

3.326 kcal // 253 g protein // 295 g kulhydrater // 136 g fedt

Morgenmad

Havregryn med banan, proteinpulver & mandler

- 100 g havregryn
- 1 banan (120 g)
- 1 scoop proteinpulver (ca. 30 g)

Total: 810 kcal, 47 g protein, 102 g kulhydrater, 25 g fedt

Mellemmåltid

Proteinshake med jordnøddesmør & æble

- 1 scoop proteinpulver (ca. 30 g)
- 2 spsk jordnøddesmør (32 g)
- 1 stort æble (ca. 200 g)

Total: 412 kcal, 33g protein, 37g kulhydrater, 17g fedt

Mellemmåltid

Græsk yoghurt med honning & valnødder

- 300 g græsk yoghurt (2%)
- 30 g valnødder
- 1 spsk honning

Total: 427 kcal, 32 g protein, 24 g kulhydrater, 26 g fedt

Aftensmad

Bøf med søde kartofler & grøntsager

- 200 g bøf (10% fedt)
- 300 g søde kartofler
- 150 g blandede grøntsager
- 1 tsk smør til stegning

Total: 765 kcal, 57 g protein, 77 g kulhydrater, 28 g fedt

Frokost

Kyllingebryst med brun ris & avocado

- 250 g kyllingebryst
- 200 g kogt brun ris
- 1/2 avocado (100 g)
- 1 spsk olivenolie til stegning

Total: 912 kcal, 84 g protein, 55 g kulhydrater, 40 g fedt