



Eksempel på skræddersyet kostplan

MORGEN

Omelet af 3 æg med grøntsager

Krydres evt. med urtesalt og en smule gurgemeje

MELLEMMÅLTID

Rejer, avocado, grønne asparges og gulerodsstave

FROKOST

Rester fra dagen før bestående af laks og spidskålssalat

Husk at drikke rigeligt med vand til din frokost

MELLEMMÅLTID

Smoothie af grøntsager, bær og proteinpulver

En såkaldt "Clean Lean Protein"-shake

AFTENSMAD

Steak med salat og søde kartofler til

AFTENSNACK

Stenalderbrød med banan

Evt. en lille håndfuld nødder eller bær

[SE HVORDAN DU FÅR EN SKRÆDDERSYET KOSTPLAN HER](#)