

60 kg

TISDAG

Frukost: 1 hårdbrödmacka
75g makrill i tomatsås
1,5 dl 3 % naturell yoghurt
½ päron
1 msk nötter
Vatten

Lunch: 125g kycklingfilé/kassler
½ portion quinoa
50g broccoli
1 st morot
40g bönor
½ avokado
½ dl tzatziki
Grönsallad

Mellanmål: ½ dl
keso
½ dl bär
½ dl nötter

Middag: 125g laxfilé
2 msk hackade cashewnötter
1 msk sweet chilisås
2 msk flytande fett
½ port råris eller fullkornsbulgur
2 msk matlagningsyoghurt
1 msk lime+ 1 tsk honung
3 skivor paprika

Kvällsmål: 75g (1/2 portion) ostkaka
½ dl kesella naturell 10%
½ dl bär

Kolhydrater: 105 gram

Protein: 120 gram

Fett: 115 gram

ONSDAG

Frukost: 1,5 portioner (150g) äggröra
3 skivor bacon
½ grapefrukt
1 hårdbrödmacka

80 kg

2 hårdbrödmackor
100g makrill i tomatsås
1 dl 3 % naturell yoghurt
½ päron
1 msk nötter
Vatten

150g kycklingfilé/kassler
1 portion quinoa
50g broccoli
1 st morot
40g bönor
½ avokado
½ dl tzatziki
Grönsallad

1 dl keso
½ dl bär
½ dl nötter

150g laxfilé
2 msk hackade cashewnötter
1 msk sweet chilisås
2 msk flytande fett
1 port råris eller fullkornsbulgur
2 msk matlagningsyoghurt
1 msk lime+ 1 tsk honung
3 skivor paprika

75g (1/2 portion) ostkaka
½ dl kesella naturell 10%
½ dl bär

Kolhydrater: 125 gram

Protein: 145 gram

Fett: 130 gram

2 portioner (200g) äggröra
3 skivor bacon
½ grapefrukt
1 hårdbrödmacka

5g fett på mackan
2 skivor ost
1 skiva paprika

Lunch: 1 portioner (125g) fläskfilé
75g broccoli
75g haricots verts
3 msk bearnaisesås
Grönsallad
Vatten

Mellanmål: 1 stekt ägg
1 knäckemacka
½ avokado
1 morot

Kolhydrater: 45 gram
Protein: 80 gram
Fett: 85 gram

5g fett på mackan
2 skivor ost
1 skiva paprika

1,5 portioner (150g) fläskfilé
75g broccoli
75g haricots verts
3 msk bearnaisesås
Grönsallad
Vatten

1 stekt ägg
1 knäckemacka
1 avokado
1 morot

Kolhydrater: 45 gram
Protein: 90 gram
Fett 90 gram

Tömningspass minst 90 min endast vatten

Återhämtningsmål: 1 banan
4dl lättmjölk
½ dl russin

Kolhydrater: 60 gram
Protein: 16 gram
Fett: 3 gram

Middag: 1 port spagetti (70 gr okokt vikt)
1 port (150 gr) köttfärsås
1 morot råreven
1 msk rostade pinjenötter
Citronsaft
½ röd paprika
1 msk ketchup
1 st mjukt bröd
5g fett på mackan
Vatten

Kvällsmål: 3 st pannkakor (ca 225g)
½ dl
keso
½ dl bär
2 dl lättmjölk

1 banan
4dl chokladmjölk på lättmjölk
½ dl russin

Kolhydrater: 80 gram
Protein: 16 gram
Fett: 4 gram

2 port spagetti (140 gr okokt vikt)
1 port (100 gr) köttfärsås
1 morot råreven
1 msk rostade pinjenötter
Citronsaft
½ röd paprika
1 msk ketchup
1 st mjukt bröd
5g fett på mackan
Juice

3 st pannkakor (ca 225g)
½ dl keso
2 msk sylt
2 dl lättmjölk

Kolhydrater: 150 gram

Protein: 55 gram

Fett: 40 gram

Kolhydrater: 210 gram

Protein: 65 gram

Fett: 45 gram

TORSDAG

Frukost: 1 port havregrynsgröt (1 dl gryn)
2 dl lättmjölk
½ banan
2 dl apelsinjuice
1 skiva ljust bröd
Leverpastej
Inlagd gurka
Vatten

1,5 port havregrynsgröt (1 dl gryn)
2 dl lättmjölk
1 banan
1 msk sylt
3 dl apelsinjuice
2 skivor ljust bröd
Leverpastej
Inlagd gurka
Vatten

Lunch: 1 port spagetti (100 g okokt vikt)
100g kyckling
1 port tomatbaserad pastasås
1 port tomatsallad med vinägrettsås
1 frukt
2 dl måltidsdryck
1 st mjukt bröd

1,5 port spagetti (150 g okokt vikt)
150g kyckling
1 port tomatbaserad pastasås
1 port tomatsallad med
vinägrettsås
1 st franskbröd
1 frukt
3 dl måltidsdryck
1 st morot

Mellanmål: 1 portion (225g) Pannkakor
1 msk nötkreme
1 Banan

1 portion (225g) Pannkakor
2 msk nötkreme
1 Banan

Middag: 1 portion potatismos
1 portion köttbullar
1 msk lingonsylt
40g inlagd gurka
75g gröna ärtor
1 skiva hårdbröd
15g mjukost
Vatten

