GLP-1-kost: en kostplan for 7 dage

Af C for Calories-teamet · Opdateret 23. november 2026

GLP-1-lægemidler som Ozempic, Wegovy, Mounjaro og Zepbound gør dig hurtigere mæt, så hvert måltid skal tælle. Planen sætter protein først, holder portionerne små og er gratis at printe eller gemme som pdf.

Sådan spiser du på GLP-1

- ✓ **Protein først.** Spis proteindelen af hvert måltid først, hvis du skulle blive mæt tidligt.
- ✓ **Små måltider.** Tre små måltider og en snack er ofte nemmere end store tallerkener.
- ✓ **Spis langsomt, og stop når du er mæt.** Mæthedsfølelsen kommer hurtigere end før.
- ✓ **Fibre og væske.** Grøntsager, frugt, bælgfrugter og vand i løbet af dagen.
- ✓ **Gå let til fed, friturestegt og meget sød mad,** som mange tåler dårligere.

> **Dette er ikke lægefaglig rådgivning.** Følg kalorie- og proteinmålene fra din læge eller diætist, især hvis du har bivirkninger.

Kostplanen for 7 dage ved GLP-1

DAG	MORGENMAD	FROKOST	SNACK	AFTENSMAD	I ALT
Dag 1	Græsk yoghurt med jordbær og havregryn	Kylling, brune ris og broccoli	Hårdkogt æg og et æble	Laks, bagt kartoffel og grønne bønner	1,330 kcal · 93 g protein
Dag 2	Røræg på ristet fuldkornsbrød	Salat med tun og kikærter	Hytteost, en fersken og nogle mandler	Kalkunbryst, sød kartoffel og asparges	1,280 kcal · 97 g protein

DAG	MORGENMAD	FROKOST	SNACK	AFTENSMAD	I ALT
Dag 3	Hytteost med blåbær og ristet brød	Linsesalat med spinat og feta	Edamame og en banan	Torsk med quinoa og squash	1,240 kcal · 88 g protein
Dag 4	Græsk yoghurt med havregryn og hindbær	Kalkunsandwich på fuldkornsbrød med salat	Skummetmælk, et æble og nogle mandler	Wokket tofu med peberfrugt, broccoli og ris	1,300 kcal · 90 g protein
Dag 5	To kogte æg, en skive brød og en appelsin	Bowl med kylling og quinoa, agurk og feta	Græsk yoghurt	Pasta med rejer og spinat	1,370 kcal · 116 g protein
Dag 6	Havregrød med blåbær og æggehvider	Kylling, sorte bønner og ris	Hytteost og en pære	Svinemørbrad, bagt kartoffel og grønne bønner	1,330 kcal · 96 g protein
Dag 7	Røræg med spinat på ristet brød	Laks, quinoa og agurk	Edamame og et æble	Pasta med hakket oksekød og tomat	1,330 kcal · 88 g protein

Hver dag lander på omkring 1,240–1,370 kcal og 88–116 g protein. Frokost og aftensmad indeholder omkring to teskefulde olivenolie til madlavningen. Værdierne er fra USDA-data for portionerne i hvert måltid; tjek summerne i appen, mens du logger.

Tilpas den til dig

- **Brug for flere kalorier?** Tilføj en ekstra snack eller større portioner ris, kartofler eller brød.
- **Kan du ikke spise op?** Spis proteinet først og gem resten til senere.
- **Byt frit.** Enhver mager proteinkilde kan erstatte en anden: kylling, fisk, æg, tofu eller græsk yoghurt.
- **Kend dit mål.** GLP-1-proteinberegneren og GLP-1-kalorieberegneren giver et udgangspunkt at tale med dit behandlingsteam om.