



CAMILLA'S 15-MINUTE KITCHEN

3 5 H V E R D A G S R E T T E R
P Å 4 0 0 - 5 0 0 K C A L



CAMILLA BENGSSON

Indhold

01

I N T R O D U K T I O N

02

A L L - D A Y
B R E A K F A S T

03

T I L R I S -
E L S K E R E N

04

K A R T O F F E L
L I V E T

05

T E A M - P A S T A

06

N O G E T M E D
B R Ø D



I N T R O D U K T I O N



HEJ VEN!

Jan Fedder
IMAGERY

Jeg er en passioneret foodie og fitnessnørd! Jeg elsker at dyrke fitness og jeg ELSKER mad. I hverdagen elsker jeg mest af alt mad der er **hurtigt og nemt** at lave. Derfor har jeg specialiseret mig i at lave mad der smager skønt og **maks tager 20-30 minutter** at forberede.

TÆL DINE KALORIER OG NÅ DINE MÅL

Den vigtigste faktor for at nå dine mål, hvad end det er vægtab eller øgning af muskelmasse er antallet af kalorier du spiser, sammenholdt med kalorier du forbrænder. Hvis du gerne vil tabe dig skal du spise mindre end du forbrænder, og omvendt. Jeg har gjort det nemt for dig! Alle opskrifterne i denne e-bog har mellem 400-500 kalorier pr. portion. Så kan du nemt holde styr på hvor meget du spiser på en dag.

SLUT MED MADSPILD

Opskrifterne er optimeret til at minimere madspild så vidt muligt. Det vil sige at du altid skal bruge hele pakker af fx kød og dåser som ellers bliver for gammelt <3

INGEN MAD ER FORBUDT

Jeg gentager lige mig selv: **DER FINDES IKKE DÅRLIGE ELLER FORBUDTE FØDEVARER**, når det kommer til et vægtab eller livsstilsændring. Det handler udelukkende om mængder. Så hvis der nogensinde er nogen der forsøger at bilde dig ind at du ikke må spise brød, ris, pasta, pålægschokolade, gulerødder eller noget andet, hvis du skal tabe dig. Så vend dig om og gå. Du har ikke brug for den slags sludder i dit liv! <3



OM GRØNTSAGER

Der er stort set ingen kalorier i grøntsager. Du kan derfor altid tilføje ekstra grøntsager til alle retterne, hvis du gerne vil have portionen til at fylde mere, uden at dette påvirker kalorieindholdet nævneværdigt. Du kan også bare vælge nogle grøntsager der fylder mere. Fx broccoli, grønne bønner, blomkål, fint snittet rå kål eller lign. OG du kan altid bytte de grøntsager jeg foreslår ud med dine favoritter.

OM FEDTSTOFFER

Fedt at det makronæringsstof der indeholder flest kalorier pr. gram. Det er også det der fylder mindst på tallerknen, og i maven. Det er derfor især her kaloriefælderne ofte gemmer sig. Alle kalorieberegninger i opskrifterne er foretaget ud fra at du IKKE steger din mad i fedtstof, med mindre andre specifikt står i den enkelte opskrift. De fleste pander i dag er belagt med teflon, så maden brænder ikke på af at du steger det uden fedtstof :-).

AFVEJNING AF FØDEVARER

Alle mængder er angivet i rå vægt. Altså skal alt vejes af inden det bliver tilberedt.

DELING AF PORTIONER

De fleste retter er til 2-4 portioner. Dels for at minimere madspild og dels for at du også har til madpakke dagen efter eller bare mad til flere dage. Hvis en ret fx er til 2 portioner, deler du bare den færdige portion op i 2 lige store portioner på øjemål. Det gør absolut ingen forskel om der er lidt mere i din portion den ene dag og lidt mindre den anden dag. Det er de samlede mængder over længere tid der afgør om du når dine mål, ikke enkelte udsving fra dag til dag.



SAMME INDHOLD MEN IKKE SAMME MÆTHED

Alle opskrifterne i e-bogen indeholder 400-500 kalorier pr. måltid. Der kan dog være stor forskel på, hvor meget de forskellige måltider fylder på din tallerken, og ikke mindst i din mave. I forbindelse med en livsstilsændring er det en rigtig god læring, at kende forskel på hvilke typer af fødevarer der holder dig mest mæt.

Det er især vigtigt hvis du har et mål om at tage dig. Når du ligger i kalorieunderskud kan det nemlig være en rigtig god idé at vælge nogle måltider, der fylder meget på tallerknen og som du føler dig mæt af. Hvis du vælger de rette fødevarer, kan du sagtens fylde en stor tallerken med mad til hvert måltid og stadig være i kalorieunderskud. Vælger du måltider der fylder mindre, vil du måske føle dig mere sulten, og dermed er der større risiko for at du ender på tanken efter en hotdog, senere på dagen ;-).

