

1.377 kcal // 137 g protein // 102 g kulhydrater // 47 g fedt

## Morgenmad

### Omelet med grøntsager

- 3 æg
- 50 g spinat
- 30 g rød peberfrugt
- 1 skive fuldkornsbrød

Total: 301 kcal, 22 g protein, 18 g kulhydrater, 16 g fedt

## Mellemmåltid

### Proteinshake

- 1 scoop (ca. 30 g)

Total: 120 kcal, 24 g protein, 3 g kulhydrater, 1 g fedt

## Mellemmåltid

### Græsk yoghurt med mandler

- 150 g græsk yoghurt (2%)
- 10 g mandler

Total: 165 kcal, 12 g protein, 10 g kulhydrater, 9 g fedt

## Aftensmad

### Laks med broccoli & quinoa

- 120g laks
- 100 g broccoli
- 50 g quinoa

Total: 583 kcal, 44 g protein, 57 g kulhydrater, 23 g fedt

## Frokost

### Kyllingesalat

- 100 g kyllingebryst
- 50 g blandet salat
- 30 g avocado
- 1 spsk olivenolie til stegning

Total: 342 kcal, 33 g protein, 5 g kulhydrater, 22 g fedt

## Mellemmåltid

### Hytteost med bær (ikke nødvendigt måltid)

- 100 g hytteost
- 50 g blåbær

Total: 118 kcal, 11 g protein, 10 g kulhydrater, 4 g fedt