

Morgenmad

Du kan frit vælge mellem ét af nedenstående måltider. De indeholder alle ca. følgende:

Protein: 44g

Kulhydrat: 77g

Fedt: 14g

610 kcal



Overnight oats

INGREDIENSER

Havregryn	85g
Minimælk 0.5 % fedt	60g
Chia frø	20g
Blåbær	20g
Skyr. 0.2%. vanilje	135g
Proteinpulver 70%	20g

44g	79g	14g	602
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

OPSKRIFT

1. Tilføj alle ingredienser i en plastikbøtte og rør til blandingen helt sammen
2. Lad bøtten stå i køleskab natten over
3. Spises til morgenmad



Jordbær banan smoothie

INGREDIENSER

Jordbær, frost	265g
Banan	1 x mellem (105g)
Skyr. 0.2%. vanilje	195g
Minimælk	295g
Proteinpulver 70%	20g
Peanutbutter. smooth, urtekram	20g

54g	69g	15g	608
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

OPSKRIFT

1. Bland alle ingredienserne sammen til en lækker smoothie. Velbekomme!



Skyr m. Cruesli og banan

INGREDIENSER

Skyr. 0.2%. vanilje	280g
Cruesli dark chocolate, quaker	80g
Banan	1 x mellem (105g)

35g	83g	14g	619
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

OPSKRIFT

1. Hæld skyr og Cruesli i en skål og top af med skæret banan Velbekomme!



Formiddagssnack

Du kan frit vælge mellem ét af nedenstående måltider. De indeholder alle ca. følgende:

Protein: 28g**Kulhydrat: 46g****Fedt: 13g****409 kcal**

Skyr med mysli og blåbær

INGREDIENSER

Skyr	185g
Blåbær	30g
Crunchy müsli choco & nuts, kellogg's	40g
Peanutbutter. smooth, urtekram	10g

27g	34g	15g	388
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

OPSKRIFT

1. Tilføj cheasy skyr (valgfri smag) i et højt glas.
2. Tilføj mysli og peanutbutter
3. Pynt med blåbær



Skyr med banan og kakao

INGREDIENSER

Skyr. 0.2%. vanilje	215g
Kokosflager.	5g
Banan	1 x stor (120g)
Havregryn	25g
Rå kakaopulver	15g

30g	52g	7g	390
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

OPSKRIFT

1. Skær banan i skiver.
2. Rør kakao sammen med skyr.
3. Top med banan, havregryn og kokosflager.



Riskiks, avocado og proteinshake

INGREDIENSER

Proteinpulver. whey 100. chokolade. bodylab	30g
Riskiks	5 x stk stor (50g)
Avocado. uden sten	0.5 x mellem (70g)

27g	52g	16g	450
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

OPSKRIFT

1. Bland proteinshake
2. Spis riskiks med avocado



Frokost

Du kan frit vælge mellem ét af nedenstående måltider. De indeholder alle ca. følgende:

Protein: 40g

Kulhydrat: 68g

Fedt: 18g

605 kcal



Toast med skinke og ost

INGREDIENSER

Tomat ketchup, svansø, rema1000 40g
 Kogt skinke, skiveskåret, rema 1000 85g
 Thise ost, 30+ 17% 3 x 1 normal skive (60g)
 mellemlagret, den røde
 Fuldkorns toast brød, rema 1000 4.5 x 1 skive (135g)

43g 69g 14g 625
 Protein Kulhydrat Fedt Kcal

OPSKRIFT

1 toaster
 1. Lav toast i toaster



Pasta med pesto og broccoli

INGREDIENSER

Pasta 90g
 Broccoli 165g
 Kyllingebrystfilet, rå 125g
 Pesto (rød/grøn). oliebaseret 20g

49g 76g 14g 606
 Protein Kulhydrat Fedt Kcal

OPSKRIFT

1. Skær broccoli i små buketter og skyl dem. Kog dem i 2 minutters tid så de stadig har lidt bid.
 2. Kog derefter pastaen efter pakkens anvisning.
 3. Skær kyllingen i tern og steg det på en pande ved middel varme til de er gennemstegt.
 4. Kom pastaen i en skål sammen med broccolien, kyllingen og pesto. Bland det godt og grundigt. Velbekomme!