Lad mig give dig et eksempel. Du kan sagtens spise en plade rittersport om dagen og stadig tage dig. Så længe dit samlede kalorieindtag passer til dit mål. MEN én plade Rittersport, indeholder flere kalorier end samtlige af retterne i denne e-bog. Og du kan vel næsten godt gætte, hvad der holder dig mæt i længst tid ;-). Du bliver med andre ord meget hurtig sulten, hvis du bytter et kæmpe måltid ud med en Rittersport. Nogle dage vurderer du måske at det er sulten værd og det er så også helt okay. Mit bud er dog at du de fleste dage, vil vælge at prioritere et stort og mættende måltid, når du først har afprøvet Rittersport-alternativet ;-). Prøv dig frem og se hvilke retter der fungerer bedst for dig.

Ps. Uanset hvad du vælger, så husk nu altid lige at få dine grøntsager også ;-).



A L L D A Y
B R E A K F A S T

CHOKOLADEKAGE

PORTIONER: 2 // TID: 5 MIN + 20 MIN I OVN // KCAL: 442

INGREDIENSER

120g havregryn
2 æg, medium
200g æggehvide
100g skummetmælk
100g meget moden banan (1 mellem)
20g kakaopulver
0,5 tsk salt
1 spsk Easis flydende sød



INSTRUKTIONER

1. Forvarm ovnen til **200g varmluft**
2. Blend alle ingredienserne i en blender på maks styrke i 2-3 minutter
3. Læg bagepapir i en bageform og hæld dejen i formen
4. Bag kagen midt i ovnen i **20 minutter**

Kan nydes lun eller direkte fra køleskabet fx til morgenmad. Personligt kan jeg bedst lide kagen køleskabs-kold :-)

MAKROER PR. PORTION

Protein: 30g

Kulhydrat 48g

Fedt: 12g

Kcal: 442

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 60g

Kulhydrat 96g

Fedt: 24g

Kcal: 883

BANANBRØD M. CHOKO

PORTIONER: 2 // TID: 5 MIN + 35 MIN I OVN // KCAL: 440

INGREDIENSER

100g havregryn
2 små bananer (160g)
2 æg, medium
100g æggehvide
1 tsk bagepulver
1 tsk kanel
1 tsk kardemomme
1 knivspids salt
30g sukrin gold
15 mandler
15g mørk sukkerfri chokolade, Easis



INSTRUKTIONER

Forvarm ovnen til **180grader varmluft**

1. Blend havregryn til fint mel i en minihakker eller blender
2. Mos bananerne med en gaffel, i en skål
3. Tilsæt æg og æggehvide. Mix med gaflen
4. Tilsæt alle de tørre ingredienser pånær chokolade og mandler og rør godt rundt
5. Hak chokolade og mandler groft og vend forsigtigt i dejen
6. Beklæd en lille springform med bagepapir og fyld dejen i
7. Bag kagen midt i ovnen i **35 minutter**

MAKROER PR. PORTION

Protein: 22g
Kulhydrat: 62g
Fedt: 16g
Kcal: 440

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 44g
Kulhydrat: 124g
Fedt: 31g
Kcal: 880

PANDEKAGER

PORTIONER: 2 // TID: 30 MIN // KCAL: 476

INGREDIENSER

120g havregryn
100g meget moden banan (1 mellem)
2 æg, medium
200g æggehvide
100g skummetmælk
1 tsk salt
2 tsk stødt kardemumme
1 spsk Easis flydende såd

TILBEHØR:

4 jordbær
125g blåbær (1 pakke)



INSTRUKTIONER

1. Blend alle ingredienserne på maks styrke i en blender i 2-3 minutter
2. Steg som tynde pandekager på en pande ved middel varme
3. Brug evt. meget lidt kokosolie til stegning, 1-2 dråber flydende olie pr. pandekage (5g kokosolie er indregnet i opskriften)

Top pandekagerne med friske bær og spis dem lune. Eller kom dem i køleskabet og spis dem kolde som morgenmad næste dag. Personligt kan jeg bedst lide pandekagerne køleskabs-kolde :-)

MAKROER PR. PORTION

Protein: 29g

Kulhydrat 55g

Fedt: 13g

Kcal: 476

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 58g

Kulhydrat 111g

Fedt: 26g

Kcal: 952

CHOKO-PANDEKAGER

PORTIONER: 2 // TID: 20 MIN // KCAL: 442

INGREDIENSER

120g havregryn
2 æg, medium
200g æggehvide
100g skummetmælk
100g banan
20g kakaopulver
0,5 tsk salt
1 spsk Easis flydende sod



INSTRUKTIONER

1. Blend alle ingredienserne på maks styrke i en blender i 2-3 minutter
2. Steg som tynde pandekager på en pande ved middel varme uden fedtstof

Kan nydes lune eller direkte fra køleskabet fx til morgenmad. Personligt kan jeg bedst lide pandekagerne køleskabs-kolde :-)

MAKROER PR. PORTION

Protein: 30g
Kulhydrat 48g
Fedt: 12g
Kcal: 442

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 60g
Kulhydrat 96g
Fedt: 24g
Kcal: 883

