

# KOSTPLAN

## - VIKTMINSKNING / CA. 3500 KCAL

• Protein: 245 g. • Kolhydrat: 350 g. • Fett: 125 g.

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



### FRUKOST

697 kcal

Protein: 50 g.

Kolhydrat: 90 g.

Fett: 17 g.

- 80 g. havregryn eller müsli (293 kcal)
- 3 dl. lättmjölk (113 kcal)
- 30 g. Bodylab Whey 100 proteinpulver (120 kcal)
- 1 frukt (65 kcal)
- 20 g. nötter (osaltade och utan olja – t.ex. mandlar, hasselnötter) (106 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)

### FÖRMIDDAG

489 kcal

Protein: 32 g.

Kolhydrat: 48 g.

Fett: 20 g.

- 120 g. magert kött\* (se nedan) (164 kcal)
- 200 g. grönt (72 kcal)
- 1 portion kolhydrat\* (se nedan) (147 kcal)
- 1 portion fett\* (se nedan) (106 kcal)

#### Kosttillskott

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

### LUNCH

632 kcal

Protein: 33 g.

Kolhydrat: 56 g.

Fett: 32 g.

- 120 g. magert kött\* (se nedan) (164 kcal)
- 200 g. grönt (72 kcal)
- 1 portion kolhydrat\* (se nedan) (147 kcal)
- 2 portion fett\* (se nedan) (212 kcal)

#### Kosttillskott

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

### EFTERMIDDAG

325 kcal

Protein: 24 g.

Kolhydrat: 27 g.

Fett: 17 g.

- 1 [Bodylab Protein Par](#) (230 kcal)
- 20 g. nötter (osaltade och utan olja – t.ex. mandlar, hasselnötter) (106 kcal)

### UNDER TRÄNING

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

**BODYLAB**

Viktminskning / ca. 3000 kcal

## EFTER TRÄNING

270 kcal

Protein: 25 g.

Kolhydrat: 35 g.

Fett: 2,2 g.

- 30 g. [Bodylab Whey 100](#) (120 kcal)
- 50 g. nötter (osaltade och utan olja – t.ex. mandlar, hasselnötter) (151 kcal)

## KVÄLL

668 kcal

Protein: 33 g.

Kolhydrat: 65 g.

Fett: 33 g.

- 120 g. magert kött\* (se nedan) (164 kcal)
- 300 g. grönt (108 kcal)
- 1 portion kolhydrat\* (se nedan) (147 kcal)
- 2 portion fett\* (se nedan) (212 kcal)

### Kosttillskott

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

## SEN KVÄLL

352 kcal

Protein: 48 g.

Kolhydrat: 32 g.

Fett: 5,2 g.

- 200 g. kvarg (123 kcal)
- 200 g. bär (ev. frusna) (109 kcal)
- 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 ½-3 liter 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

**BODYLAB**

Viktminskning / ca. 3000 kcal



## \*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.

