



PERSONLIG

KOSTPLAN

TRUST
FITNESS

Introduktion

Hej Daniel!

Her er din nye kostplan! Jeg ser frem til, at guide dig, hjælpe dig og give min viden videre til dig den kommende tid, samt følge din udvikling og lære dig, at få 100% styr på din kost så den kan opfylde dine målsætninger!

Denne plan er det første udgangspunkt vi tager i forløbet i forhold til din kost. Vi vil løbende justere mængderne af din mad, alt efter hvordan du reagerer.

Vi starter derfor med at give dig en relativ høj mængde mad, så vi har en del råderum fra start af. Det er meget vigtigt, at man ikke starter med, at ligge for lavt i kalorier når man går på diæt. Der skal være plads til, at man kan skære i mængden løbende uden, at man sulter sig selv.

Målet med denne kostplan er, at vi får givet dig nogle sunde og fornuftige spiserytmer.

I planen her har du 4 alternativer til hvert måltid hvor du frit kan vælge hvilket måltid du har lyst til. Det giver afveksling, og sørger for, at du ikke går død i kostplanen. Omvendt er det ikke flere alternativer end at det stadigvæk er overskueligt. Der vil selvfølgelig blive justeret på disse alternativer, når behovet er der. Du må også gerne selv komme med input og feedback løbende.

Med venlig hilsen

Trust Fitness

Mængderne i din kostplan

Som tidligere nævnt vil jeg give dig mere end "bare" resultater i dette forløb. Jeg vil også give dig den viden du har brug for, så du fremadrettet kan tilrettelægge din egen kost for, at nå dine målsætninger.

Det første der er relevant er, at finde ud af hvor meget energi din krop har brug for rent kaloriemæssigt. Her taler man om begrebet BMR - Basal Metabolic Rate - som er dit basalstofskifte. Begrebet dækker over hvor meget energi din krop bruger, når den er i hvile. Forskellige parametre dækker ind her - blandt andet dit køn, din alder, din vægt, højde og kropssammensætning. Jeg har beregnet din BMR til at være: 2440 kalorier. Hvis du lå i sengen en hel dag, vil din krop altså forbrænde denne mængde kalorier. De færreste ligger dog i sengen hele dagen, og derfor har jeg medregnet dit aktivitetsniveau. Lægges man aktivitetsniveauet oveni BMR værdien, får man ligevægtsindtaget, som er den mængde energi kroppen forbrænder, medregnet ens gennemsnitlige aktivitetsniveau.

Ud fra dine informationer omkring dit daglige aktivitetsniveau, har jeg beregnet dit ligevægtsindtag til at være: 3510 kalorier. Det betyder, at din krop gennemsnitligt forbrænder 3510 kalorier om dagen. Spiser du denne mængde kalorier, hverken mere eller mindre, vil din krop forblive nogenlunde uændret. Du vil hverken tabe dig eller tage på i vægt.

Da din målsætning er at sænke din fedtprocent, skal du derfor ligge i et kalorieunderskud. Din kostplan er derfor på 2400 kalorier om dagen. Løbende vil dette tal blive korrigeret, afhængigt af hvordan det forløber sig.

Dernæst har vi fokus på, at du får dine kalorier fra de rigtige makronæringsstoffer. Disse får du gennem kulhydrat, protein og fedt. Denne fordeling, kaldes for makrofordelingen (eller makrotal, hvis disse regnes i tal). Med udgangspunkt i din målsætning har jeg vurderet, at den optimale makrofordeling for dig på nuværende tidspunkt ser således ud:

Dagligt indtag	Protein	Kulhydrat	Fedt
2400 kcal	29%	46%	26%

Der er 4,1 kalorier i 1 gram protein, 4,1 kalorier i 1 gram kulhydrat og 8,8 kalorier i 1 gram fedt. I forhold til, at du skal have 2400 kalorier i løbet af dagen, svarer det til cirka 170 gram protein, 266 gram kulhydrat og 70 gram fedt.

