

GRATIS BONUS

Måltidsplan

7-dages kostplan

Glutenfri • Laktosefri • Sukkerfri

Din komplette guide til en sund og afbalanceret kost i 7 dage

Denne måltidsplan er specielt udviklet til personer med diabetes og alle, der ønsker at stabilisere deres blodsukker. Alle måltider er 100% glutenfri, laktosefri og uden tilsat sukker. Planen er nem at følge og giver dig præcis den rette ernæring hver dag.

Sådan bruger du måltidsplanen

- ✓ Forbered mad i store portioner om søndagen for en nemmere uge
- ✓ Drik mindst 2 liter vand dagligt
- ✓ Spis hver 3.–4. time for et stabilt blodsukker
- ✓ Skift mellem morgenmadsopskrifter efter smag
- ✓ Alle mellemmåltider kan erstattes med nødder eller frugt

MANDAG

Måltid	Ret	Naering (ca.)
Morgenmad	Havregrød med mandelmælk, blåbær og chiafrø	350 kcal 12g protein 45g kulh
Frokost	Quinoasalat med grillet kylling, avocado og citrusdressing	420 kcal 32g protein 38g kulh
Aftensmad	Ovnbagt laks med asparges og blomkålsmos	480 kcal 38g protein 22g kulh
Mellemmåltid	En håndfuld mandler og et æble	180 kcal 5g protein 24g kulh

TIRSDAG

Måltid	Ret	Naering (ca.)
Morgenmad	Smoothie bowl med açaí, granola og friske bær	320 kcal 10g protein 52g kulh
Frokost	Kyllingsuppe med grøntsager og glutenfri nudler	390 kcal 28g protein 42g kulh
Aftensmad	Bøf med svampesovs, bagt sødkartoffel og grøn salat	510 kcal 40g protein 35g kulh
Mellemmåltid	Kokosnøddedyoghurt med chiafrø og jordbær	160 kcal 6g protein 18g kulh

ONSDAG

Måltid	Ret	Naering (ca.)
Morgenmad	Røræg med spinat og svampe på glutenfrit brød	370 kcal 22g protein 28g kulh
Frokost	Avocado-tomatsupe med frisk koriander	280 kcal 6g protein 22g kulh
Aftensmad	Kyllingelår i ovnen med citron, hvidløg og ratatouille	460 kcal 38g protein 28g kulh
Mellemmåltid	Selleri med mandelsmør	140 kcal 5g protein 10g kulh

TORSDAG

Måltid	Ret	Naering (ca.)
Morgenmad	Chiapudding med kokosmælk, mango og mynteblade	310 kcal 8g protein 40g kulh
Frokost	Græsk salat med laks og oliven	400 kcal 30g protein 18g kulh
Aftensmad	Indisk tikka masala med blomkål og blomkålsris	430 kcal 22g protein 48g kulh
Mellemmåltid	Valnødder og 2 dadler (sukkerfri)	190 kcal 4g protein 20g kulh

FREDAG

Måltid	Ret	Naering (ca.)
Morgenmad	Glutenfri pandekager med friske bær og kokosolie	340 kcal 14g protein 38g kulh
Frokost	Tomatsupe med basilikum og glutenfrit brød	310 kcal 8g protein 42g kulh
Aftensmad	Ovnbagt torsk med sennepsskorpe og grønkål	400 kcal 42g protein 15g kulh
Mellemmåltid	Æblebåde med kanel og mandelsmør	170 kcal 4g protein 28g kulh

LØRDAG

Måltid	Ret	Naering (ca.)
Morgenmad	Avocadotoast på glutenfrit brød med æg og tomat	380 kcal 18g protein 32g kulh
Frokost	Kylling-mango-wrap i glutenfri tortilla	420 kcal 30g protein 44g kulh
Aftensmad	Bagt lammeskank med rodfrugter og myntesovs	560 kcal 45g protein 30g kulh
Mellemmåltid	Smoothie: banan, spinat og mandelmælk	200 kcal 6g protein 35g kulh

SØNDAG

Måltid	Ret	Naering (ca.)
Morgenmad	Overnight oats med kakao, hindbær og chiafrø	360 kcal 14g protein 50g kulh
Frokost	Salat med røget laks, agurk, dild og citronflødecreme	350 kcal 28g protein 16g kulh
Aftensmad	Helstegt kylling med urter, hvidløg og ovngrøntsager	490 kcal 42g protein 25g kulh
Mellemmåltid	Kokosnøddeyoghurt med granola og en håndfuld bær	180 kcal 6g protein 22g kulh

Indkøbsliste til hele ugen

Køb dette én gang og hav alt, hvad du behøver i 7 dage:

Proteiner

- Laks (600 g)
- Kyllingebryst/-lår (1,2 kg)
- Torsk (400 g)
- Æg (12 stk.)
- Lammeskank (2 stk.)
- Oksebøf (400 g)

Grøntsager & frugt

- Spinat (400 g)
- Avocado (4 stk.)
- Sødkartoffel (4 stk.)
- Blomkål (2 hoveder)
- Peberfrugt (4 stk.)
- Tomater (8 stk.)
- Asparges (1 bundt)
- Blåbær, jordbær, hindbær (600 g mix)

Mælkealternativer

- Mandelmælk (2 liter)
- Kokosmælk, fuldfed (3 dåser)
- Kokosnøddedyoghurt (500 g)

Tørvarer & mel

- Glutenfri havregryn (500 g)
- Quinoa (250 g)
- Mandelmel (500 g)
- Chiafrø (200 g)
- Glutenfri risnudler (250 g)

Krydderier & andet

- Olivenolie (ekstra jomfru)
- Kokosolie
- Tamari glutenfri
- Stevia eller erythritol
- Hvidløg, løg, ingefær