

2.679 kcal // 217 g protein // 234 g kulhydrater // 104 g fedt

Morgenmad

Havregryn proteinpulver & bær

- 80 g havregryn
- 1 scoop proteinpulver (ca. 30 g)
- 100 g blåbær
- 2 spsk mandelsmør (32 g)

Total: 685 kcal, 43 g protein, 77 g kulhydrater, 25 g fedt

Mellemmåltid

Proteinshake med jordnøddesmør & banan

- 1 scoop proteinpulver (ca. 30 g)
- 1 banan (ca. 120 g)
- 1 spsk jordnøddesmør (16 g)

Total: 319 kcal, 29 g protein, 33 g kulhydrater, 9 g fedt

Mellemmåltid

Græsk yoghurt med honning & nødder

- 250 g græsk yoghurt (2%)
- 30 g blandede nødder
- 1 tsk honning

Total: 386 kcal, 28 g protein, 24 g kulhydrater, 22 g fedt

Aftensmad

Bøf med sød kartoffel & spinat

- 150 g oksekød (bøf, 10% fedt)
- 250 g søde kartofler
- 100 g frisk spinat
- 1 tsk smør til stegning

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

Frokost

Kyllingebryst med quinoa & grøntsager

- 200 g kyllingebryst
- 150 g quinoa
- 100 g broccolibuketter
- 1 spsk olivenolie til stegning

Total: 706 kcal, 73 g protein, 43 g kulhydrater, 25 g fedt