Der ligger selvfølgelig en dybere mening bag råvarerne på din kostplan. Vi lægger vægt på, at du får indtaget så rene protein-, kulhydrat- og fedtkilder som muligt, uden for store mængder af mættet fedt. I stedet får du fedt fra sunde fedtkilder, og der lægges vægt på timingen mellem komplekse og simple kulhydrater. Ren mad som kroppen selvfølgelig har bedst af! :)

Derudover er fødevarerne fyldt med vitaminer, mineraler og antioxidanter som alt sammen er med til

at bekæmpe inflammation.

Almindelige spørgsmål og svar

Skal jeg veje før eller efter tilberedning?

Du skal være opmærksom på, at alle mængder i opskrifterne er i rå vægt. Det vil sige, at alt skal vejes inden tilberedning.

Hvornår skal jeg spise mine måltider? Og må jeg ændre rækkefølgen?

Spis gerne dine måltider så de er jævnt allokeret henover den tid du er vågen i løbet af dagen. Det vil som oftest betyde, at du skal spise cirka hver tredje time. Det vigtigste er dog, at du får spist alle måltiderne i løbet af én dag, og hvis det betyder, at du er nødsaget til at ændre tidspunktet eller rækkefølgen, så gør du selvfølgelig det. Det handler i sidste ende om at gøre det der passer bedst ind i din hverdag, så det er nemmest for dig at overholde planen.

Væske og krydderier

Du skal gerne drikke cirka 4 liter væske om dagen, hvor størstedelen bør være rent vand. Kaffe og te tæller ikke med. Lightprodukter uden kalorier er helt okay, men de bør dog ikke udgøre størstedelen af dit væskeindtag. For hver liter væske du drikker, skal du have cirka 1 gram salt.

Du må gerne anvende krydderier i din mad, du skal bare være opmærksom på, at blandingskrydderier kan indeholde meget salt.

Må jeg bytte ud i grøntsagerne og/eller ændre mængderne?

Alle grøntsager i din kostplan må gerne byttes ud for at få en større variation. Undgå dog helst majs og sukkerærter, da deres indhold af kulhydrat er anderledes end andre grøntsager. De forskellige mængdeangivelser af grøntsagerne må du tage med et gran salt, og det er tilladt, at måle på øjemål.

Vær opmærksom på, at kartofler og søde kartofler ikke medregnes som grøntsager, og der ikke må byttes grøntsager ud med disse råvarer.

Hvad må jeg ellers gerne bytte ud?

Ønsker du en større variation, må du gerne substituere kylling, kalkun og oksekød (med lav fedtprocent) med hinanden. Du må også gerne bytte ris, pasta, couscous, bulgur, linser og quinoa med hinanden. Makrofordelen er ikke helt den samme, men hvis du kan mærke, at du har brug for ekstra variation, så er det helt okay.

Hvor meget bør jeg sove?

Søvn er utrolig vigtigt for, at vi kan udvikle vores krop, samt have det mentalt og fysisk godt. Det er meget individuelt hvor meget søvn vi har brug for, og det er derfor vigtigt, at lytte til sin krop. Som

udgangspunkt har man brug for mellem 6 og 9 timer søvn. Skal man have det bedste ud af sin energi, kan det være en stor fordel at have en fast døgnrytme. Forsøg derfor så vidt muligt, at gå i seng og stå op på samme tidspunkt hver dag. Dette gælder også weekenderne - selvfølgelig med plads til sociale arrangementer etc.

Må jeg spise pålæg i stedet for fersk kød?

Pålæg er fyldt med salt, og som tidligere beskrevet er salt vigtigt, men dog ikke i de store mængder som der tilføres pålæg. Du skal derfor kun spise pålæg, hvis det er angivet i planen.

Hvad betyder meal prep/food prep?

Meal prep/food prep indebærer, at man klargør alle sine måltider 1-3 dage af gangen, og opbevarer det afmålt i de mængder det skal indtages. Dette kunne fx være i plastikbøtter så det er nemt lige hurtigt at varme det op, eller så det står klar til når man hurtigt skal ud af døren. Pointen ved at meal prepper er, at spare en helt masse tid samt undgå diverse fristelser, fordi der altid står forberedt mad klar.

Skal jeg virkelig spise så meget?

Det er ikke for sjov, at du får så meget mad her i starten. Vi skal have boostet din forbrænding så din krop forbrænder flere kalorier. Det betyder, at din krop har brug for at indtage flere kalorier. Med så stor en mængde mad er vi sikre på, at du bliver holdt mæt og får et stabilt blodsukker, så du hverken craver slik eller andre søde sager.