V A F L E R

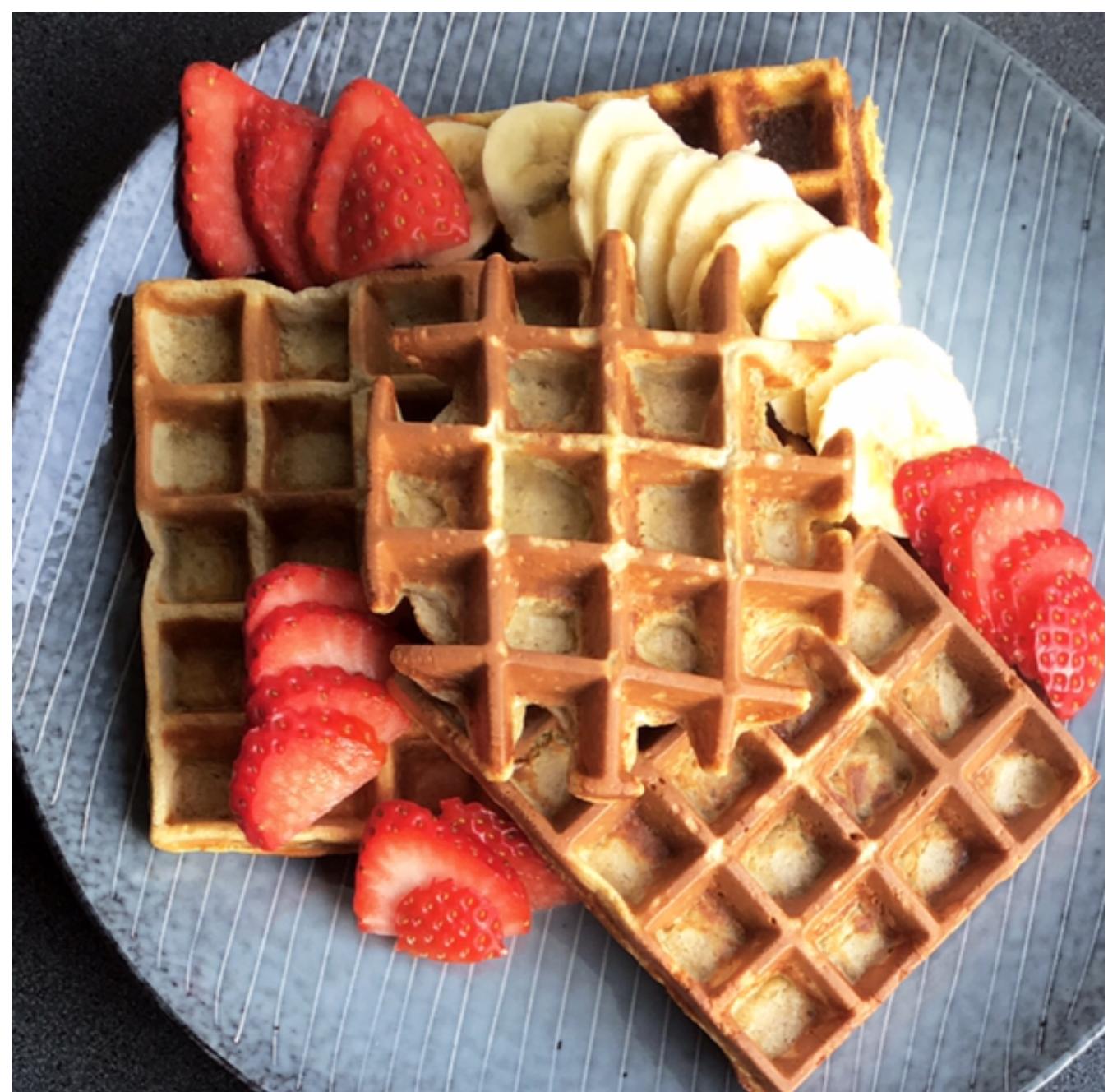
PORTIONER: 2 // TID: 20 MIN // KCAL: 496

INGREDIENSER

150g havregryn
2 æg, medium
300g skummetmælk
0,5 tsk salt
1 spsk vanillesukker
5g kokosolie

TILBEHØR:

4 jordbær
1 lille banan, 80g



INSTRUKTIONER

1. Blend alle ingredienserne på maks styrke i en blender i 3 minutter
2. Bag i vaffeljern

Spis vaflerne lune toppet med friske bær og banan :-)

MAKROER PR. PORTION

Protein: 23g
Kulhydrat 66g
Fedt: 14g
Kcal: 496

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 46g
Kulhydrat 131g
Fedt: 27g
Kcal: 992

