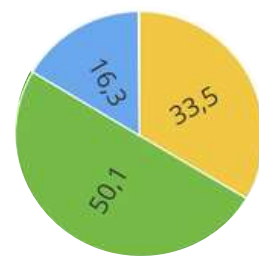


Styrketræner / højt protein-indtag



Eksempel 1: Denne kostplan indeholder 11.205 kJ (2668 kalorier)

Morgenmad: Havregrød med chiafrø lavet på plantedrik beriget med B12 og calcium. Toppet med banan, hakkede valnødder og mandler.

Formiddag: Æble og gulerod med peanutbutter

Frokost: 2 rugbrødsmadder med henholdsvis hummus, avocado drysset med sesamfrø og purløg og bønnepostej med rødbede. Hertil dampet broccoli.

Eftermiddag: Plantebaseret yoghurt naturel (beriget med calcium) med granola, hakkede paranødder og tranebær.

Aftensmad: Dahl med plantekød baseret på f.eks. sojabønner, drysset med ristede kikærter. Hertil naanbrød.

Aften: Vegansk proteinbar.

Note: sluk tørsten i vand.

Tablel: Tabellen viser indholdet af kostplanen opdelt i fødevarer. Bidraget fra fødevarerne af udvalgte næringsstoffer er vist. Nederste række viser kostplanens samlede bidrag af de udvalgte næringsstoffer, samt hvorvidt kosten når op på det anbefalede niveau.

Morgenmad	Kcal	Calcium, mg	B12, µg	Jern, mg	Zink, mg
Havregryn, 55g.	202	63,2	-	2,12	1,64
Plantedrik beriget med B12 og calcium, 1,5 dl.	86	180	0,57	0,66	0,1
Chiafrø, 1 lille spsk.	45	63,1	-	0,77	0,46
Banan, 80 g.	76	5,3	-	0,2	0,13
Mandler, 10 g.	59	25,6	-	0,45	0,33
Valnødder, 1 spsk.	41	5	-	0,13	0,16
Et glas vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Formiddag					
Æble, 110 g.	61	4,54	-	0,13	0,03
Peanutbutter, 15 g.	94	5,55	-	0,32	0,45
Gulerod, 65 g.	24	16	-	0,16	0,12
Et glas vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Frokost					
2 skiver fuldkornrugbrød	181	22,9	-	1,43	1,24
Hummus, 50 g.	118	28,9	-	1,42	0,65
Avocado, 50 g.	85	6,05	-	0,2	0,32
Sesamfrø, 1 tsk.	16	1,78	-	0,4	0,21
Purløg, 1 spsk.	1	1,54	-	0,04	0,01

Broccoli, 60 g.	23	26,5	-	0,43	0,23
To skiver syltede rødbeder	15	5,45	-	0,17	0,07
Bønnepostej, 20 g.	26	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Et glas vand, 4 dl.	0	48	-	0,02	0,02
Eftermiddag					
Planteyoghurt naturel, 2 dl.	99	178	-	0,62	0,6
Paranødder, 5 g.	34	7	-	0,13	0,21
Granola, 30 g.	137	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Tørret tranebær, 1 spsk.	23	0,67	-	0,03	0,01
Et glas vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Aftensmad					
Dahl med plantekød, 764g.	566	174	-	6,23	1,3
Naanbrød, 120 g.	348	101	-	3,9	0,97
Kikærter, 25 g.	35	10,8	-	0,24	0,15
Et glas vand, 4 dl.	0	48	-	0,02	0,02
Aften					
Vegansk proteinbar, 55 g.	277	Ukendt	Ukendt	Ukendt	Ukendt
Et glas vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
<i>Kvinder:</i> I alt	2669	1173	0,57	19,6	9,4
Anbefalet (dækningsprocent (D%) af anbefalet)		800 (147 D%)	2 (29 D%)	15/9* (131/218* D%)	7 (134 D%)
<i>Mænd:</i> I alt	2669	1173	0,57	19,6	9,4
Anbefalet (dækningsprocent (D%) af anbefalet)		800 (147 D%)	2 (29 D%)	9 (218 D%)	9 (104 D%)

*post menopause

Med denne kostplan anbefaler vi at supplere med flg. kosttilskud:

Vitamin B12: B12-optagelsen i kroppen er kompleks og kroppen kun kan optage en smule ad gangen. Når B12 tages via kosttilskud, optages kun en mindre del. Ved høj dosis optages en del via passiv diffusion. Derfor er anbefalingen for B12 højere, når behovet skal dækkes via kosttilskud. Den generelle anbefaling af B12 gennem kosten til kvinder og mænd er 2 µg/dag. Ved kosttilskud anbefales et tilskud på 50-250 µg dagligt eller 2500 µg ugentligt.

Vitamin D: 10 µg/dag fra oktober til april.

Jod: Det er muligt at få tilstrækkeligt jod på denne kost, hvis du vælger jodberiget salt i din madlavning. Bruger du mest havsalt, Himalaya salt eller andre former for uberiget salt, bør du overveje at tage et tilskud af jod, svarende til 150 µg/dag (100% af anbefalet daglig dosis). Jodtilskud 2-3 gange ugentligt er tilstrækkeligt.

Forarbejdede fødevarer, såsom rugbrød, indeholder salt, der er beriget med jod.

Eksempel 2: Denne kostplan indeholder 11.175 kJ (2671 kalorier)

Morgenmad: 2 skiver fuldkornsrugbrød med plantebaseret smør, seitan skiver, peberfrugt og et glas grøn smoothie.