Cheat day

I løbet af ugen har du én fast dag hvor du har et cheat meal hvor du må spise hvad du har lyst til uden, at have dårlig samvittighed. Det er her du kan tage ud med vennerne eller familien, og slå hovedet lidt fra. Jeg ser dog gerne, at det kun er én af dine måltider i løbet af dagen som er et rigtigt "cheat" hvor du ellers i løbet af dagen fylder dine depoter op gennem gode kilder. Fx frugt, kartofler, ris, sushi, müsli, pasta eller mørk chokolade. Jeg vil aldrig anbefale, at spise slik, kage osv. medmindre man er til fødselsdag osv. Læg derfor vægt på primært at få komplekse kulhydrater på din cheat day, som vil hjælpe dig i forhold til restitution og give dig mere energi, så du er klar til at give den gas de kommende dage.

Må jeg drikke alkohol?

Jeg fraråder, at man drikker alkohol, da det på ingen måde gavner hverken din træning eller restitution. Alkohol indeholder i øvrigt rigtig mange kalorier, så skal man til et arrangement hvor man har tænkt sig at drikke alkohol anbefaler jeg, at man drikker så kalorielette drinks som muligt.

MORGENMAD

Pick one meal from this category every day. You are free to choose!



Jordbær- og
havresmoothie med
kokosmel

 5 min. | Kcal: 531

30g - Proteinpulver
45g - Havregryn
285g - Jordbær, frost
20g - Kokosmel

Protein: 36 g

Carbs: 60 g

Fat: 16 g

1. Tilføj alle ingredienser til en blender og blend i 30 sekunder Hvis konsistensen synes for tyk, tilføj da en smule vand og blend i yderligere 10 sekunder.



Skyr med banan og
chokolade

 5 min.  5 min. | Kcal: 533

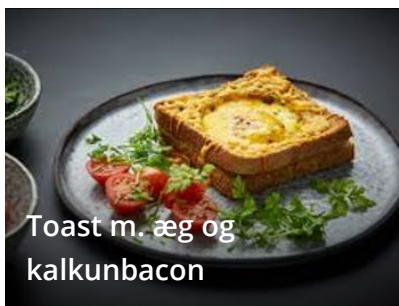
35g (3 ½ stk) - Chokolade,
70%
155g (1 ½ stk) - Banan
315g - Skyr, 0.2% fedt, vanilje

Protein: 35 g

Carbs: 58 g

Fat: 17 g

1. lige til



Toast m. æg og
kalkunbacon

 5 min.  10 min. | Kcal: 528

135g (3 ½ skiver) -
Fuldkornstoastbrød
45g (2 skiver) - Kalkunbacon
30g (2 stk) - Æggeblomme,
pasteuriseret
125g (4 stk) - Æggehvide,
pasteuriseret

Protein: 36 g

Carbs: 59 g

Fat: 16 g

1. Rist toastbrødet.
2. Steg kalkunbaconet på en non-stick pande
3. Vej æggehvider og æggeblommer af og mix sammen, og steg på panden.

Daniel Cargar Mahyar

Meal plan



Havregrød

5 min. 5 min. | Kcal: 524

15g - Proteinpulver
385g - Skummetmælk, 0.1 %
fedt
20g (22 stk) - Mandler, rå,
hele
55g - Havregryn

Protein: 38 g

Carbs: 57 g

Fat: 15 g

1. Lige til



Spejlæg & kylling på
ristet rugbrød

5 min. 5 min. | Kcal: 524

150g (3 ½ skiver) - Mørkt
rugbrød/Schwarzbrot
80g (5 skiver) - Kyllingepålæg
110g (2 stk) - Æg, hele

Protein: 38 g

Carbs: 57 g

Fat: 15 g

1. Rist evt. rugbrød
2. Tilbered æg på panden imens
3. Kom kyllingepålæg på rugbrødet og æg
ovenpå

*Der kan evt. tilføjes en smule
light ketchup*



Appelsinjuice smoothie

5 min. | Kcal: 531

10g - Proteinpulver
125g (123 ml) - Appelsinjuice
60g (½ stk) - Banan
70g - Blåbær
165g - Skyr, 0.2% fedt, vanilje
80g - Jordbær, frost
25g (27 stk) - Mandler
125g - Skummetmælk, 0.1%
fedt

