

Kostplan på 1200 kcal med minimum af mælk.

Fødevarer	Mængde (gram)	Protein (g)	Fedt (g)	Kulhydrat	Kostfibre (g)	Energi (kcal)
Morgen						
Bananpandekage	226	17	14	25	3	295
Sum		17	14	25	3	295
Mellemmåltid						
Mandler	6 stk	1,5	2,3	1,8	1	33
Æble	1 stk (ca. 150 g)	-	-	19,5	3	78
Sum		1,5	2,3	21,3	4	111
Frokost						
Rugbrød	1 skive	2,9	0,9	19,2	4,5	106
Tun i vand	50 gram	13	0,7	-	-	58
Rød peber	100 g	1,3	0,4	6,2	1,7	30
Agurk	50 gram	0,7	-	1	0,7	6
Sum		16,3	8,3	20,2	5,2	232
Mellemmåltid						
Groft knækbrød	1 skive	1	0,2	7,5	1,5	35
Peanutbutter	5 gram	1,2	2,1	1	-	29
Gulerødder	100 gram (1 store gulerod)	0,8	0,4	9,4	2,8	40
Sum		3	2,7	17,9	4,3	104
Aften						
Ovnbagt laks	100 gram	19	12	-	-	205
Bulgursalat	200 gram	6,8	4,9	29	4,3	173
Sum		25,8	16,9	29	4,3	378
Mellemmåltid						
Groft knækbrød	1 skive	1	0,2	7,5	1,5	35
Kyllingefilet (pålæg)	2 skiver (ca. 20 gram)	4,4	-	-	-	20
Rød peber	100 g	1,3	0,4	6,2	1,7	30
Sum		6,7	0,6	13,7	3,2	85
Daglig total		70,3	44,8	127,1	24	1205