FRENCH TOAST

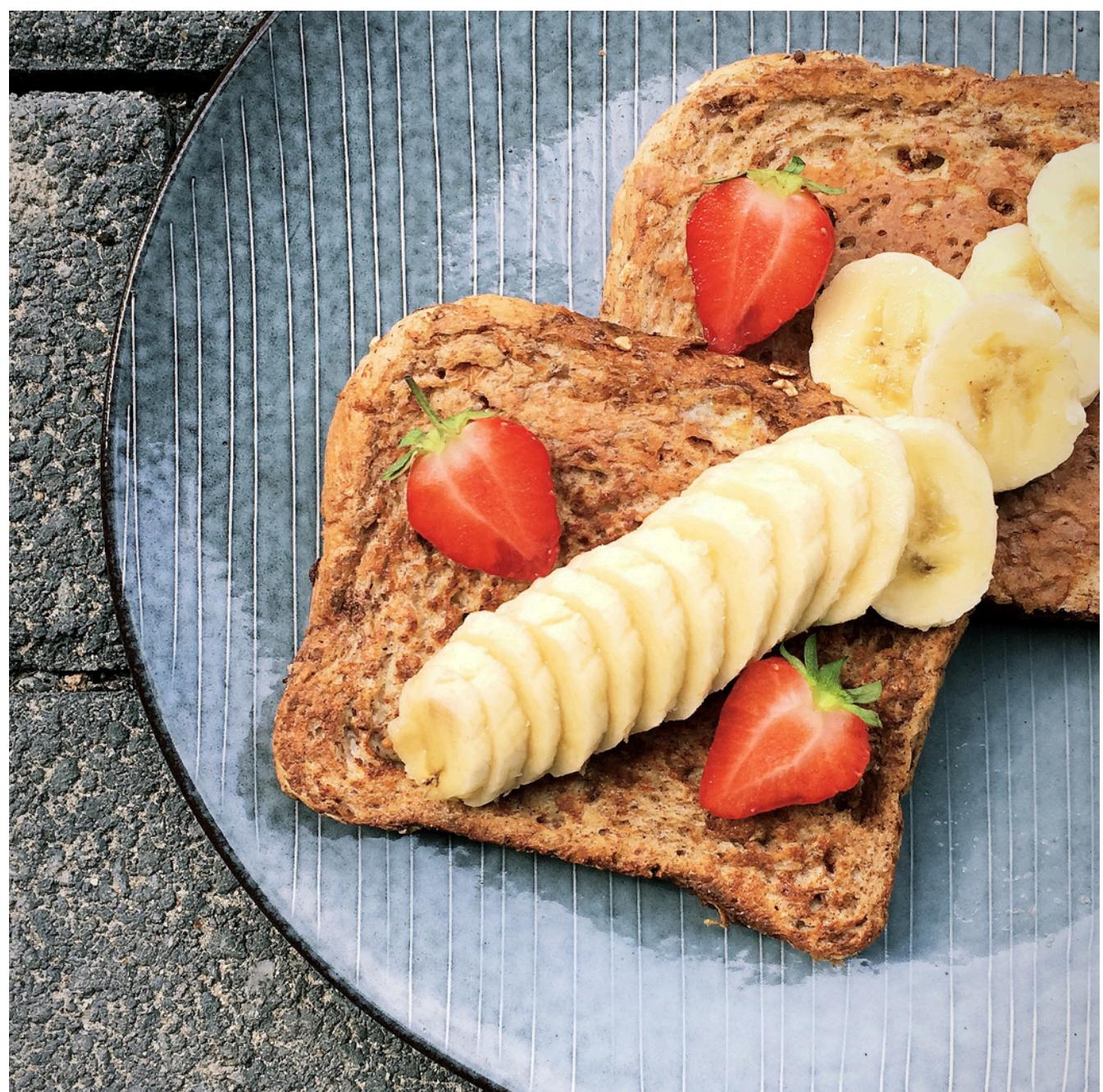
PORTIONER: 1 // TID: 15 MIN // KCAL: 478

INGREDIENSER

3 skiver multikerne sandwichbrød
1 æg, medium
100g æggehvide
1 tsk vanillesukker
1 tsk kanel
1 tsk flydende sød, Easis

TILBEHØR:

1 lille banan, 80g
evt. en håndfuld bær



INSTRUKTIONER

1. Pisk æg, æggehvide, kanel, vanillesukker og sød sammen i en skål
2. Vend brødene i æggemassen og lad dem suge det hele godt ind i brødet
3. Bag brødet på en pande på medium varme. Vær tålmodig og lad dem stege til de er helt sprøde på begge sider, tilføj eventuelt ekstra kanel på toppen.

Server med en banan på toppen og evt. en håndfuld friske bær og/eller sukkerfri sirup. Jeg synes dog ikke det er nødvendigt med sirup da brødet i sig selv er rigeligt sødt :-)

MAKROER PR. PORTION

Protein: 30g
Kulhydrat 64g
Fedt: 8g
Kcal: 478

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 30g
Kulhydrat 64g
Fedt: 8g
Kcal: 478

FRENCH TOAST M. PEANUT BUTTER

PORTIONER: 1 // TID: 15 MIN // KCAL: 470

INGREDIENSER

2 skiver multikerne sandwichbrød
1 æg, medium
70g æggehvide
1 tsk vanillesukker
1 tsk kanel
1 tsk flydende sød, Easis

TILBEHØR:

1 lille banan, 80g
15g peanutbutter



INSTRUKTIONER

1. Pisk æg, æggehvide, kanel, vanillesukker og sød sammen i en skål
2. Vend brødene i æggemassen og lad dem ligge i skålen lidt til de suger det hele godt ind i brødet
3. Bag brødet på en pande på medium varme. Vær tålmodig og lad dem stege til de er helt sprøde på begge sider, tilføj eventuelt ekstra kanel på toppen.