Protein: 37 g

Carbs: 59 g

Fat: 15 g

1. Blend alt sammen i en blender!

Daniel Cargar Mahyar

Meal plan



 5 min.  5 min. | Kcal: 531

30g (1 scoop) - 100% Whey Isolate, Scitec Nutrition

15g (1 ½ stk) - Chokolade, 70%

75g - Havregryn

80g - Sødmælk, 3.5% fedt

*Sødemiddel,
chokoladeproteinpulver,
Flavor Drops*

Protein: 37 g

Carbs: 60 g

Fat: 15 g

1. Kom proteinpulver, havregryn og chokolade i en blender

2. Hæld vand + sødmælk i og blend i 30-40 sekunder

MELLEMMÅLTID 1

Pick one meal from this category every day. You are free to choose!

🔗 5 min. 🍳 10 min. | Kcal: 355

Protein: 26 g

Carbs: 38 g

Fat: 10 g

95g (½ stk) -
Kyllingebrystfilet, rå
15g (3 tsk) - Pesto med
basilikum
40g - Pasta, ukogt
225g (22 blade) - Salat,
Iceberg

1. Steg kylling på teflon pande
2. Kog valgfri type pasta efter anvisning
3. Supplér med 300 gram grønt (iceberg, tomater, spinat - hvad du har lyst til)
4. Bland det hele i skål med pesto
5. Lav gerne til flere måltider af gangen! :)

Basilikum

🔗 5 min. | Kcal: 355

Protein: 26 g

Carbs: 37 g

Fat: 11 g

105g - Is, vanilje, 3.8% fedt,
EASIS
55g (½ stk) - Banan
210g - Skyr, 0.2% fedt, vanilje
10g (12 stk) - Mandler

1. En lille lækker ret.
2. du kan gøre som du lyster her.
3. spise alt hver for sig, eller mixe det lidt sammen.
4. personligt synes jeg det smager godt at tage skyr ud over isen også tage banan og mandler og skære i små stykker og smide oven i.
5. Du kan også tage alt sammen og blende det sammen med til en vild smoothie. det må du selv om :)



🔗 5 min. | Kcal: 356

Protein: 26 g

Carbs: 38 g

Fat: 10 g

25g - Proteinpulver
100g - Blåbær, dybfrost
80g (20 stk) - Hindbær
155g - Jordbær, frost
10g - Kokosmel

1. Blend det hele sammen med vand!

Daniel Cargar Mahyar

Meal plan



Citronfromage med skyr

 15 min.  5 min. | Kcal: 357

50g - Cremefine til piskning, 19%
220g - Skyr, 0.2% fedt, vanilje
25g (7 tsk) - Rørsukker
55g (2 stk) - Æggehvide, pasteuriseret

30-80 ml - Citronsaft
1 Blad - Husblas/Gelatinblad
1-3 tsk - Citronskal, revet

Protein: 28 g Carbs: 38 g Fat: 10 g

1. Læg husblassen i blød.
2. Pisk æggehviderne stive sammen med sukkeret.
3. Pisk cremefine til flødeskum i en ny skål.
4. Smelt husblassen ved lav varme i en lille gryde med citronsaften. Bland det derefter sammen med skyr og citronskal. Vær påpasselig med at husblassen ikke klumper.
5. Vend flødeskum og æggehviderne i og anret.



Peanutbutter- og banantoast

 10 min. | Kcal: 363

25g - Proteinpulver
25g (½ skive) - Fuldkornstoastbrød
100g (1 stk) - Banan
15g (3 tsk) - Peanutbutter, min 97% peanuts

Protein: 29 g Carbs: 37 g Fat: 11 g

1. Rist brødet og skær bananen i skiver.
2. Tilføj peanutbutteren til brødet og top med bananskiverne.
3. Lav en proteinshake ved at blande proteinpulver med en passende mængde vand ud fra forholdet angivet på pakken.
4. Server toasten og drik proteinshaken ved siden af.



