

GRATIS BONUS

Kostplan

7-dagers kostplan

Glutenfri • Laktosefri • Sukkerfri

Din komplette guide til et sunt og balansert kosthold i 7 dager

Denne kostplanen er spesielt utviklet for personer med diabetes og alle som ønsker å stabilisere blodsukkeret sitt. Alle måltider er 100% glutenfrie, laktosefrie og uten tilsatt sukker. Planen er enkel å følge og gir deg akkurat riktig næring hver dag.

Slik bruker du kostplanen

- ✓ Forbered mat i bulk på søndagen for en enklere uke
- ✓ Drikk minst 2 liter vann daglig
- ✓ Spis hvert 3.–4. time for stabilt blodsukker
- ✓ Bytt mellom frokostoppskriftene etter smak
- ✓ Alle snacks kan byttes mot nøtter eller frukt

MANDAG

Måltid	Rett	Næring (ca.)
Frokost	Havregrøt med mandelmelk, blåbær og chiafrø	350 kcal 12g protein 45g karb
Lunsj	Quinoa-salat med grillet kylling, avokado og sitrusdressing	420 kcal 32g protein 38g karb
Middag	Ovnsbakt laks med asparges og blomkålmos	480 kcal 38g protein 22g karb
Snack	Håndfull mandler og en eple	180 kcal 5g protein 24g karb

TIRSDAG

Måltid	Rett	Næring (ca.)
Frokost	Smoothie bowl med açai, granola og friske bær	320 kcal 10g protein 52g karb
Lunsj	Kyllingsuppe med grønnsaker og glutenfrie nudler	390 kcal 28g protein 42g karb
Middag	Biff med soppsaus, bakt søtpotet og grønn salat	510 kcal 40g protein 35g karb
Snack	Kokosyogurt med chiafrø og jordbær	160 kcal 6g protein 18g karb

ONSDAG

Måltid	Rett	Næring (ca.)
Frokost	Eggerøre med spinat og sopp på glutenfritt brød	370 kcal 22g protein 28g karb
Lunsj	Avokado-tomat-suppe med frisk koriander	280 kcal 6g protein 22g karb
Middag	Kyllinglår i ovn med sitron, hvitløk og ratatouille	460 kcal 38g protein 28g karb
Snack	Selleri med mandelsmør	140 kcal 5g protein 10g karb

TORSDAG

Måltid	Rett	Næring (ca.)
Frokost	Chia-pudding med kokosmelk, mango og mynteblader	310 kcal 8g protein 40g karb
Lunsj	Gresk salat med laks og oliven	400 kcal 30g protein 18g karb
Middag	Indisk tikka masala med blomkål og riskrem	430 kcal 22g protein 48g karb
Snack	Valnøtter og 2 dadler (sukkerfri)	190 kcal 4g protein 20g karb

FREDAG

Måltid	Rett	Næring (ca.)
Frokost	Glutenfrie pannekaker med friske bær og kokosolje	340 kcal 14g protein 38g karb
Lunsj	Tomatsuppe med basilikum og glutenfritt brød	310 kcal 8g protein 42g karb
Middag	Ovnsbakt torsk med sennepsskorpe og grønnkål	400 kcal 42g protein 15g karb
Snack	Eplebåter med kanel og mandelsmør	170 kcal 4g protein 28g karb

LØRDAG

Måltid	Rett	Næring (ca.)
Frokost	Avokadotoast på glutenfritt brød med egg og tomat	380 kcal 18g protein 32g karb
Lunsj	Kylling-mango-wrap i glutenfri tortilla	420 kcal 30g protein 44g karb
Middag	Bakt lammeskank med rotgrønnsaker og myntedrakt	560 kcal 45g protein 30g karb
Snack	Smoothie: banan, spinat og mandelmelk	200 kcal 6g protein 35g karb

SØNDAG

Måltid	Rett	Næring (ca.)
Frokost	Overnight oats med kakao, bringebær og chiafrø	360 kcal 14g protein 50g karb
Lunsj	Salat med røkt laks, agurk, dill og sitronkrem	350 kcal 28g protein 16g karb
Middag	Helsteckt kylling med urter, hvitløk og ovnsgrønnsaker	490 kcal 42g protein 25g karb
Snack	Kokosyogurt med granola og en håndfull bær	180 kcal 6g protein 22g karb

Handleliste for hele uken

Kjøp dette en gang og ha alt du trenger for 7 dager:

Proteiner

- Laks (600 g)
- Kyllingbryst/lår (1,2 kg)
- Torsk (400 g)
- Egg (12 stk)
- Lammeskank (2 stk)
- Storfefiff (400 g)

Grønnsaker & frukt

- Spinat (400 g)
- Avokado (4 stk)
- Søtpotet (4 stk)
- Blomkål (2 hoder)
- Paprika (4 stk)
- Tomater (8 stk)
- Asparges (1 bunt)
- Blåbær, jordbær, bringebær (blandede 600 g)

Meieri-alternativer

- Mandelmelk (2 liter)
- Kokosmelk, hel fett (3 bokser)
- Kokosyogurt (500 g)

Tørrvarer & mel

- Glutenfrie havregryn (500 g)
- Quinoa (250 g)
- Mandelmel (500 g)
- Chiafrø (200 g)
- Glutenfrie reisenudler (250 g)

Krydder & annet

- Olivenolje (ekstra jomfru)
- Kokosolje
- Tamari glutenfri
- Stevia eller erytritol
- Hvitløk, løk, ingefær