Server med en banan og peanutbutter på toppen - det er alt alt for lækkert!

MAKROER PR. PORTION

Protein: 28

Kulhydrat 51g

Fedt: 15g

Kcal: 470

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 28g

Kulhydrat 51g

Fedt: 15g

Kcal: 470

AVO - OG CHOKOLADEMAD

PORTIONER: 1 // TID: 10 MIN // KCAL: 443

INGREDIENSER

3 skiver multikerne sandwich
1/2 avocado, 50g
150g cherrytomat
Salt (gerne urtesalt) og peber
2 stk pålægschokolade, mørk eller lys



INSTRUKTIONER

1. Skær cherrytomaterne ud i små stykker
2. Mos avocadoen med en gaffel
3. Rist brødet på en brødrister
4. Fordel avocado og tomater på 2 stykker brød og top med salt/peber
5. Læg chokolade på det sidste stykke brød

Verdens nemmeste morgenmad <3

MAKROER PR. PORTION

Protein: 14g

Kulhydrat 60g

Fedt: 13g

Kcal: 443

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 14g

Kulhydrat 60g

Fedt: 13g

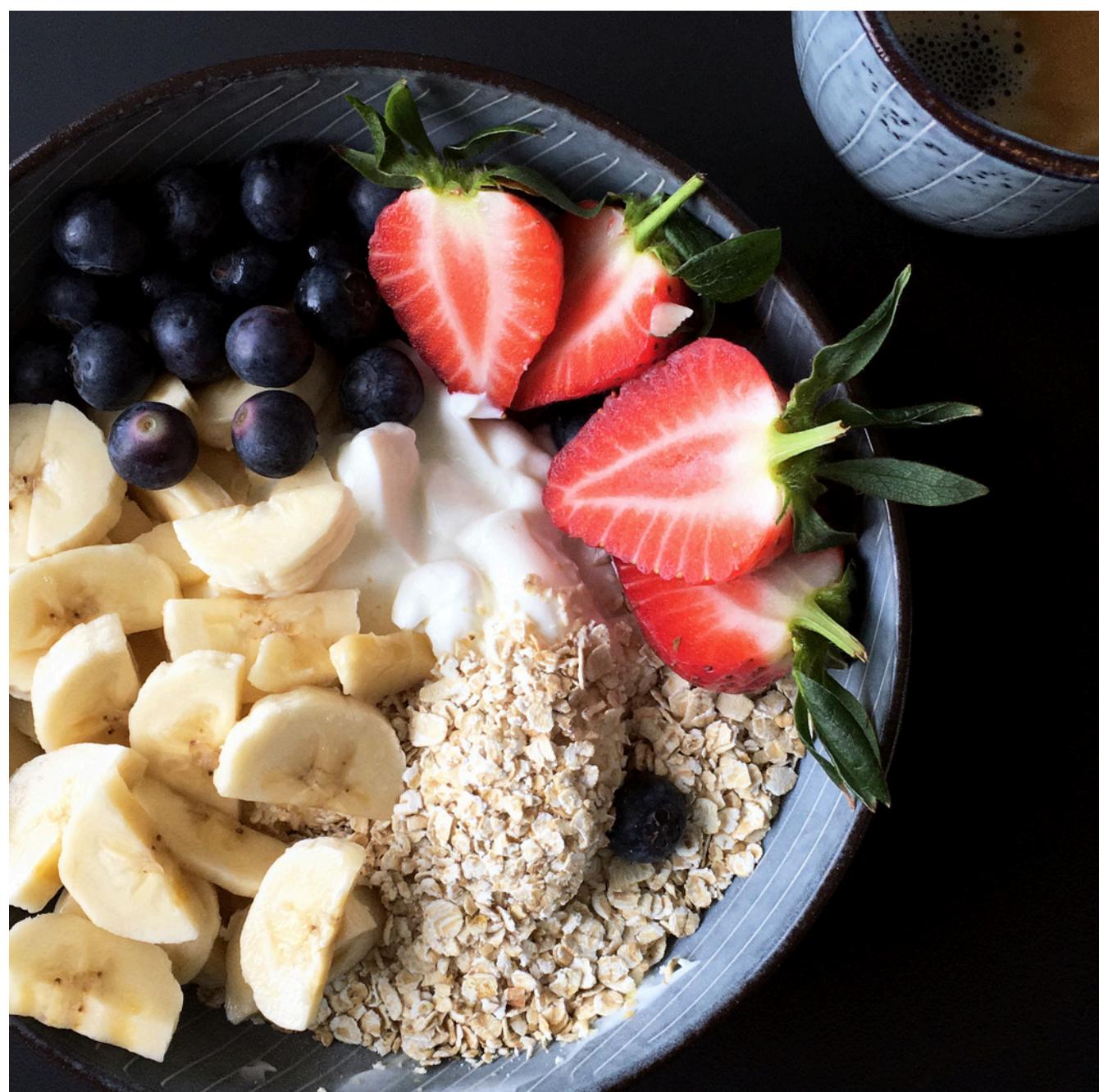
Kcal: 443

SKYR M. MÜSLI

PORTIONER: 1 // TID: 5 MIN // KCAL: 403

INGREDIENSER

200g skyr
ELLER, 175g græsk yoghurt 2%
50g müsli uden tilsat sukker
1 banan (80g)
1 håndfuld blåbær (40g)
2 jordbær



