

Kostplan - Vægttab	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	
Morgenmad	2 æg (1 ekstra æg, hvis du ikke spiser A38) +1 dl A38 / 30 g ost/hytteost +10 mandler / andre andre nødder + 1 spsk. Olivenolie 1 kop kaffe + 1 glas vand	2 æg (1 ekstra æg, hvis du ikke spiser A38) +1 dl A38 / 30 g ost/hytteost +10 mandler / andre nødder + 1 spsk. Olivenolie 1 kop kaffe + 1 glas vand	2 æg (1 ekstra æg, hvis du ikke spiser A38) +1 dl A38 / 30 g ost/hytteost +10 mandler / andre nødder + 1 spsk. Olivenolie 1 kop kaffe + 1 glas vand	2 æg (1 ekstra æg, hvis du ikke spiser A38) +1 dl A38 / 30 g ost/hytteost +10 mandler / andre nødder + 1 spsk. Olivenolie 1 kop kaffe + 1 glas vand	2 æg (1 ekstra æg, hvis du ikke spiser A38) +1 dl A38 / 30 g ost/hytteost +10 mandler / andre nødder + 1 spsk. Olivenolie 1 kop kaffe + 1 glas vand	2 æg (1 ekstra æg, hvis du ikke spiser A38) +1 dl A38 / 30 g ost/hytteost +10 mandler / andre nødder + 1 spsk. Olivenolie 1 kop kaffe + 1 glas vand	2 æg (1 ekstra æg, hvis du ikke spiser A38) +1 dl A38 / 30 g ost/hytteost +10 mandler / andre nødder + 1 spsk. Olivenolie 1 kop kaffe + 1 glas vand	2 æg (1 ekstra æg, hvis du ikke spiser A38) +1 dl A38 / 30 g ost/hytteost +10 mandler / andre nødder + 1 spsk. Olivenolie 1 kop kaffe + 1 glas vand
Formiddag	100g frugt/ gulerod /peberfrugt	100g frugt/ gulerod /peberfrugt	100g frugt/ gulerod/peberfrugt	100g frugt/ gulerod/peberfrugt	100g frugt/ gulerod/peberfrugt	100g frugt/ gulerod/peberfrugt	100g frugt/ gulerod/peberfrugt	
Frokost	150 g kød heraf 30 g feta /ost +250 g grønt + 2 spsk pesto /mayo/remo /oliven	150 g kød heraf 30 g feta /ost +250 g grønt + 2 spsk pesto /mayo/remo /oliven	150 g kød heraf 30 g feta /ost +250 g grønt + 2 spsk pesto /mayo/remo /oliven	150 g kød heraf 30 g feta /ost +250 g grønt + 2 spsk pesto /mayo/remo /oliven	150 g kød heraf 30 g feta /ost +250 g grønt + 2 spsk pesto /mayo/remo /oliven	150 g kød heraf 30 g feta /ost +250 g grønt + 2 spsk pesto /mayo/remo /oliven	150 g kød heraf 30 g feta /ost +250 g grønt + 2 spsk pesto /mayo/remo /oliven	150 g kød heraf 30 g feta /ost +250 g grønt + 2 spsk pesto /mayo/remo /oliven
Eftermiddag	40 g mørk chokolade 85%	150 g frugt + 10 mandler	40 g mørk chokolade 85%	150 g frugt + 10 mandler	40 g mørk chokolade 85%	40 g mørk chokolade 85%	150 g frugt + 10 mandler	
Aftensmad	150 g kød heraf 30 g feta /ost +250 g grønt + 2 spsk pesto/ mayo/remo/oliven evt + 1 dl fløde /creme fraiche /kokosmælk	150 g kød heraf 30 g feta /ost +250 g grønt + 2 spsk pesto /mayo/remo/oliven evt + 1 dl fløde /creme fraiche /kokosmælk	150 g kød heraf 30 g feta /ost +250 g grønt + 2 spsk pesto /mayo/remo/oliven evt + 1 dl fløde /creme fraiche /kokosmælk	150 g kød heraf 30 g feta /ost +250 g grønt + 2 spsk pesto /mayo/remo/oliven evt + 1 dl fløde /creme fraiche /kokosmælk	150 g kød heraf 30 g feta /ost +250 g grønt + 2 spsk pesto /mayo/remo/oliven evt + 1 dl fløde /creme fraiche /kokosmælk	150 g kød heraf 30 g feta /ost +250 g grønt + 2 spsk pesto /mayo/remo/oliven evt + 1 dl fløde /creme fraiche /kokosmælk	150 g kød heraf 30 g feta /ost +250 g grønt + 2 spsk pesto /mayo/remo/oliven evt + 1 dl fløde /creme fraiche /kokosmælk	150 g kød heraf 30 g feta /ost +250 g grønt + 2 spsk pesto /mayo/remo/oliven evt + 1 dl fløde /creme fraiche /kokosmælk
Aftenkaffe	Hvis det er nødvendigt men bør undgås 1 kop kaffe 10 mandler	Hvis det er nødvendigt men bør undgås 1 kop kaffe 10 mandler	Hvis det er nødvendigt men bør undgås 1 kop kaffe 10 mandler	Hvis det er nødvendigt men bør undgås 1 kop kaffe 10 mandler	Hvis det er nødvendigt men bør undgås 1 kop kaffe 10 mandler	Hvis det er nødvendigt men bør undgås 1 kop kaffe 10 mandler	Hvis det er nødvendigt men bør undgås 1 kop kaffe 10 mandler	

3 stk Hyggeting pr uge: 100g slik/70g chips/2 gl vin a 100 ml/ 1 stk kage/ 1 dessert/100 ml rigtig sodavand med sukker/ andet der giver dig hygge i mængder som nævnt