

## Shape4life -

Du väljer tex nr 1 på frukosten (alla nr 1) men du behöver inte välja nr 1 hela dagen utan bara för varje mål.

### Din frukost ska bestå av:

#### *Protein-alternativ:*

- **Alt.1:** 200g kvarg eller 200 gram minikeso eller 2 dl filmjolk.
- **Alt. 2:** 2 st hela ägg

#### *Kolhydrats-alternativ:*

- **Alt.1:** 30g havregryn
- **Alt.2:** 2st wasa-knäckemackor

#### *Fett-alternativ:*

- **Alt.1:** 10g nötter/frön
- **Alt.2:** Fettet kommer ifrån dina ägg

Energi	327kcal (Alt.1)	320,6kcal (Alt.2)
Protein	30g (Alt.1)	22g (Alt.2)
Kolhydrater	27g (Alt.1)	20g (Alt.2)
Fett	10,4g (Alt.1)	16g (Alt.2)

### Ditt mellanmål ska bestå av:

#### *Protein-alternativ:*

- **Alt.1:** 100g kvarg (0,1% - 0,3%)
- **Alt. 2:** 100g minikeso (1,5%)
- **Alt.3 :** 1 ägg

#### *Kolhydrats-alternativ:*

- **Alt.1:** 100g hallon (fryst vikt)
- **Alt.2:** 100g blåbär (fryst vikt)
- **Alt 3:** 1 frukt

#### *Fett-alternativ:*

- **Alt.1:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror.
- **Alt.2:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror.

- **Alt.3:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror.

Energi	183 (Alt.1)	215kcal (Alt.2)
Protein	26g (Alt.1)	28g (Alt.2)
Kolhydrater	15,4g (Alt.1)	14,2g (Alt.2)
Fett	0,75g (Alt.1)	4,2g (Alt.2)

## **Din lunch ska bestå av:**

### ***Protein-alternativ:***

- **Alt.1:** 150 g kycklingbröstfilé utan skinn
- **Alt. 2:** 125 laxfilé
- **Alt. 3:** 125 gram nötfärs
- **Alt. 4:** 150 gram tonfisk i vatten
- **Alt. 5:** 150 gram räkor, torsk och sej

### ***Kolhydrats-alternativ:***

- **Alt.1:** 1 dl kokt råris
- **Alt.2:** 2 st medelstora potatis
- **Alt 3:** 1 dl kokt couscous
- **Alt 4:** 1 dl pasta
- **Alt 5:** 1 dl Quinoa

### ***Fett-alternativ:***

- **Alt.1:** 1/2 avokado
- **Alt.2:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror
- **Alt 3:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror
- **Alt 4:** 1/2 avokado
- **Alt 5:** 1/2 avokado

Energi	386 (Alt.1)	348kcal (Alt.2)
Protein	38,7g (Alt.1)	26g (Alt.2)
Kolhydrater	33,4g (Alt.1)	26g (Alt.2)
Fett	10g (Alt.1)	15,2g (Alt.2)

## Ditt mellanmål ska bestå av:

### *Protein-alternativ:*

- **Alt.1:** 30 g Whey 100% Proteinpulver (blandas med vatten)
- **Alt. 2:** 150g minikeso (1,5%)
- **Alt. 3:** 150 kvarv
- **Alt 4:** 1 ägg

### *Kolhydrats-alternativ:*

- **Alt.1:** 1 hel banan
- **Alt.2:** 100g hallon (fryst vikt)
- **Alt. 3:** 100g blåbär (fryst vikt)
- **Alt. 4:** 1 valfri frukt

### *Fett-alternativ:*

- **Alt.1:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror.
- **Alt.2:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror.
- **Alt.3:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror.
- **Alt.4:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror.

Energi	241 ( <b>Alt.1</b> )	215kcal ( <b>Alt.2</b> )
Protein	24,6g ( <b>Alt.1</b> )	28g ( <b>Alt.2</b> )
Kolhydrater	28,5g ( <b>Alt.1</b> )	14,2g ( <b>Alt.2</b> )
Fett	2,6g ( <b>Alt.1</b> )	4,2g ( <b>Alt.2</b> )

## Din middag ska bestå av:

### *Protein-alternativ:*

- **Alt.1:** 150g nötfärs 10% fett
- **Alt. 2:** 150g tonfisk i vatten avrunnen vikt
- **Alt.3:** 150g kyckling
- **Alt. 4:** 150g fisk

### *Kolhydrats-alternativ:*

- **Alt.1:** Grönsallad, wokgrönsaker, broccolimix mm. **Mängd:** Valfri mängd, dock under 250gram.

### *Fett-alternativ:*

- **Alt.1:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror.
- **Alt.2,3 och 4:** 1/2 avokado **eller** 10g olivolja.

Energi	276 (Alt.1)	274kcal (Alt.2)
Protein	33,3g (Alt.1)	35g (Alt.2)
Kolhydrater	7g (Alt.1)	9g (Alt.2)
Fett	11g (Alt.1)	9,4g (Alt.2)

## **Ditt mellanmål ska bestå av:**

### ***Protein-alternativ:***

- **Alt.1:** 100g kvarg (0,1% - 0,3%)
- **Alt. 2:** 100g minikeso (1,5%)

### ***Kolhydrats-alternativ:***

- **Alt.1:** 100g hallon (frost vikt)
- **Alt.2:** 100g blåbär (frost vikt)

### ***Fett-alternativ:***

- **Alt.1:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror.
- **Alt.2:** Fettet förekommer naturligt från dina tidigare råvaror.

Energi	183 (Alt.1)	215kcal (Alt.2)
Protein	26g (Alt.1)	28g (Alt.2)
Kolhydrater	15,4g (Alt.1)	14,2g (Alt.2)
Fett	0,75g (Alt.1)	4,2g (Alt.2)

**Alla ovannämnda mått gäller i EJ TILLAGAD form. Dvs du väger maten INNAN du har tillagat den**

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

- [info@shape4life.se](mailto:info@shape4life.se)
- [helendinpt@gmail.com](mailto:helendinpt@gmail.com)
- [www.shape4life.se](http://www.shape4life.se)
- [www.body4balance.se](http://www.body4balance.se)

Facebook - Shape4life

Instagram - helen\_dinpt

KALMAR-STOCKHOLM-NORRKÖPING-NYKÖPING-LINKÖPING-VÄXJÖ-OSKARSHAMN-  
VÄSTERVIK-VIMMERBY-SÖDERTÄLJE-UPPSALA – Hela södra Sverige till mellersta Sverige

**COPYRIGHT** (©) SHAPE4LIFE [www.shape4life.se](http://www.shape4life.se)