






# 31. januar 2020

 <b>Morgenmad</b>	<b>135 g</b>	<b>259 kcal</b>
Pære	75 g	41 kcal
▼ Havregrød med rosiner og mandler	60 g	218 kcal
Havregryn	33 g	120 kcal
Mandler, Ukendt producent	5,5 g	33 kcal
Rosiner	5,5 g	18 kcal
All plant proteinpulver	11 g	44 kcal
Fibre Powder	5,5 g	3 kcal

 <b>Formiddag</b>	<b>60 g</b>	<b>191 kcal</b>
XS Proteinbar Caramel Vanilla	60 g	191 kcal

 <b>Frokost</b>	<b>300 g</b>	<b>181 kcal</b>
▼ brocollisalat	300 g	181 kcal
Broccoli	63 g	28 kcal
Spinat	32 g	8 kcal
Agurk	79 g	8 kcal
Ærter, grønne, frost	32 g	24 kcal
Peberfrugt, rød	79 g	24 kcal
Græskærner	16 g	88 kcal

 <b>Eftermiddag</b>	<b>75 g</b>	<b>51 kcal</b>
▼ Knækbrød med tomat	75 g	51 kcal
Delikatess, knækbrød, Wasa	10 g	35 kcal
Tomat	65 g	17 kcal

 <b>Aftensmad</b>	<b>430 g</b>	<b>328 kcal</b>
Blomkål	55 g	15 kcal
Grønne bønner	55 g	14 kcal
Bearnaisesauce, tilberedt, Knorr	1 x 1 mellem porti...	118 kcal
▼ quinoadeller	70 g	106 kcal
Quinoa, kogt	16 g	23 kcal
Gulerod	12 g	4 kcal
Rosenkål	7,8 g	4 kcal
Grønne bønner	7,8 g	2 kcal
Løg	9,3 g	4 kcal
Rasp	7,8 g	28 kcal
Speltmel, sigtet	6,2 g	22 kcal
Salt	0,1 g	0 kcal
Peber, sort	0,05 g	0 kcal
All plant proteinpulver	1,6 g	6 kcal
Fibre Powder	0,93 g	0 kcal
Olivenolie, ekstra jomfru	1,4 g	12 kcal
▼ Rødkålssalat	200 g	75 kcal
Agurk	27 g	3 kcal
Peberfrugt, rød	34 g	10 kcal
Bladselleri	27 g	6 kcal
Rødkål	47 g	14 kcal
Løg	24 g	11 kcal
Ærter, grønne, frost	41 g	31 kcal

 <b>Aften</b>	<b>60 g</b>	<b>191 kcal</b>
--	-------------	-----------------

XS Proteinbar Caramel Vanilla	60 g	191 kcal
<b>Diverse</b>	<b>1506 g</b>	<b>0 kcal</b>
Vand	1,5 liter	0 kcal
Herbal Tea BodyKey	6 g	0 kcal
Urtete, natur, Westminster	6 g	0 kcal

### Dagbog

Denne dagskostplan indeholder den anbefalede mængde af grønsager og frugt. Bemærk at rødkålssalaten er reduceret til ca 2/3 af opskriften.

Mængderne svarer til at du ønsker at tabe dig og bevæger dig moderat med 10.000 skridt om dagen og indeholder anvisningerne fra Health2go programmet.

Der er anvendt xs proteinbar der har et højt indhold af fibre og protein, samt tilført All plant proteinpulver samt en fiberbrev - denne dag og med denne mængde grøntsager kunne den sagtens udelades.

Dette kan være en kødløs dag såfremt du ønsker at efterleve de sidste nye kostråd fra fødevarerstyrelsens hjemmeside

"Vi anbefaler at du Højest spiser 500 g tilberedt kød fra de firbenene dyr, det vil sige ko, gris, lam og kalv om ugen, hvilket svarer til to til tre varme måltider.

500 gram tilberedt kød svarer til ca 750 gram råt kød.