Rugbrød med kylling og avocado

 5 min. | Kcal: 349

30g (¼ stk) - Avokado, moden
105g (7 skiver) - Kyllingepålæg
80g (2 skiver) - Rugbrød, fuldkorn
15g - Spinat

Protein: 27 g Carbs: 38 g Fat: 10 g

1. Skær avocadoen ud i små stykker og smør ud på rugbrødet.
2. Kom den friske spinat på og slut af med at fordele kyllingen udover.

Daniel Cargar Mahyar

Meal plan



 5 min.  5 min. | Kcal: 349

Protein: 28 g

Carbs: 36 g

Fat: 10 g

15g - Proteinpulver

200g - Skummetmælk, 0.1 %
fedt

45g - Müsli mix, Coop

1.

FROKOST

Pick one meal from this category every day. You are free to choose!



 40 min. | Kcal: 575

15g (5 tsk) - Gærflager
60g - Edamame, hele, frost
85g - Puy linser, tørrede
10g (2 tsk) - Rapsolie
250g (½ dåse) - Tomat, hakkede, konserver

Protein: 38 g

Carbs: 68 g

Fat: 16 g

1. Skær 1 løg ud
2. kog linser, røde linser skal koge ca 10-15 min
3. steg løg og edamame bønner på panden med olie, hvidløg, spidskommen og paprika
4. Tilsæt flået tomat, en tilpas mængde vand, gærflager samt linser til panden/ gryden og bring det hele i kog og lad det koge 20 min.
5. Frisk koriander fungere rigtig godt til denne ret!
6. der må gerne toppes af med en klat soya yougurt.



 5 min.  5 min. | Kcal: 585

20g (22 stk) - Mandler, rå, hele
230g - Hytteost, 1,5%
135g (3 skiver) - Rugbrød, mørkt

Protein: 37 g

Carbs: 70 g

Fat: 17 g

1. lige til

Daniel Cargar Mahyar

Meal plan



 10 min.  10 min. | Kcal: 593

Protein: 40 g

Carbs: 68 g

Fat: 17 g

140g - Oksekød, hakket,
3-7% fedt
130g - Grøntsagsblanding,
frossen
70g - Basmatiris, ukogt
35g - Hvidløg og urter, 5.3%
fedt, Classic Dressing, Kraft
5g (1 tsk) - Rapsolie

1. kog ris og steg kød i olie.
2. Brug de krydderier du vil til oksekødet
3. Grønt kan steges med oksekødet men du kan også bruge friske grøntsager



 10 min.  25 min. | Kcal: 567

Protein: 38 g

Carbs: 67 g

Fat: 15 g

80g - Jasmin ris, ukogt
60g - Grøntsagsblanding,
frossen
130g (½ stk) -
Kyllingebrystfilet, rå
10g (2 tsk) - Rapsolie
40g (1 stk) - Æg, hele

1. Kog risene efter anvisning på pakken.
2. Lav kyllingen i ovnen til den er færdig
3. Steg grøntsagerne på en pande
4. steg æg på panden sammen med de kogte ris
5. Tilføj ønsket krydderier!



 5 min.  10 min. | Kcal: 592

Protein: 38 g

Carbs: 68 g

Fat: 18 g

125g (½ stk) -
Kyllingebrystfilet, rå
30g (28 stk) - Mandler
130g (3 skiver) - Rugbrød,
fuldkorn

1. Opvarm en pande og steg kyllingen ved middel-høj varme indtil den er gylden og gennemstegt, men ikke tør. Krydr med salt og peber. Skær kyllingen i skiver.
2. Rist eventuelt rugbrødet, tilføj kyllingen til brødet og spis mandlerne ved siden af.

Daniel Cargar Mahyar

Meal plan



 5 min.  15 min. | Kcal: 596

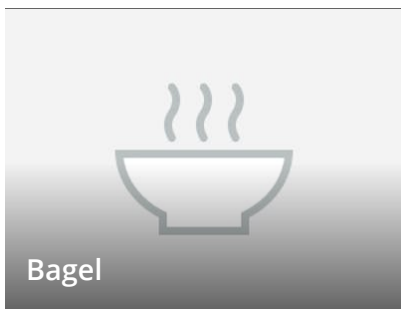
135g - Grøntsagsblanding, frossen
120g (½ stk) -
Kyllingebrystfilet, rå
25g (5 tsk) - Pesto med basilikum
85g - Fuldkornspasta, ukogt

Protein: 38 g

Carbs: 68 g

Fat: 18 g

1. Kog pastaen ud fra instruktionerne på pakken.
2. Tilbered kyllingen i ovn eller på en non-stick pande alt efter hvad du foretrækker, og tilføj de ønskede krydderi.
3. Svits krydderierne på panden og vend til sidst det hele i pestoen og voila!