Kyllinge sandwich

INGREDIENSER

Skyr boller. levebrød 1.5 x en bolle (93g)
 Kylling. pålæg 6 x skive (84g)
 Tomat 1 x lille (40g)
 Avocado. uden sten 1 x mellem (140g)
 Salat. iceberg 1.5 x medium portion (60g)

29g 58g 27g 583
 Protein Kulhydrat Fedt Kcal

OPSKRIFT

1. Tilføj salat og tomat på dit brød.
 2. Tilføj kyllingepålæg i sandwichen



Eftermiddagssnack

Du kan frit vælge mellem ét af nedenstående måltider. De indeholder alle ca. følgende:

Protein: 29g**Kulhydrat: 47g****Fedt: 9g****390 kcal**

Smoothie med blandede bær

INGREDIENSER

Bær, blandede, frosne	130g		
Minimælk, 0,4%	265g		
Proteinpulver 70%	35g		
Peanutbutter. smooth, urtekram	15g		
40g	30g	11g	397
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

OPSKRIFT

1. Bland alle ingredienserne sammen til en ensartet masse.
Velbekomme!



Riskager med pålæg, mandler og æble

INGREDIENSER

Riskiks			5 x stk stor (50g)
Kylling. pålæg			4 x skive (56g)
Æble			1 x mellem (110g)
Mandel			10 x stk (10g)
19g	57g	9g	375
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

OPSKRIFT

1. Tilføj pålæg på riskiks
2. Spis mandler og æble on the side eller tilføj på riskiks.
3. Tilføj evt lidt grønt.



Havregrød med hytteost og blåbær

INGREDIENSER

Havregryn	50g		
Minimælk, 0,4%	300g		
Hytteost 1,5%	130g		
Blåbær. frosne	45g		
34g	57g	7g	406
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

OPSKRIFT

1. Put havregryn, mælk og en knivspids salt i en gryde, bring det i kog og kog det i ca. 2 min.
2. Tilføj blåbærrene i gryden og vend dem rundt i havregrøden.
3. Servér grøden i skåle. Top op med hytteost
Velbekomme!





Bananpandekager

INGREDIENSER

Banan	1 x mellem (105g)
Havregryn	30g
Proteinpulver 70%	30g
Vand	120g
Kokosolie	5g
Sirup	0.5 x tsk (3g)
Blåbær	30g

27g	48g	9g	382
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

OPSKRIFT

Brug meget gerne gode modne bananer

1. Blend bananer, proteinpulver, havregryn og vand. Hvis dejen er for tyk, kan man komme mere vand i.
2. Steg pandekagerne i lidt kokosfedt.
3. Servér med lidt sirup og blåbær.

Velbekomme!



Protein koldskål

INGREDIENSER

Koldskål m. jordbær, arla	325g
Proteinpulver 70%	20g
Kammerjunkere, karen volf	20g

26g	42g	11g	389
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

OPSKRIFT

1. Mix koldskål og proteinpulver
2. Top med kammerjunker



Aftensmad

Du kan frit vælge mellem ét af nedenstående måltider. De indeholder alle ca. følgende:

Protein: 51g**Kulhydrat: 69g****Fedt: 16g****629 kcal**

Kyllinge burger

INGREDIENSER

Burger bolle	1.5 x 1 bolle (81g)
Kylling, fersk filet	185g
Salat, iceberg	3.5 x lille portion (52g)
Agurk	3 x skive (45g)
Tomat	1 x mellem (75g)
Dressing, mayonnaise, kalorielet	30g
Cheddar, rød	2 x skive (42g)

58g	52g	19g	614
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

OPSKRIFT

1. Steg kyllingen
2. Skær grøntsagerne i passende mængder
3. Varm bollen, og tilføj ost til kyllingen så osten smelter
4. Tilføj lidt kalorielet dressing.



Pasta med kylling og tomatsovs

INGREDIENSER

Kyllingebrystfilet, rå	135g
Olivেনolie	1.5 x tsk (7g)
Fuldkornspasta	110g
Tomat passata	130g
Spinat	1 x dl (30g)

48g	80g	13g	640
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

OPSKRIFT

1. Kog pasta efter pakkens anvisning.
2. Skær kyllingen i små tern og steg det i en pande med olien til det er næsten gennemstegt. Krydr med salt og peber.
3. Kom spinaten i panden og steg til det er faldet sammen. Hæld derefter tomat passata og det færdigkogte pasta i panden.
4. Krydr med salt, peber og evt. krydderier som oregano, timian eller paprika. Velbekomme!



Kylling i tortilla wrap

INGREDIENSER

Kylling, fersk filet	170g
Tortilla, fuldkorn, rema 1000	1 x 1 stk (62g)
Honning	35g
Peanuts, (jordnød, ristet og saltet)	15g
Majs, kerner, konserver	60g

47g	75g	16g	632
Protein	Kulhydrat	Fedt	Kcal

OPSKRIFT

1. Skær kyllingen i tern og steg i en nonstick pande i 5 min.
2. Tilsæt honning og linsteg ved høj varme til kyllingen er tilberedt.
3. Tilsæt majs og peanuts lidt inden kyllingen er klar.
4. Server i en tortilla

