

Personlig Kostholdsplan

Navn: Joachim Nielsen

Alder: 34

Kjønn: mann

Høyde: 185 cm

Vekt: 96 kg

Brukerdata

Ukentlig Kostholdsplan

Middagsretter

Handleliste

Oppsummering

Frokost

Formiddagsmat

Lunsj

Navn på rett	Ingredienser	Tilberedelsesinstruksjoner	Næringsinnhold per porsjon
Biffsalat med avokado	200g biffstrimler, 50g quinoa, 50g agurk, 50g cherrytomater, 1/2 avokado	Stek biffstrimler, kok quinoa, kutt grønnsaker, bland alt sammen	550 kcal, 40g protein, 45g karbohydrater, 25g fett

Kategori	Ingrediens	Mengde
Kjøtt	Kyllingbryst	150g
Grønnsaker	Brokkoli	100g
Kornprodukter	Havregryn	40g
Frukt	Banan	1 stk
Nøtter/Frø	Valnøtter	30g
Meieriprodukter	Melk	200ml
Diverse	Quinoa	50g