KOSTHOLDSPLAN

- MUSKELOPPBYGGING / CA. 2000 KCAL

• Protein: 180 g. • Karbohydrat: 215 g. • Fett: 60 g.

Denne kostholdsplanen er kun av veiledende karakter og skal justeres etter behov. Sørg for å tilføye eller redusere kalorier.

FROKOST

449 kcal

Protein: 34 g.

Karbohydrat: 52 g.

Fett: 12 g.

- 60 g. havregryn eller müsli (220 kcal)
- 200 g. skyr (123 kcal)
- 20 g. nøtter (usaltede og uten olje – f.eks. mandler, hasselnøtter osv.) (106 kcal)

Kosttilskudd

- Bodylab Omega3 – 3 stk.
- Bodylab D-vitamin – 1 stk.

FORMIDDAG

208 kcal

Protein: 24 g.

Karbohydrat: 18 g.

Fett: 5,8 g.

- 100 g. magert kjøtt* (se nedenfor) (136 kcal)
- 200 g. grønnsaker (72 kcal)

LUNSJ

350 kcal

Protein: 25 g.

Karbohydrat: 26 g.

Fett: 18 g.

- 100 g. magert kjøtt* (se nedenfor) (136 kcal)
- 300 g. grønnsaker (108 kcal)
- 1 porsjon fett* (se nedenfor) (106 kcal)

ETTERMIDDAG

235 kcal

Protein: 22 g.

Karbohydrat: 19 g.

Fett: 9,3 g.

- 1 Bodylab Protein Bar (235 kcal)

UNDER TRENING

- 13 g. Bodylab BCAA Instant

ETTER TRENING

275 kcal

Protein: 23 g.

Karbohydrat: 40 g.

Fett: 2 g.

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

Kosttilskudd

- Bodylab Kreatin – 3 g.

KVELD 420 kcal Protein: 33 g. Karbohydrat: 56 g. Fett: 8,3 g.	• 120 g. magert kjøtt* (se nedenfor) (164 kcal) • 200 g. grønnsaker (78 kcal) • 1 porsjon karbohydrat* (se nedenfor) (184 kcal) **Kosttilskudd** • Bodylab ZMA – 2 stk.
SEN KVELD 120 kcal Protein: 23 g. Karbohydrat: 1,8 g. Fett: 2 g.	• 30 g. Bodylab Whey 100 (120 kcal)

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

ALTERNATIVER

*MAGERT KJØTT

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

*MAGER FISK

- Reker og kammuslinger
- Torsk
- Rødspette
- Sei
- Tunfisk

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

- 200 g. potet (cirka 1 bakepotet)
- 50 g. velg mellom: brune ris / linser / quinoa
- 50 g. kidney beans hvis tørkede (150 g. hvis fra boks – kjøp evt. økologisk. Sørg for at det ikke er sukker i laken)
- 50 g. kikerter hvis tørkede (150 g. hvis fra boks – kjøp evt. økologisk. Sørg for at det ikke er sukker i laken)
- 5 skiver fullkornsknekkebrød
- 2 skiver fullkornsrugbrød
- 50 g. riskjeks (4 store á 10 g. eller 8 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 linfrøolje)
- 20 g. nøtter (usaltede og uten olje – f.eks. mandler, hasselnøtter osv.)
- 20 g. pesto (en god økologisk én - 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.