INSTRUKTIONER

1. Kom skyr i en skål og top med resten. NEMT <3

Bemærk: Der findes mange müsli på markedet med skyhøje mængder sukker i. Kalorieindholdet her er beregnet ud fra at du bruger en müsi uden tilsat sukker. Der kan dog sagtens være tørret frugt, nødder mv. i. Så tag lige et kig på bagsiden inden du vælger din müsli. Vælg en med ca. 360-380 kalorier pr. 100g. Ellers skal du justere mængderne derefter :-)

MAKROER PR. PORTION

Protein: 30g
Kulhydrat 58g
Fedt: 4g
Kcal: 403

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 30g
Kulhydrat 58g
Fedt: 4g
Kcal: 403

KØLESKABSGRØD

PORTIONER: 1 // TID: 5 MIN (+NATTEN OVER) // KCAL: 471

INGREDIENSER

Grød:

1/2 pink lady (rødt) æble, revet
50g havregryn
1 dl skummetmælk
1/2 tsk vanillepulver

Topping:

200g skyr
1 lille banan (80g)
60g blandede bær



INSTRUKTIONER

1. Bland revet æble, havregryn, mælk og vanillepulver i en lukket beholder og sæt i køleskabet natten over.
2. Om morgenen rører du grøden sammen med skyr
3. Top med banan og bær

Tip: Jeg laver som regel 2 portioner så jeg får brugt et helt æble. Grøden kan sagtens holde sig en dag i køleskabet. Men jeg plejer at lave 2 portioner og så spise den ene til morgenmad og den anden om eftermiddagen samme dag :-)

MAKROER PR. PORTION

Protein: 34g

Kulhydrat 68g

Fedt: 5g

Kcal: 471

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 34g

Kulhydrat 68g

Fedt: 5g

Kcal: 471

GRØD M. MÜSLI SKYR / PB / BANAN

PORTIONER: 1 // TID: 5-10 MIN // KCAL: 407

INGREDIENSER

30g havregryn

1 dl vand

1 knivspids salt

Topping:

30g müsli uden tilsat sukker

1 banan (80g)

10g peanutbutter

kanel

100g skyr



INSTRUKTIONER

1. Havregryn, salt og vand kommer i en plastikbeholder i mikroovnen. Sæt mikroovnen på fuld styrke i 2 minutter og voila! Havregrød done. Nemt ikke ;-)

1a. Hvis du ikke har en mikroovn kan du også bare koge grøden på almindelig vis i en gryde på middel varme. Rør rundt hele tiden indtil grøden har den ønskede konsistens.

2. Top grøden med müsli, kanel, æble, peanutbutter, skyr og banan

3. Enjoy!

Ps. Husk der kan være forskel på mikroovne. Så måske din grød skal have lidt længere/kortere, eller at der skal måske tilføjes ekstra vand. Hold øje med at grøden ikke koger over i mikroovnen, det er noget værre bøvl at tørre af ;-)

MAKROER PR. PORTION

Protein: 23g

Kulhydrat 54g

Fedt: 9g

Kcal: 407

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 23g

Kulhydrat 54g

Fedt: 9g

Kcal: 407

GRØD ÆBLE / PB / BLÅBÆR

PORTIONER: 1 // TID: 5-10 MIN // KCAL: 404

INGREDIENSER

60g havregryn

2 dl vand

0,5 tsk salt

Topping:

Kanel

1 æble, mellem (ca 100g)

30g blåbær

10g peanutbutter

100g skyr



INSTRUKTIONER

1. Havregryn, salt og vand kommer i en plastikbeholder i mikroovnen. Sæt mikroovnen på fuld styrke i 2 - 2,5 minutter og voila! Havregrød done. Nemt ikke ;-)

1a. Hvis du ikke har en mikroovn kan du også bare koge grøden på almindelig vis i en gryde på middel varme. Rør rundt hele tiden indtil grøden har den ønskede konsistens.