Formiddag: 8 paranødder og 2 kiwier.

Frokost: En skål salat med broccoli, bønner, kikærter med plantebaseret mayo.

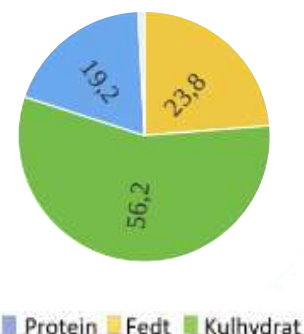
Eftermiddag: Et glas grøn smoothie, snack gulerødder og broccoli med hummus.

Aftensmad: En portion ærter pasta med flået tomater, auberginer, spinat, tofu, toppet med 1 spsk cashewnødder.

Aften: En banan.

Note: sluk tørsten i vand.

Tablet: Tabellen viser indholdet af kostplanen opdelt i fødevarer. Bidraget fra fødevarerne af udvalgte næringsstoffer er vist. Nederste række viser kostplanens samlede bidrag af de udvalgte næringsstoffer, samt hvorvidt kosten når op på det anbefalede niveau.



Morgenmad	Kcal	Calcium, mg	B12, µg	Jern, mg	Zink, mg
Fuldkornsrugbrød, 106 g.	214	27	-	1.7	1.5
Smørbar blok, 15 g.	101	Ukendt	-	Ukendt	Ukendt
Seitan skiver, 100 g.	143	Ukendt	-	Ukendt	Ukendt
Peberfrugt, 40 g.	13	2.3	-	0.2	0.1
Grøn smoothie, 2 dl.	93	Ukendt	-	Ukendt	Ukendt
Vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
Formiddag					
Paranød, 24 g.	163	33.6	-	0.6	1
Kiwi, 120 g.	75	38	-	0.3	0.4
Vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
Frokost					
Brune bønner, kogt, 200 g.	628	155	-	10	4
Broccoli, 80 g.	31	35.4	-	0.6	0.3
Crouton, 8 g.	33	6.1	-	0.3	0.1
Sennep, 1 tsk, 18 g.	30	17.1	-	0.4	0.1
Kikærter, 100 g.	138	43	-	1	0.6
Vegansk mayo, 10 g.	65	-	-	-	-
Grønkål, 30 g.	18	65.7	-	0.6	0.2
Vand, 4 dl.	0	48	-	0,02	0,02
Eftermiddag					
Grøn smoothie, 2 dl.	93	Ukendt	-	Ukendt	Ukendt
Gulerod, 130 g.	49	0.5	-	0.5	0.2
Hummus, 50 g.	160	1.5	-	1.5	0.7

Broccoli, 30 g. Vand, 4 dl.	12 0	0.2 48	- -	0.2 0,02	0.1 0,02
Aftensmad					
Pasta, grønne ærter, 100 g.	343	-	-	-	-
Tomat, 200 g.	43	62	-	1.9	0.6
Aubergine, 95 g.	19	8	-	0.4	0.2
Spinat, 50 g.	12	64.5	-	2.3	0.6
Cashewnød, 10 g.	60	4.5	-	0.6	0.6
Tofu, 50 g.	38	64	-	1	-
Vand, 4 dl.	0	48	-	64	-
				0,02	0,02
Aften					
Banan, 105 g. Vand, 3 dl.	99 0	7 36	- -	0.3 0,01	0.2 0,01
<i>Kvinder:</i> I alt Anbefaling (dækningsprocent (D%) af anbefalet)	2671	961 800 (120 D%)	0 2 (0 D%)	24.3 15/9* (162/270* D%)	11.4 7 (163 D%)
<i>Mænd:</i> I alt: Anbefaling (dækningsprocent (D%) af anbefalet)	2671	961 800 (120 D%)	0 2 (0 D%)	24.4 9 (271 D%)	11.4 9 (127 D%)

*post-menopause

Med denne kostplan anbefaler vi at supplere med flg. kosttilskud:

Vitamin B12: B12-optagelsen i kroppen er kompleks og kroppen kun kan optage en smule ad gangen. Når B12 tages via kosttilskud, optages kun en mindre del. Ved høj dosis optages en del via passiv diffusion. Derfor er anbefalingen for B12 højere, når behovet skal dækkes via kosttilskud. Den generelle anbefaling af B12 gennem kosten til kvinder og mænd er 2 µg/dag. Ved kosttilskud anbefales et tilskud på 50-250 µg dagligt eller 2500 µg ugentligt.

Vitamin D: 10 µg/dag fra oktober til april.

Jod: Det er muligt at få tilstrækkeligt jod på denne kost, hvis du vælger jodberiget salt i din madlavning. Bruger du mest havsalt, Himalaya salt eller andre former for uberiget salt, bør du overveje at tage et tilskud af jod, svarende til 150 µg/dag (100% af anbefalet daglig dosis). Jodtilskud 2-3 gange ugentligt er tilstrækkeligt. Forarbejdede fødevarer, såsom rugbrød, indeholder salt, der er beriget med jod.

Omega-3: Du kan også overveje at supplere med et tilskud af EPA og DHA i form af algeolie. Frø er en væsentlig kilde til kortkædede omega-3 fedtsyrer, som kroppen i et vist omfang kan omdanne til EPA og DHA. Vi anbefaler at frø og kerner knuses/kværnes, så kroppen i højere grad får udbytte af de gode fedtsyrer. Du kan læse mere om vegetariske fødevarer på <https://vegetarisk.dk/omega-3/>.