2 portioner potatismos
1 portion köttbullar
2 msk lingonsylt
40g inlagd gurka
75g gröna ärtor
1 skiva mjukt bröd
15g mjukost
1 glas lättmjölk

Kvällsmål: 1 port müsli
2 dl lätt fruktyoghurt
1 päron
1 dl apelsinjuice
Vatten

2 port müsli
2 dl lätt fruktyoghurt
1 päron
2 dl apelsinjuice
1 skiva rågsiktsbröd
Messmör
Vatten

Kolhydrater: 460 gram

Kolhydrater: 650 gram

Protein: 120 gram
Fett: 70 gram

Protein: 150 gram
Fett: 90 gram

FREDAG

Frukost: 2 dl vaniljyoghurt
1 dl START
2 skivor ljust bröd
2 skivor skinka
2 skivor paprika
3 dl juice
1 msk russin
1 frukt

3 dl vaniljyoghurt
2 dl START
2 skivor mjukt bröd
40g marmelad
2 skivor paprika
3 dl juice
1 msk russin
1 frukt

Lunch: 1 portion lasagne
1 portion pizzasallad
1 baguette
1 tomat
1 riven morot
1 glas lättmjölk
Vatten
3 skivor melon

2 portioner lasagne
1 portion pizzasallad
1 baguette
1 tomat
1 riven morot
1 glas Lättmjölk
Vatten
3 skivor melon

Mellanmål: Smoothie
3 dl yoghurt
½ banan
1 dl bär
2 msk gryn
1 tsk honung

Smoothie
3 dl yoghurt
1 banan
1 dl bär
2 msk gryn
1 tsk honung
½ dl russin

Middag: 100g kyckling eller laxfilé
240g ugnrostade rotfrukter
2 msk lätt crème fraiche med smak
1 dl majs
1 tomat
1 skiva vitlöksbaguette
2 dl lättöl/måltidsdryck

150g kyckling eller laxfilé
240g ugnrostade rotfrukter
2 msk Lätt crème fraiche med smak
1 dl majs
1 tomat
1 skiva vitlöksbaguette
2 dl lättöl/ måltidsdryck

Kvällsmål: 1 portion (125g) fruktsallad
1 dl kesella vanilj
2 dl varm choklad på lättmjölk

2 portion (250g) fruktsallad
1 dl kesella vanilj
2 dl varm choklad på lättmjölk

Kolhydrater: 470 gram
Protein: 135 gram
Fett: 75 gram

Kolhydrater: 630 gram
Protein: 160 gram
Fett: 105 gram

LÖRDAG

Frukost: 1 port havregrynsgröt
2 dl lättmjölk
1 äpple
Kanel
1 msk socker
2 dl äppeljuice
2 skivor ljust bröd
5g fett på mackan
2 skivor skinka
½ tomat
Vatten

Lunch: 1 portion ris
1 portion kött/kycklinggryta
70g sallad
1 skiva bröd
2 dl lättmjölk
Apelsin

Mellanmål: 2 dl lättyoghurt
1 dl frukt/bär müsli
1 mjuk macka
1 skiva skinka
1 skiva paprika
2 dl Juice
1 kexchoklad

Middag: 1 port spagetti (100g okokt vikt)
1 port (150g) köttfärssås
1 morot råriven
1 msk rostade pinjenötter
½ röd paprika
1 msk ketchup
1 st mjukt bröd
5g fett på mackan
2 dl lättmjölk
2 dl apelsinjuice
Vatten

Kvällsmål: 4 dl blåbärssoppa

Kolhydrater: 450 gram
Protein: 135 gram
Fett: 70 gram

1,5 port havregrynsgröt
3 dl lättmjölk
1 äpple
Kanel
1 msk socker
3 dl äppeljuice
1 skiva ljust bröd
5g fett på mackan
2 skivor skinka
½ tomat
Vatten

1,5 portion ris
1,5 portion kött/kycklinggryta
70g sallad
1 dl majs
1 skiva bröd
3 dl lättmjölk

3 dl lättyoghurt
1 dl frukt/bär müsli
1 mjuk macka
2 skivor skinka
1 skiva paprika
3 dl Juice
1 kexchoklad

1,5 port spagetti (150g okokt vikt)
1 port (150g) köttfärssås
1 morot råriven
1 msk rostade pinjenötter
½ röd paprika
2 msk ketchup
1 st mjukt bröd
5g fett på mackan
3 dl lättmjölk
2 dl apelsinjuice
Vatten

3 dl Blåbärssoppa
1 banan
½ dl russin

Kolhydrater: 600 gram
Protein: 160 gram
Fett: 80 gram

SÖNDAG

Frukost: Valfri mängd av:
Yoghurt
Müsli
Russin/Nötter
Ägg
Smörgås
Fett på mackan
Skinka
Avokado
Juice
Vatten

Valfri mängd av:
Yoghurt
Müsli
Russin/Nötter
Ägg
Smörgås
Skinka
Avokado
Juice
vatten

Till start: Tunnbröd
Skinka
Avokado
Paprika
Banan
Blåbärssoppa
Vatten

Tunnbröd
Skinka
Avokado
Paprika
Banan
Blåbärssoppa
Vatten