 5 min.  5 min. | Kcal: 590

25g (5 tsk) - Pesto med basilikum
120g (1 ½ stk) - Bagels, Hvede
120g (8 skiver) -
Kyllingepålæg
60g (½ stk) - Rød peberfrugt
35g (4 blade) - Salat, Iceberg

Protein: 38 g

Carbs: 68 g

Fat: 18 g

1. Lige til

MELLEMMÅLTID 2

Pick one meal from this category every day. You are free to choose!



 5 min.  20 min. | Kcal: 349

85g - Oksekød, hakket, 3-7% fedt
40g - Grønne ærter, frost
35g (½ stk) - Gulerod
25g (¼ stk) - Løg, Zittauer
5g (1 tsk) - Olivenolie
35g - Pasta, ukogt
35g (½ stk) - Tomat, dansk

Protein: 26 g Carbs: 38 g Fat: 9 g

1. Kog pastaen ud fra instruktionerne på pakken i en gryde med letsaltet vand.
2. Skyl tomaterne og skræl løget og gulerødderne. Skær dem i mindre stykker.
3. Brun kødet i en gryde med olien under omrøring ved middel-høj varme indtil det er gyldenbrun. Tilføj grøntsagerne og steg dem indtil de er møre. Krydr med salt og peber.
4. Server kødet og grøntsagerne sammen med pasta.



 5 min.  5 min. | Kcal: 362

20g - Proteinpulver
20g (20 stk) - Mandler, rå, hele
425g - Vandmelon

Protein: 27 g Carbs: 38 g Fat: 11 g

1. Skær vandmelonen ud og vej den af.
2. Shake proteinpulveret med vand
3. Spis mandlerne on the side



 10 min.  20 min. | Kcal: 355

15g - Proteinpulver
100g (1 stk) - Banan
15g - Havregryn
5g (2 tsk) - Kakao, ren kakao, pulver
75g (1 stk) - Æg, hele
1/2 tsk - Kanel

Protein: 28 g Carbs: 37 g Fat: 10 g

1. Tænd ovnen på 200°C almindelig ovn (180°C varmluft)
2. Blend æg og banan i en foodprocessor (blender eller en stavblender) Hæld dernæst blandingen i en skål.
3. Tilføj resten af ingredienserne til skålen med æg og banan. Tilføj bagepulver efter behov og knivspids salt.
4. Fordel dejen i muffinforme og bag dem i ovnen i omkring 12-18 minutter. Lav evt. til flere måltider af gangen

Daniel Cargar Mahyar

Meal plan



Kyllingsalat m. rugbrød og hummus

 5 min. | Kcal: 354

45g (3 stk) - Cherrytomat
100g (½ stk) -
Kyllingebrystfilet, rå
30g (6 tsk) - Hummus,
færdiglavet
50g (¼ stk) - Agurk
50g (¼ stk) - Rød peberfrugt
55g (1 skive) - Rugbrød,
mørkt
25g (2 blade) - Hovedsalat

Protein: 27 g

Carbs: 36 g

Fat: 11 g

1. Du kan evt. riste dit rugbrød og smøre hummusen på :)
2. Herefter skærer du dine "Salatting" ud og blander :)
3. WUPTI



Banan smoothie og æg

 5 min.  10 min. | Kcal: 362

155g - Skyr, 0,2% fedt,
naturel
120g (1 stk) - Banan
10g - Kokosmel
70g - Minimælk, 0.5% fedt
40g (1 stk) - Æg, hele

Protein: 27 g

Carbs: 38 g

Fat: 11 g

1. Kog ægget i enten 5-6 minutter som blødkogt eller ca. 9 minutter som hårdkogt.
2. Blend mælk, skyr, banan og kokosmel i en blender. Tilføj evt. en smule vand, hvis konsistensen synes for tyk.
3. Server smoothien og spis ægget ved siden af.