2. Top grøden med kanel, æble, blåbær, peanutbutter og skyr

3. Enjoy!

Ps. Husk der kan være forskel på mikroovne. Så måske din grød skal have lidt længere/kortere, eller at der skal måske tilføjes ekstra vand. Hold øje med at grøden ikke koger over i mikroovnen, det er noget værre bøvl at tørre af ;-)

MAKROER PR. PORTION

Protein: 23g

Kulhydrat 52g

Fedt: 9g

Kcal: 404

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 23g

Kulhydrat 52g

Fedt: 9g

Kcal: 404

GRØD SKYR / PB / BANAN / BÆR

PORTIONER: 1 // TID: 5-10 MIN // KCAL: 431

INGREDIENSER

60g havregryn

2 dl vand

0,5 tsk salt

Topping:

Kanel

1 banan (80g)

60g blandede bær

10g peanutbutter

100g skyr



INSTRUKTIONER

1. Havregryn, salt og vand kommer i en plastikbeholder i mikroovnen. Sæt mikroovnen på fuld styrke i 2 - 2,5 minutter og voila! Havregrød done. Nemt ikke ;-)

1a. Hvis du ikke har en mikroovn kan du også bare koge grøden på almindelig vis i en gryde på middel varme. Rør rundt hele tiden indtil grøden har den ønskede konsistens.

2. Top grøden med kanel, banan, bær, peanutbutter og skyr

3. Enjoy!

Ps. Husk der kan være forskel på mikroovne. Så måske din grød skal have lidt længere/kortere, eller at der skal måske tilføjes ekstra vand. Hold øje med at grøden ikke koger over i mikroovnen, det er noget værre bøvl at tørre af ;-)

MAKROER PR. PORTION

Protein: 24g

Kulhydrat 58g

Fedt: 9g

Kcal: 431

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 24g

Kulhydrat 58g

Fedt: 9g

Kcal: 431

ÆBLECRUMBLE

PORTIONER: 2 // TID: 30 MIN // KCAL: 411

INGREDIENSER

2 Pink lady æbler (røde æbler)

1 tsk sukrin gold

1 tsk vanillesukker

1 tsk kanel + kardemomme

Crumble:

100g havregryn

20g mandler

10g rigtig smør

50g sukrin gold

1 tsk kanel

Tilbehør:

200g skyr



INSTRUKTIONER

1. Forvarm ovnen til **200g varmluft**

2. Skær æbler i mindre stykker. Vend æblerne i kanel, kardemomme, sukrin og vanillesukker i bunden af et ildfast fad

3. Hak mandler groft og bland dem i en skål sammen med havregrynen, kanel, sukrin gold og kokosolie

4. Dæk æblerne med crumble

5. Bag midt i ovnen i **20 minutter**

Server lun med skyr.

Del portionen i 2 og spis den som et måltid eller del den evt i 4 og spis som en snack/dessert.

MAKROER PR. PORTION

Protein: 19g

Kulhydrat: 64g

Fedt: 13g

Kcal: 411

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 38g

Kulhydrat: 128g

Fedt: 26g

Kcal: 821g

T I L R I S -
E L S K E R E N

KYLLING I KARRY

PORTIONER: 6 // TID: 20 MIN // KCAL: 496

INGREDIENSER

4 kyllingebryst filetter, ca 560g
1 dåse kokosmælk, 400ml
1 pose, frossen pastagrønt, 500g
2 stk. peberfrugt rød/gul
1 spsk gul karry
0,5 terning, hønsebouillon

TILBEHØR:

3 poser, parboiled ris i kogepose, 375g
600g blandet salat
fx af spidskål, tomat, agurk, peber



INSTRUKTIONER

1. Læg kogeposerne med ris i en gryde med kogende vand. Kog efter anvisningen (ca. 15 min). Imens risene koger laver du resten:
2. Skær kylling i strimler og steg på panden på medium varme
3. Skær peberfrugt i tern og tilføj til panden sammen med de frosne grøntsager
4. Når grøntsagerne er tøet op tilføjes kokosmælken, bouillon og karry
5. Lad retten simre til risene er færdige

Tilføj eventuelt ekstra friske grøntsager hvis du gerne vil have retten til at fylde mere :-)

Her er til fx 2 gange aftensmad til 2 personer og 2 madpakker. På 20 min -NEMT!

MAKROER PR. PORTION

Protein: 26g

Kulhydrat 62g

Fedt: 15g

Kcal: 496

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 159g

Kulhydrat 373g

Fedt: 91g

Kcal: 2975

BODYBUILDER BOWL

PORTIONER: 2 // TID: 15 MIN // KCAL: 493

INGREDIENSER

2 kyllingebryst filletter (ca 280g i alt)
Allround krydderi
1 lille avocado
200g broccoli

Tilbehør:

1 kogepose med ris (125g)



INSTRUKTIONER

1. Læg kogeposen med ris i en gryde med kogende vand. Kog efter anvisningen (ca. 15 min). Imens risene koger laver du resten:
2. Skær kylling i strimler. Steg kyllingen på en pande på medium varme i allround krydderi.
3. Skær broccoli ud i små buketter. Læg broccolien i en sigte og overhæld med kogende vand.
4. Kom de kogte ris, kylling, broccoli og en halv avocado i en skål. Nemmere bliver det ikke.

