KOSTPLAN

- MUSKELOPBYGNING / CA. 2000 KCAL

• Protein: 180 g. • Kulhydrat: 215 g. • Fedt: 60 g.

Denne kostplan er kun af vejledende karakter og skal justeres efter behov. Sørg for at tilføje eller reducere kalorier.

MORGENMAD

449 kcal

Protein: 34 g.

Kulhydrat: 52 g.

Fedt: 12 g.

- 60 g. havregryn eller müsli (220 kcal)
- 200 g. skyr (123 kcal)
- 20 g. nødder (usaltede og uden olie – fx mandler, hasselnødder osv.) (106 kcal)

Kosttilskud

- Bodylab Bodymin – 2 stk.
- Bodylab Omega3 – 3 stk.

FORMIDDAG

208 kcal

Protein: 24 g.

Kulhydrat: 18 g.

Fedt: 5,8 g.

- 100 g. magert kød* (se nedenfor) (136 kcal)
- 200 g. grønt (72 kcal)

FROKOST

350 kcal

Protein: 25 g.

Kulhydrat: 26 g.

Fedt: 18 g.

- 100 g. magert kød* (se nedenfor) (136 kcal)
- 300 g. grønt (108 kcal)
- 1 portion fedt* (se nedenfor) (106 kcal)

EFTERMIDDAG

247 kcal

Protein: 22 g.

Kulhydrat: 20 g.

Fedt: 11 g.

- 1 Bodylab Protein Bar (247 kcal)

UNDER TRÆNING

- 5 g. Bodylab BCAA Instant

EFTER TRÆNING

275 kcal

Protein: 23 g.

Kulhydrat: 40 g.

Fedt: 2 g.

- 30 g. Bodylab Whey 100 (120 kcal)
- 40 g. Bodylab Carbs (156 kcal)

Kosttilskud

- Bodylab Kreatin – 3 g.

Bodylab®

Muskelopbygning / ca. 2000 kcal

AFTEN 420 kcal Protein: 33 g. Kulhydrat: 56 g. Fedt: 8,3 g.	• 120 g magert kød* (se nedenfor) (164 kcal) • 200 g grønt (78 kcal) • 1 portion kulhydrat* (se nedenfor) (184 kcal) **Kosttilskud** • Bodylab ZMA – 2 stk.
SEN AFTEN 120 kcal Protein: 23 g. Kulhydrat: 1,8 g. Fedt: 2 g.	• 30 g. Bodylab Whey 100 (120 kcal)

- Maden vejes før tilberedning.
- Spis med ca. 2 ½ - 3 timers intervaller.
- Eftertræningsmåltidet passes ind efter træning og måltidet dernæst spises senest 2 timer senere.
- Husk at drikke rigeligt med vand i løbet af dagen – helst 2 ½ - 3 l Inkl. urtete (kaffe, sort the etc. tæller ikke).
- Vand, light saft- og sodavand samt sort kaffe og the må drikkes så meget du har lyst til.

ALTERNATIVER

*MAGERT KØD

- Kylling/Kalkun
- 3-7% hakket oksekød/svinekød/kyllingekød
- Magre svine-/okseudskæringer

*MAGER FISK

- Rejer og kammuslinger
- Torsk
- Rødspætte
- Sej
- Tun

*KULHYDRATKILDER (1 PORTION) (OBS: VEJES FØR TILBEREDNING)

- 200 g. kartoffel (cirka 1 bagekartoffel)
- 50 g. vælg mellem: brune ris / linser / quinoa
- 50 g. kidney beans hvis tørrede (150 g. hvis fra dåse – køb evt. økologisk. sørg for, at der ikke er sukker i lagen)
- 50 g. kikærter hvis tørrede (150 g. hvis fra dåse – køb evt. økologisk. sørg for, at der ikke er sukker i lagen)
- 5 skiver fuldkornsknækbrød
- 2 skiver fuldkornsrugbrød
- 50 g. riskiks (4 store á 10 g. eller 8 små á 6 g.)

*FEDTKILDER (1 PORTION)

- 80 g. oliven
- 12 g. olie (fx. til dressing. Vælg gerne økologisk – fx. oliven-, raps-, kokos-, avocado- eller hørfrøolie)
- 20 g. nødder (usaltede og uden olie – fx. mandler, hasselnødder osv)
- 20 g. pesto (en god økologisk én - fx. Urtekrams)
- 60 g. kokosmælk
- ½ avocado (cirka 60 g.)

KOSTTILSKUD

Kosttilskuddene i disse kostplaner er sat ind med det specifikke formål at give de bedste betingelser for din proces. De er ikke nødvendige, men vi anbefaler det for at give dig de mest optimale omstændigheder.

Klik her for at se de kosttilskudspakker vi anbefaler.