Skyr med coco pops og nødder

 5 min.  5 min. | Kcal: 352

30g - Coco pops, Kellogg's
215g - Skyr, 0.2% fedt, vanilje
20g (18 stk) - Mandler

Protein: 26 g

Carbs: 38 g

Fat: 10 g

1. Lige til! :)
2. Du kan evt. riste mandlerne på panden

Daniel Cargar Mahyar

Meal plan



 5 min.  5 min. | Kcal: 365

25g - Proteinpulver
20g (20 stk) - Mandler
25g (2 ½ spsk) - Rosin
115g (1 stk) - Æble

Kanel

Protein: 29 g

Carbs: 37 g

Fat: 11 g

1. Lav en proteinshake med vand
2. Spis nødder, frugt og drik shaken
3. Har du tid og lyst kan du komme æblebådene på en varm pande i 3-4 minutter og drysse kanel på

AFTENSMAD

Pick one meal from this category every day. You are free to choose!



 10 min.  10 min. | Kcal: 581

Protein: 40 g

Carbs: 67 g

Fat: 16 g

145g (1 stk) -
Kyllingebrystfilet, rå
65g - Basmatiris, ukogt
100g - Peanut satay cooking
sauce, Blue Dragon

1. Kog ris
2. skær kylling ud i ønsket størrelse stykker
3. Skær 50 g løg ud og pres lidt hvidløg og steg på panden i en sjat soyasovs og lidt ønsket Krydderier.
4. Smid kylling på panden og steg med løg osv.
5. Når kyllingen er næsten gennemstegt, så tilføjes satay sovs. Er satay sovsen meget tyk, så tilføj en sjat vand eller mælk.
6. Dræn de kogte ris og smid med op på panden sammen med 100 g blandet frost grønt og steg det hele samlet. (dette trin kan godt undlades hvis du vil)
7. husk du må tage de grøntsager du vil, og må også tage en større mængde end jeg skriver her i opskriften. Dog vil jeg godt have at du holder løg mængden på max 50 g pr portion.
8. spis!

Daniel Cargar Mahyar

Meal plan



 10 min.  20 min. | Kcal: 582

135g - Pizzadej, fuldkorn, rå, færdiglavet

70g - Oksekød, hakket, 3-7% fedt

25g - Revet mozzarella ost, 24% fedt

20g (¼ stk) - Løg, Zittauer

40g (¼ stk) - Rød peberfrugt

110g (¼ dåse) - Tomat, hakkede, konserver

1/2-1 tsk - Oregano, tørret

Protein: 39 g

Carbs: 68 g

Fat: 16 g

1. Steg det hakkede oksekød på en pande ved mellemhøj varme indtil kødet er brunet af.

2. Tænd ovnen på 200°C almindelig ovn eller 180°C varmluft.

3. Skræl løget og skyl peberfrugten. Hak løget fint og skær peberfrugten i små tern. Halver avokadoen og fjern stenen. Fjern derefter skrællen og skær avokadoen i skiver.

4. Rul pizzadejen ud, og fordel de hakkede tomater og osten.

5. Top pizzaen med oksekødet, ost, peberfrugt, løg, oregano, salt og peber. Bag pizzaen i ovnen i 10-15 minutter indtil osten er smeltet og skorpen er gylden.

6.



 5 min.  25 min. | Kcal: 586

115g - Oksekød, hakket, 3-7% fedt

50g (½ stk) - Løg, Zittauer

85g - Fuldkornspasta, ukogt

10g (2 tsk) - Olivenolie

170g (½ dåse) - Tomat, hakkede, konserver

Protein: 40 g

Carbs: 67 g

Fat: 17 g

1. Skræl og hak løget fint. Brun kødet og løget i olien i en gryde under omrøring ved middel-høj varme indtil kødet er gyldenbrun.

2. Tilføj de hakkede tomater, salt, peber og eventuelt andre krydderier eller urter. Bring sovsen i kog, reducer så varmen og lad den simre i ca. 15 minutter. Tilføj eventuelt lidt vand.

