



Du kan læse mere på www.altomkost.dk

Dagskostforslag med henblik på at komme i gang med at vægtøge

Dagskosten indeholder: 11.000 kJ

Morgen

3 dl surmælksprodukt naturel (1,5 %)

2 dl müesli med mandler, nødder og tørret frugt

Formiddag

2 stykker knækbrød Wasa Sport/Frukost

2 skiver ost 45+ (10x10 cm)

1 stk. frugt

15 mandler/nødder/1 stk. frugt/ 1 glas juice, 2 dl

Frokost

2 hele skiver rugbrød

Ét hold pålæg fra hver af nedenstående 4 pålægsgrupper

Grønt. F.eks. en tomat

Eftermiddag

1 hel grovbolle

2 skiver ost 45+ (10x10 cm)

1 stk. frugt

Aftensmad

- 4 kartofler i ægge-størrelse eller 2½ dl kogte ris /pasta/couscous/bulgur/byggryn eller 100 g brød / 1½ stor madpandekage/pitabrød
- 1 portion kød, fisk eller fjerkræ, ca. 125 g i rå vægt eller 2 æg eller 60 g rå bønner/linser
- 1 dl sovs / 2 spsk. alm. dressing / creme fraiche 18 % / ½ avocado / 12 – 15 mandler/nødder / 8-10 fetatern / 1 spsk. olie-eddike dressing / 1½ spsk. solsikkekerner / grøn pesto / ½ dl alm. kokosmælk på dåse
- Kogte grøntsager/blandet salat (2/5 af tallerkenen)
- Fedtstof til tilberedning
- 1 glas letmælk, 2 dl

