

HEJ SKØNNE DIG!

\*OBS! Dette er IKKE en skræddersyet kostplan, men blot et eksempel på, hvordan en plan på 1800kcal kunne se ud. Det er kun fantasien, som sætter grænser. Det handler om at se muligheder i stedet for begrænsninger <3

Planen er med udgangspunkt i en makrofordeling på 50/30/20

Brug den som inspiration, men husk på at vi alle er forskellige, og hvad der virker for nogle, virker måske ikke for dig! <3

Ønsker du vejledning til at nå dine mål, og få et forløb, som er skræddersyet dit mål og ikke mindst ud fra dine præferencer og din hverdag? :-)

Så udfyld min kontaktformular på [www.soon2fit.dk](http://www.soon2fit.dk) og lad os tage en samtale, om hvordan jeg bedst muligt kan hjælpe DIG!

#SAMMENNÅRVIDINEMÅL

## Morgenmad

Du kan frit vælge mellem ét af nedenstående måltider. De indeholder alle ca. følgende:

**Protein: 26g**

**Kulhydrat: 40g**

**Fedt: 8g**

**365 kcal**



## Proteingrød

## INGREDIENSER

Havregryn		45g	
Banan	0.5 x mellem	(52g)	
Peanutbutter. smooth		10g	
Proteinpulver. whey 100. chokolade. bodylab		25g	

27g	43g	10g	362
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

## OPSKRIFT

1. bland gryn med lidt vand (så det dækker)
2. tilføj lidt sødemiddel (kan undlades) og lidt salt
3. giv 2min i mikroovn og rør rundt
4. Giv herefter 20sek og rør rundt - forsæt indtil ønskede konsistens
5. bland proteinpulver i grøden og top med peanutbutter og banan

OBS: husk at banan kan erstattes med anden frugt og peanutbutter kan erstattes med nødder eller mørk chokolade / samme mængde



## Omelet med kylling

## INGREDIENSER

Kylling. pålæg		5.5 x skive (77g)	
Æggehvider. pasteuriserede		4 x stk (120g)	
Smør. saltet		1 x tsk (5g)	
Rugbrød. mørkt		2 x skive (90g)	

32g	45g	8g	371
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

## OPSKRIFT

1. Skær kyllingepålægget i tern eller strimler og bland det med æggehviden i en skål.
2. Kom smøren på en pande og tilsæt herefter æggemassen og lad det stege ved middel varme.
3. Spis rugbrødet ved siden af, evt ristet.



## Skyr m. crusli og bær

## INGREDIENSER

Skyr, 0.2%, vanilje  
Crüsli  
Banan  
Blåbær

160g  
35g  
1 x mellem (105g)  
35g

19g  
Protein

32g  
Kulhydrat

7g  
Fedt

362  
Kcal

## OPSKRIFT

1. top skyr med ingredienser

OBS:

- Valgfri bær
- Du kan erstatte crusli med anden mysli

## Formiddagssnack

Du kan frit vælge mellem ét af nedenstående måltider. De indeholder alle ca. følgende:

**Protein: 11g****Kulhydrat: 28g****Fedt: 5g****196 kcal**

## Kanelknækbrød

**INGREDIENSER**

Kanel knækbrød

2.5 x 1 skive (50g)

5g  
Protein35g  
Kulhydrat4g  
Fedt200  
Kcal**OPSKRIFT**

## Barebells proteinbar og frugt

**INGREDIENSER**

Proteinbar

1 x 1 proteinbar (40g)

Æble. uspec.

1 x mellem (110g)

14g  
Protein25g  
Kulhydrat6g  
Fedt200  
Kcal**OPSKRIFT**

Du kan erstatte æble med valgfri frugt



## Fluffy banan protein muffins

## INGREDIENSER

Banan	0.5 x stor (60g)
Havregryn	15g
Proteinpulver	2.5 x tsk (15g)
Kokosmel	0.5 x spsk (3g)
Bagepulver	0.5 x tsk (2g)

14g	24g	4g	187
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

## OPSKRIFT

OBS: Lav evt større portioner, så du har til flere dag. Kan fryses ned eller opbevares i køleskab.

1. Forvarm ovn til 160C.
2. Blend banan med vanilje-proteinpulver.
3. Hvis din blanding ser ud til at kunne løbe, så tilføj ikke vand. Ellers tilføj en smule vand. Tilføj kokosmel og bagepulver og omrør grundigt.
4. Brug ske til at putte blandingen i muffinforme eller i en silikone form. Du kan også forme direkte på bagepapir.
5. Bag i ca 10 minutter, og tjek hver 1-2 min med tandstik, for at se de ikke brænder på.
6. Hvis de får for meget, bliver de meget tørre, så vær opmærksom! Hellere bag for lidt end for meget.