3. Kog pastaen ud fra instruktionerne på pakken i en gryde med letsaltet vand.

4. Server pastaen med kødsovsen.

Daniel Cargar Mahyar

Meal plan



Lasagne

 5 min.  55 min. | Kcal: 583

65g - Oksekød, hakket, 3-7% fedt

35g - Revet ost, Mozzarella 13% fedt, Cheasy

70g (4 stk) - Lasagneplader, fuldkorn

5g (1 tsk) - Rapsolie

445g (1 dåse) - Tomat, hakkede, konserver

Protein: 39 g

Carbs: 66 g

Fat: 18 g

1. Steg oksekød og løg (tag bare 50 g løg pr portion) på panden i lidt olie.
2. tilsæt tomat sovs til det stegte oksekød sammen med evt ønsket krydderier. du må gerne tilsætte 100 g ønsket grøntsager pr portion du laver. feks spinat og gulerod fungere godt.
3. byg nu din lasagne.
4. Føler du der er for mange lasagne plader, så gør du det at du ligger dem ned i noget lunkent vand i 10 min, også ligger du dobbelt lag lasagneplader i hvert lag. Sikre dig at din kødsovs er godt våd i det, så der er nok væske til at de her dobbelt lag kan blive bløde. Så evt smid en sjat vand ekstra i din kødsovs.
5. husk altid at lav flere portioner af denne ret på samme tid
6. Ca 45 min på 180 grader!



Nem madpandekage m. kylling

 10 min.  10 min. | Kcal: 585

105g (2 ½ stk) - Tortilla, fuldkorn

135g (1 stk) -

Kyllingeb brystfilet, rå

55g (½ stk) - Avokado, moden

40g - Majs, konserver

65g (¼ stk) - Agurk

105g (11 blade) - Salat, Iceberg

Protein: 38 g

Carbs: 68 g

Fat: 17 g

1. Steg kylling på en pande
2. Snit grøntsagerne
3. Evt. lun tortilla i mikroovn/ovn
4. Kom kylling & grøntager i tortillaen, fold den sammen og server



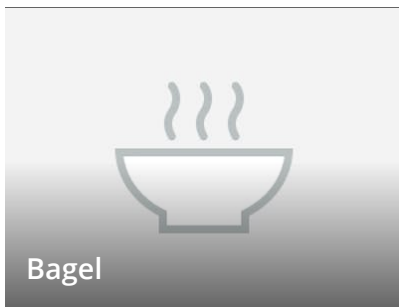
Burger med bacon og søde kartoffelfritter

 10 min.  40 min. | Kcal: 584

125g - Oksekød, hakket,
3-7% fedt
80g (1 stk) - Burgerbolle,
fuldkorn
20g (1 skive) - Kalkunbacon
120g (½ stk) - Sød kartoffel
5g (1 tsk) - Olivenolie
15g (1 spsk) - Tomatketchup

Protein: 40 g Carbs: 65 g Fat: 17 g

1. Forvarm ovnen på 200°C og skær kartoflerne i 1x1 cm fritter. Kom fritterne i en frysepose med 1 spsk vand, olien, salt, peber og diverse krydderier. Ryst posen godt for at fordele krydderierne og spred derefter fritterne ud på en bageplade med bagepapir og bag i 30-40 minutter eller til de er gyldne.
2. Opvarm en pande ved middel-høj varme og steg baconen på begge sider indtil den er gylden og sprød. Placer baconskiverne på et stykke køkkenrulle for at suge overskydende fedt inden servering.
3. Form kødet til en bøf og steg på pande i baconfedtet ved mellemhøj varme indtil de er gennemstegte, men uden at være tørre.
4. Lun burgerbollen og fordel ketchuppen. Tilføj bøffen, salat, agurk, tomat og løg efter smag og behag.
5. Server burgeren sammen med de søde kartoffelfritter.



Bagel

 5 min.  5 min. | Kcal: 584

110g (1 ½ stk) - Bagels,
Hvede
50g (10 tsk) - Hummus
110g (7 skiver) -
Kyllingepålæg
35g (3 blade) - Hovedsalat
65g (¾ stk) - Tomat

Protein: 38 g Carbs: 66 g Fat: 18 g

1. Lige til