och -läsk samt svart kaffe kan intas i den mängd som önskas.

ALTERNATIV

*MAGERT KÖTT

- Kyckling/Kalkon
- 3-7% färs av nötfäsk/kyckling
- Magra fläsk-/nötköttsdelar

*MAGER FISK

- Räkor och pilgrimsmusslor
- Torsk
- Rödspätta
- Sej
- Tonfisk

*KOLHYDRATKILDER (1 PORTION) (OBS: VÄGS **INNAN** TILLAGNING)

- 200 g potatis (cirka 1 bakpotatis)
- 40 g välj mellan: råris / linser / quinoa
- 40 g kidneybönor om torkade (120 g på burk – köp ev. ekologiskt och kontrollera att lagen inte innehåller socker)
- 40 g kikärter om torkade (120 g på burk – köp ev. ekologiskt och kontrollera att lagen inte innehåller socker)
- 4 skivor fullkornsknäckebröd
- 1½ skivor fullkornsrågbröd
- 40 g riskakor (4 stora á 10 g eller 7 små á 6 g)



*FETTKÄLLOR (1 PORTION)

- 80 g. oliver
- 12 g. olja (t.ex. till dressing, välj gärna ekologisk - ex. oliv-, raps-, kokos-, avokado- eller jungfruolja)
- 20 g. nötter (osaltade och utan olja – t.ex. mandlar, hasselnötter)
- 20 g. pesto (en bra ekologisk)
- 60 g. kokosmjölk
- ½ 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.

