

Kostschema. Shape4life, Copyright. Helen Odenäng Personlig tränare och Kostrådgivare.

Namn

Daniel E

Beskrivning

LÄGG TILL FRUKTER

Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Yoghurt naturell fett 3 % (SLV)	1,0 port	250 g	140 kcal
	Granola, Paulùns	1,0 port	45 g	194 kcal
	Banan (SLV)	1,0 st	105 g	106 kcal
	Sötmandel torkad (SLV)	10,0 st	10 g	61 kcal
	Tot: 501 kcal			
15:00	Lunch			
	Kyckling med bulgursallad	1,0 port	488 g	399 kcal
	Avokado (SLV)	0,5 st	60 g	118 kcal
	Tot: 517 kcal			
17:30	Mellanmål			
	Keso protein naturell	2,5 dl	250 g	200 kcal

Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
	Bärblandning	1,0 dl	60 g	26 kcal
	Äpple m skal (SLV)	1,0 st	125 g	60 kcal
				Tot: 286 kcal
20:00	Mellanmål			
	Keso protein naturell	2,0 dl	200 g	160 kcal
	Bärblandning	1,0 dl	60 g	26 kcal
				Tot: 186 kcal
21:00	Middag			
	Sallad m paprika o tomat u dressing	1,0 port	150 g	31 kcal
	Omelett med skinka och ost	1,0 port	227 g	344 kcal
				Tot: 375 kcal

Lägg till mellanmål

NÄRING PER DAG

1865 kcal
156,9 g protein
74,3 g fett
130,8 g kolhydrater

Flera alternativ till frukost, lunch/middag och mellanmål.

Din Frukost:

- smoothie – blandas med ägg, banan, havregryn, ingefära, yoghurt, bär,

- 3 ägg och grönsaker - omelett
- overnight oats
- 2 dl naturell yoghurt, 1 dl bär, 1 ägg, 0,5 dl osötad musli, 1 frukt

Mellanmålen 3 per dag om du kan: Mellanmålen är bra för att hålla blodsockret jämt.

- morötter, grönsaker och 2 ägg
- 2 dl keso och 1 dl bär
- avokado 1/2 och keso 2 dl
- 1 banan och 250 g kvarg
- 2 Knäckemacka med Skinka/tonfisk eller makrill (halv burk)
- ägg 1-2 st och 1 knäckmacka
- proteinpulver 40 g och frukt
- en liten näve med nötter och frukt

Din lunch:

- Ca 150 gram valfri proteinkälla – kyckling, nötfärs, kött, quorn eller soyaprodukter.
- Bönepasta, liser, bönor, Blomkålsris, vitkål kokt eller stekt, sötpotatis, potatis, quinoa, fullkornsrís, bulgur, rotfrukter i ugn. **Ca en stor näve.**
- Grönsaker, halva tallriken.

Din middag:

Som lunch.

Vid träning:

Innan träning - Ett större mellanmål nedan eller ett mål 2 timmar innan.

Direkt efter träningen - Efter och under din träning rekommenderar jag dig att dricka mycket vatten. Ca 2 liter under hela dagen. **Åt direkt efter träningen** - återhämningsmål där det ska ingå proteiner och kolhydrater. Detta för att bygga upp kroppen på nytt (träning bryter ner kroppen) kolhydrater och protein direkt efter träning, ca 1 g kolhydrater/kg kroppsvikt och 1-3 g protein/kg kroppsvikt. Kan tex vara 1 banan eller 2 riskakor och 1 portion proteinpulver eller 1-2 ägg. Har du tränat väldigt hårt och svettas mycket fyll på ditt natriumförråd. Efter träningen när du kommit hem bör du äta som en lunch/middag eller ett större mellanmål (brukar säga inom ca 2 tim)

Proteinkälla tex ägg eller proteinpulver och en frukt/bär. Sedan efter max 2 timmar ett vanligt mål eller större mellanmål.

Receptförslag: >>> [Klicka här blandat](#)

Receptförslag kyckling: >>> [Recept-kyckling](#)

Shape4life – Din Personliga tränare/Kostrådgivare/Livsstilscoach/Löpcoach/Massör/
070-6060933

info@shape4life.se

www.shape4life.se

www.kalmarkroppsbalans.se

Facebook – Kalmarkroppsbalans - Stockholmkroppsbalans

Facebook - Shape4life

Instagram - helen_dinpt

Instagram - shape4life.se