## Frokost

Du kan frit vælge mellem ét af nedenstående måltider. De indeholder alle ca. følgende:

**Protein: 38g**

**Kulhydrat: 57g**

**Fedt: 9g**

**451 kcal**



## Rugbrød med kylling og hytteost

## INGREDIENSER

Kylling, fersk filet	100g
Agurk	35g
Hytteost, 20+	60g
Smør, saltet	1 x tsk (5g)
Rugbrød, fuldkorn	2.5 x skive (112g)
Tomat	1 x stor (125g)

35g	61g	11g	460
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

## OPSKRIFT

1. Rist rugbrød.
2. Steg kyllingen på en nonstick pande.
3. Spis med hytteost og top med grøntsager.



## Pasta med tun

## INGREDIENSER

Tun i vand, konserver	120g
Peberfrugt, rød	55g
Agurk	55g
Pesto (rød/grøn), oliebaseret	10g
Majs, kerner, konserver	35g
Fuldkornspasta	65g

41g	55g	7g	450
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

## OPSKRIFT

1. kog pasta
2. skær/forbered grønt
3. bland alt sammen



## Kylling i tortilla wrap

## INGREDIENSER

Kylling, fersk filet	145g
Tortilla, lavt fedtindhold	1 x medium (45g)
Honning	25g
Peanuts, (jordnød, ristet og saltet)	10g
Majs, kerner, konserver	45g

37g	54g	10g	444
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

## OPSKRIFT

1. Skær kyllingen i tern og steg i en nonstick pande i 5 mins.
2. Tilsæt honning og lynsteg ved høj varme til kyllingen er tilberedt.
3. Tilsæt majs og peanuts lidt inden kyllingen er klar.
4. Server i en tortilla

## Eftermiddagssnack

Du kan frit vælge mellem ét af nedenstående måltider. De indeholder alle ca. følgende:

Protein: 15g

Kulhydrat: 20g

Fedt: 5g

189 kcal



## Grødkage

## INGREDIENSER

Proteinpulver. whey 100.	chokolade.	bodylab	20g
Madlavnings kakao			5g
Hindbær. dybfrost			25g
Havregryn			25g

19g	22g	5g	199
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

## OPSKRIFT

1. bland gryn med lidt vand så det dækker (ikke for meget, så det "eksploderer" i mikroovnene. Tilføj lidt sød efter ønske
2. giv 8min i mikroovnen - åben evt et par gange undervejs og bank ned
3. Lad den køle lidt (giv ekstra tid, hvis den ikke har samlet sig)
4. bland proteinpulver og kakao sammen og tilføj LIDT (ligesom hvis du laver glasur, der skal ikke meget vand til) vand og rør godt rundt
5. hæld ud over kagen og top med bær

OBS: kakaopulver kan undlades og erstattes med samme mængde mandler eller mørk chokolade



## Chia hindbær smoothie

## INGREDIENSER

Hindbær. dybfrost	20g
Æblemost. uspec.	20g
Græsk yoghurt. lav fedt-%	30g
Banan	0.5 x stor (60g)
Chia frø	1 x tsk (6g)
Vaniljeekstrakt	1 x spsk (13g)
Proteinpulver	10g

12g	22g	3g	192
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

## OPSKRIFT

- Obs: Brug frossen banan og hindbær for mere cremet konsistens. Brug den proteinpulver du bedst kan lide.
1. Blend hindbær, æblejuice, proteinpulver, yoghurt, banan, chia-frø og vaniljeekstrakt.
  2. Blend indtil cremet.



## Pølsehorn m gulerod

## INGREDIENSER

Hytteost 1.5%	20g
Gulerod	20g
Æggehvite	15g
Bagepulver	1g
Kyllingepølse	0.5 x 1 pølse (22g)
Loppefrøskaller	1g
Havregryn	20g
Æg	0.5 x S/M (27g)

14g	17g	6g	176
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

## OPSKRIFT

Gang din portion op, så du laver en stor portion (husk at overhold dine mængder pr portion) - tilføj lidt gnavegrønt

Jeg plejer at lave:

Portion til 10stk pølsehorn:  
 180g gryn  
 200g hytteost  
 180g grønt (evt gulerod eller squash)  
 100g æggehvite  
 1 æg  
 1 tsk bagepulver,  
 loppefrøskaller (og evt fiber HUSK)  
 5 kyllingepølser (skær dem over på midten)

OBS! Husk at beregn det ud fra din mængdefordeling

1. bland det hele sammen (undtagen pølser)
2. skær pølser over på midten
3. dæk pølsen med dej (dejen er knæ/klistret, men det er helt normalt)
4. Giv dem ca 30min i ovnen (200grader)



## Aftensmad

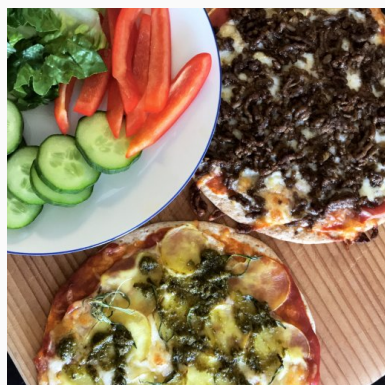
Du kan frit vælge mellem ét af nedenstående måltider. De indeholder alle ca. følgende:

