

# KOSTPLAN

## - VEKTTAP / CA. 3000 KCAL

• Protein: 240 g. • Karbohydrat: 250 g. • Fett: 105 g.

Denne kostholdsplanen er kun av veiledende karakter og skal justeres etter behov. Sørg for å tilføye eller redusere kalorier samt fordelingen av protein, karbohydrat og fett avhengig av fordelingen du har fått fra vår kaloriberegner.

### FROKOST

527 kcal

Protein: 46 g.

Karbohydrat: 51 g.

Fett: 16 g.

- 50 g. havregryn eller müsli (183 kcal)
- 300 g. skyr (185 kcal)
- 1 ½ porsjon fett\* (se nedenfor) (158 kcal)

#### Kosttilskudd

- [Bodylab Omega3](#) – 3 stk.
- [Bodylab D-vitamin](#) – 1 stk.
- [Trimlet](#) – 2 stk. (drikkes med rikelig med vann ca. 30 minutter før måltidet)

### FORMIDDAG

489 kcal

Protein: 32 g.

Karbohydrat: 48 g.

Fett: 20 g.

- 120 g. magert kjøtt\* (se nedenfor) (164 kcal)
- 200 g. grønnsaker (72 kcal)
- 1 porsjon karbohydrat\* (se nedenfor) (147 kcal)
- 1 porsjon fett\* (se nedenfor) (106 kcal)

#### Kosttilskudd

- [Trimlet](#) – 2 stk. (drikkes med rikelig med vann ca. 30 minutter før måltidet)

### LUNSJ

489 kcal

Protein: 32 g.

Karbohydrat: 48 g.

Fett: 20 g.

- 120 g. magert kjøtt\* (se nedenfor) (164 kcal)
- 200 g. grønnsaker (72 kcal)
- 1 porsjon karbohydrat\* (se nedenfor) (147 kcal)
- 1 porsjon fett\* (se nedenfor) (106 kcal)

#### Kosttilskudd

- [Trimlet](#) – 2 stk. (drikkes med rikelig med vann ca. 30 minutter før måltidet)

### ETTERMIDDAG

388 kcal

Protein: 26 g.

Karbohydrat: 29 g.

Fett: 21 g.

- 1 [Bodylab Protein Par](#) (230 kcal)
- 30 g. tørket frukt uten tilsatt sukker (f.eks. rosiner, dadler, aprikos, tørket mango osv.) (158 kcal)

### UNDER TRENING

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



**BODYLAB**

Vekttap / ca. 3000 kcal

---

## ETTER TRENING

240 kcal

Protein: 24 g.

Karbohydrat: 29 g.

Fett: 2,1 g.

- 30 g. [Bodylab Whey 100](#) (120 kcal)
- 40 g. tørket frukt uten tilsatt sukker (f.eks. rosiner, dadler, aprikos, tørket mango osv.) (120 kcal)

---

## MIDDAG

525 kcal

Protein: 33 g.

Karbohydrat: 57 g.

Fett: 20 g.

- 120 g. magert kjøtt\* (se nedenfor) (164 kcal)
- 300 g. grønnsaker (108 kcal)
- 1 porsjon karbohydrat\* (se nedenfor) (147 kcal)
- 1 porsjon fett\* (se nedenfor) (106 kcal)

### Kosttilskudd

- [Bodylab ZMA](#) – 2 stk.
- [Trimlet](#) – 2 stk. (drikkes med rikelig med vann ca. 30 minutter før måltidet)

---

## SEN KVELD

352 kcal

Protein: 48 g.

Karbohydrat: 32 g.

Fett: 5,2 g.

- 200 g. skyr (123 kcal)
- 200 g. bær (evt. fra frostne) (109 kcal)
- 30 g. [Bodylab Whey 100](#) (120 kcal)

- Maten veies før tilberedning.
- Spis med ca. 2 ½ - 3 timers intervaller.
- Ettertreningmåltidet spises etter trening og måltidet etter spises senest 2 timer senere.
- Husk å drikke rikelig med vann i løpet av dagen – helst 2 ½ - 3 l inkl. urtete (kaffe, sort te etc. teller ikke).
- Vann, lettsaft og - brus samt sort kaffe og te kan man drikke så mye man vil av.

## ALTERNATIVER

### \*MAGERT KJØTT

- Kylling/Kalkun
- 3-7% hakket oksekjøtt/svinekjøtt/kyllingkjøtt
- Magre svine-/okseutskjæringer

### \*MAGER FISK

- Reker og kamskjell
- Torsk
- Rødspette
- Sei
- Tunfisk

**BODYLAB**

Vekttap / ca. 3000 kcal



## \*KARBOHYDRATKILDER (1 PORSJON) (OBS: VEIES FØR TILBEREDNING)

- 200 g. potet (cirka 1 bakepotet)
- 40 g. velg mellom: brune ris / linser / quinoa
- 40 g. kidney beans hvis tørkede (120 g. hvis fra boks – kjøp evt. økologisk. Sørg for at det ikke er sukker i laken)
- 40 g. kikerter hvis tørkede (120 g. hvis fra boks – kjøp evt. økologisk. Sørg for at det ikke er sukker i laken)
- 4 skiver fullkornsknekebrød
- 1½ skiver fullkornsrugbrød
- 40 g. riskjeks (4 store á 10 g. eller 7 små á 6 g.)

## FETTKILDER (1 PORSJON)

- 80 g. oliven
- 12 g. olje (f.eks. til dressing. Velg gjerne økologisk – f.eks. oliven-, raps-, kokos-, avokado- eller linfrøolie)
- 20 g. nøtter (usaltede og uten olje – f.eks. mandler, hasselnøtter osv.)
- 20 g. pesto (en god økologisk en - f.eks. fra Urtekram)
- 60 g. kokosmelk
- ½ avokado (cirka 60 g.)

## KOSTTILSKUDD

Kosttilskuddene i disse kostholdsplanene er satt inn med det spesifikke formålet å gi de beste betingelsene for din prosess. De er ikke nødvendige, men vi anbefaler dem for å gi deg de mest optimale omstendighetene.