Ønsker du at være plantebaseret hele vejen igennem bør du være opmærksom på følgende anbefalet mængde af vitaminer og mineraler:

Selv om denne kostplan virker særdeles sund er den også fuld af "huller" i essentielle vitaminer og mineraler:

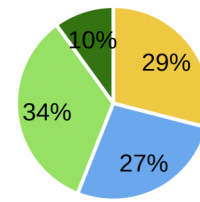
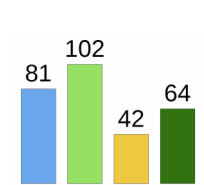
	Indhold i kostplan	iflg. Fødevarerstyrelsen anbefaling	"hul"
B12 vitamin	1,1 mikrogram	2,5 mikrogram	ok 1,4 mikrogram
Riboflavin = B2	1,3 mg	1,4 mg	ok 0,1 mg
A-vitamin	569,9 mikrogran	800 mikrogram	<b>230,1 mikrogram</b>
D-vitamin	1,3 mikrogram	5 mikrogram	ok 3,7 mikrogram
Calcium	531 mg	800 mg	<b>269 mg</b>
Jod	27,4 mikrogram	150 mikrogram	ok 122,6 mikrogram
Jern	8,8 mg	14 mg	ok 5,2 mg
Selen	24,2 mikrogram	55 mikrogram	ok 30,8 mikrogram
Zink	5,3 mg	10 mg	<b>4,7 mg</b>

Kontakt din coach for at få mere viden om kosttilskud, der indeholder plantebaserede vitaminer og mineraler, så du kan få dækket diner "huller"

Er du nysgerrig efter, at vide hvad fødevarerstyrelsen anbefaler, kan du se dette på fødevarerstyrelsens hjemmeside. ( den ændrer sig efterhånden som forskningen finder frem til mere og mere.)

**Næringsindhold**

Energi	1201 kcal	
Protein	81 g	
Kulhydrat	102 g	
Fedt	42 g	
Kostfibre	64 g	(min. 25 g)
Alkohol	0 g	
Mættede fedtsyrer	12 g	
Monumættede fe...	7,6 g	
Polyumættede fed...	8,5 g	
Sukkerarter	36 g	
C-vitamin	449 mg	(min. 75 mg)
D-vitamin	1,3 µg	

**Energiprocent****Energi i gram**

# Dagbog

Vægt: 75 kg BMI: 28,2

Denne dagskostplan indeholder den anbefalede mængde af grønsager og frugt. Bemærk at rødkålssalaten er reduceret til ca 2/3 af opskriften.

Mængderne svarer til at du ønsker at tabe dig og bevæger dig moderat med 10.000 skridt om dagen og indeholder anvisningerne fra Health2go programmet.

Der er anvendt xs proteinbar der har et højt indhold af fibre og protein, samt tilført All plant proteinpulver samt en fiberbrev - denne dag og med denne mængde grøntsager kunne den sagtens udelades.

Dette kan være en kødløs dag såfremt du ønsker at efterleve de sidste nye kostråd fra fødevarestyrelsens hjemmeside

"Vi anbefaler at du Højest spiser 500 g tilberedt kød fra de firbenene dyr, det vil sige ko, gris, lam og kalv om ugen, hvilket svarer til to til tre varme måltider.

500 gram tilberedt kød svarer til ca 750 gram råt kød.

Ønsker du at være plantebaseret hele vejen igennem bør du være opmærksom på følgende anbefalet mængde af vitaminer og mineraler:

Selv om denne kostplan virker særdeles sund er den også fuld af "huller" i essentielle vitaminer og mineraler:

	Indhold i kostplan	iflg. Fødevarestyrelsen anbefaling	"hul"
B12 vitamin	1,1 mikrogram	2,5 mikrogram	ok 1,4 mikrogram
Riboflavin = B2	1,3 mg	1,4 mg	ok 0,1 mg
A-vitamin	569,9 mikrogran	800 mikrogram	<b>230,1 mikrogram</b>
D-vitamin	1,3 mikrogram	5 mikrogram	ok 3,7 mikrogram
Calcium	531 mg	800 mg	<b>269 mg</b>
Jod	27,4 mikrogram	150 mikrogram	ok 122,6 mikrogram
Jern	8,8 mg	14 mg	ok 5,2 mg
Selen	24,2 mikrogram	55 mikrogram	ok 30,8 mikrogram
Zink	5,3 mg	10 mg	<b>4,7 mg</b>

Kontakt din coach for at få mere viden om kosttilskud, der indeholder plantebaserede vitaminer og mineraler, så du kan få dækket diner "huller"

Er du nysgerrig efter, at vide hvad fødevarestyrelsen anbefaler, kan du se dette på fødevarestyrelsens hjemmeside. ( den ændrer sig efterhånden som forskningen finder frem til mere og mere.)