**Protein: 35g**

**Kulhydrat: 55g**

**Fedt: 10g**

**445 kcal**



## Tortilla pizza

## INGREDIENSER

Tortilla. hvide	1.5 x tortilla (70g)
Tomat. flået. konserver	30g
Revet mozzarella 13%	15g
Løg	7 x skive (70g)
Hakket oksekød. ca. 3-7%	125g

39g	44g	11g	439
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

## OPSKRIFT

- fordel tomatsovs (eller ketchup) på brødet
- top ost
- tilføj hakket oksekød (enten rått eller brun det af først med krydderier)
- top med løg og giv ca 10min i ovnen (serano kan også tilføjes efter)

## OBS:

Du kan erstatte hakket oksekød med:  
100g kylling pr 80g hakket oksekød

TIP: Lav lidt blandet salat on the side, og top med inden servering (lav evt en dressing på skyr, hvidløg og krydderurter)

## OBS:

Prøv evt denne hopping (så skal hakket oksekød undlades):  
1x kartoffel (skær tyndt)  
100g kylling pr 80g hakket oksekød  
10g pesto  
Rosmarin (frisk eller tørret)



## Kylling med søde kartoffelfritter

## INGREDIENSER

Kylling. fersk filet	130g
Smør. saltet	1 x tsk (5g)
Blandet grønt	110g
Batat. sød kartoffel	325g

34g	64g	8g	449
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

## OPSKRIFT

- Tilbered sweet potatoes i ovn. Skær som fritter.
- Steg kyllingestrimler på pande med favorit-grøntsager og lidt smør



## Nem pasta kødsovs

## INGREDIENSER

Hakket oksekød. ca. 3-7%  
 Tomat. flået. konserver  
 Hvidløg  
 Løg  
 Olivenolie  
 Gulerod  
 Fuldkornspasta

32g  
 Protein

56g  
 Kulhydrat

11g  
 Fedt

100g  
 100g  
 1 x fed (5g)  
 1 x lille (55g)  
 1 x tsk (5g)  
 100g  
 55g

446  
 Kcal

## OPSKRIFT

1. Sæt pasta til at koge
  2. hak løg og pres hvidløg og svits i olie
  3. tilføj hakket oksekød og brun af
  4. tilføj flået tomat og yndlingskrydderier og urter (evt frisk basilikum)
- Server med pasta

TIP: lav stor portion og prep til flere dage

OBS: du kan erstatte hakket oksekød med:  
 hakket kylling eller  
 plantebaseret

## Aftensnack

Du kan frit vælge mellem ét af nedenstående måltider. De indeholder alle ca. følgende:

**Protein: 13g**

**Kulhydrat: 22g**

**Fedt: 6g**

**196 kcal**



## Smoothie bowl

## INGREDIENSER

Skyr. 0.3%. blåbær & solbær.	0.5 x mellem portion (100g)		
Skummetmælk		60g	
Brombær. dybfrost. usukrede		10g	
Banan		30g	
Hindbær. dybfrost	1 x håndfuld (28g)		
Mørk chokolade		5g	
Mandel	1 x lille portion (5g)		

14g	23g	4g	186
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

## OPSKRIFT

1. blend frosne bær med mælk og skyr (hvis du bruger friske bær, så tilføj isterninger. Hvis konsistensen er for "tyk", så tilsæt en lille smule vand)
2. Top med peanutbutter, easis crunch, hakkede mandler og chokolade

## OBS:

- Du kan erstatte din peanutbutter med 5g ekstra chokolade, mandler eller kokosflager
- Du kan frit erstatte hindbær og brombær med andre bær

## TIP:

- Du kan frit tilføje lidt friske bær eller frysetørret hindbær



## Riskiks, banan og peanutbutter

## INGREDIENSER

Banan		30g	
Peanutbutter. lavt sukkerindhold		15g	
Riskiks	3 x stk mellem (21g)		

7g	25g	8g	197
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

## OPSKRIFT



## Sunde vafler

## INGREDIENSER

Banan	0.5 x lille (40g)
Æggehvider, pasteuriserede	1 x stk (30g)
Boghvedemel	10g
Proteinpulver	10g
Æg, hele	1 x medium (55g)
Kanel, stødt	1 x tsk (2g)

18g	19g	6g	206
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

## OPSKRIFT

1. Tænd dit vaffeljern
2. Blend bananer og æg til en jævn og cremet konsistens.
3. Tilsæt mel, kanel, vaniljepulver og lidt salt og rør det sammen.
4. Fordel dejen i vaffeljernet og bag vaflerne til de er sprøde.