

Shape4life – Ej skaldjur

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 (frost vikt)
- **Alt.2:** 100g blåbär (frost 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 torsk och sej
- **Alt. 6:** 125 gram hallomui, tofu, qourn, svamp, linsor eller bönor.

Kolhydrats-alternativ:

- **Alt.1-6:** 1 dl kokt råris eller 2-3 st medelstora potatis eller 1 dl kokt couscous eller 1 dl pasta eller 1 dl quinoa eller 1 dl rotfrukter eller 1 dl potatismos.

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
- **Alt 6:** 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 kvarg
- **Alt 4:** 1 ägg

Kolhydrats-alternativ:

- **Alt.1:** 1 hel banan
- **Alt.2:** 100g hallon (frost vikt)
- **Alt. 3:** 100g blåbär (frost 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 (Alt.1)	215kcal (Alt.2)
Protein	24,6g (Alt.1)	28g (Alt.2)
Kolhydrater	28,5g (Alt.1)	14,2g (Alt.2)
Fett	2,6g (Alt.1)	4,2g (Alt.2)

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 (fryst vikt)
- **Alt.2:** 100g blåbär (fryst 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
- helendinpt@gmail.com
- www.shape4life.se
- 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