MAKROER PR. PORTION

Protein: 39g
Kulhydrat 56g
Fedt: 11g
Kcal: 493

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 77g
Kulhydrat: 113g
Fedt: 22g
Kcal: 985

TERIYAKI KYLLING BOWL

PORTIONER: 2 // TID: 15 MIN // KCAL: 445

INGREDIENSER

1 kyllingebryst fillet (ca 140g i alt)
4 spsk teriyaki/sesame oil, santa maria
100g broccoli
150g agurk
150g edamame bønner, pillede, frost
0,5 citron, saften heraf

Tilbehør:

1 kogepose med ris (125g)



INSTRUKTIONER

1. Læg kogeposen med ris i en gryde med kogende vand. Kog efter anvisningen (ca. 15 min). Imens risene koger laver du resten:
2. Skær kylling i strimler. Steg kyllingen på en pande på medium varme. Når kyllingen er stort set færdigt overhældes kyllingen med tekiyaki marinade
3. Læg edamame bønner i en skål og overhæld med rigeligt kogende vand. Vent et par minutter til bønnerne er optøet. Hæld så vandet fra og pres citronsaften henover bønnerne.
4. Skær broccoli ud i små buketter. Læg broccolien i en sigte og overhæld med kogende vand.
4. Kom de kogte ris, kylling og grøntsager i en skål og server!

MAKROER PR. PORTION

Protein: 29g

Kulhydrat 67g

Fedt: 5g

Kcal: 445

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 57

Kulhydrat: 134

Fedt: 11

Kcal: 890

CHILI CON CARNE

PORTIONER: 4 // TID: 15 MIN // KCAL: 494

INGREDIENSER

1 pk hakket oksekød 3-7%, 400g
Chili con carne blanding, frost, 450g
1 dåse hakkede tomater

TILBEHØR:

2 poser, parboiled ris i kogepose, 250g
4 spsk skyr
400g blandet salat
fx af spidskål, tomat, agurk, peber



INSTRUKTIONER

1. Læg kogeposerne med ris i kogende vand og kog efter anvisningen (15 min)
Imens risene koger laver du resten:

2. Brun oksekød i en gryde (kødet tørsteges, du skal ikke bruge smør eller olie)
3. Tilføj frosne grøntsager og lad simre til de er tøet op
4. Tilføj hakkede tomater

Top med en klat skyr og server med blandet salat.

Top evt. også med avocado (1/2 lille avocado vil tilføje 91 kalorier til én portion)

MAKROER PR. PORTION

Protein: 34g
Kulhydrat 68g
Fedt: 7g
Kcal: 494

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 138g
Kulhydrat 273g
Fedt: 28g
Kcal: 1976

BOWL MED LAKS

PORTIONER: 2 // TID: 15 MIN // KCAL: 498

INGREDIENSER

1 pk varmrøget laks, 125g
100g edamamebønner pillede, frost
100g grønne bønner, frost
200g peberfrugt, grøn
200g agurk

TILBEHØR:

1 pose, parboiled ris i kogepose, 125g
2 tsk sød sennep



INSTRUKTIONER

1. Læg kogeposen med ris i kogende vand og kog efter anvisningen (15 min)
Imens risene koger laver du resten:
2. Læg edamame bønner og grønne bønner i en skål og hæld kogende vand over
3. Skær agurk og peberfrugt i mindre stykker
4. Når bønnerne er optøet, hældes vandet fra og de andre grøntsager tilføjes til skålen
5. Tilføj røget laks og riv det i små stykker med to gafler i skålen
6. Tilføj de kogte ris sammen med 1 tsk sød sennep med top

MAKROER PR. PORTION

Protein: 25g
Kulhydrat 60g
Fedt: 16g
Kcal: 498

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 50g
Kulhydrat 121g
Fedt: 31g
Kcal: 996

MEXI - BOWL

PORTIONER: 4 // TID: 15 MIN // KCAL: 493

INGREDIENSER

1 pk hakket oksekød 3-7%, 400g
1 dåse røde kidney bønner
1 pose taco krydderi-mix
800g blandede grøntsager
her tomat
agurk
rød+gul peberfrugt
spidskål

TILBEHØR:

2 poser, parboiled ris i kogepose, 250g
4 spsk taco sauce, medium



INSTRUKTIONER

1. Læg kogeposen med ris i kogende vand og kog efter anvisningen (15 min)

Imens risene koger laver du resten:

2. Brun oksekød på en pande (ködet tørsteges, du skal ikke bruge smør eller olie)

3. Hæld kidney bønnerne i en sigte og skyl med vand. Tilføj derefter til ködet

4. Tilføj taco-krydderi. Start med 1/2 pose og lidt vand.

Lad ködet simre et par minutter og smag efter med mere taco krydderi efter ønske :-)

5. Skær alle grøntsager ud i mindre stykker og kom i en skål

6. Tilføj ris, kød og bønner til skålen og bland det hele

Top med taco sauce :-)

MAKROER PR. PORTION

Protein: 34g

Kulhydrat 69g

Fedt: 6,9g

Kcal: 493

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 134g

Kulhydrat 277g

Fedt: 27g

Kcal: 1971

T E A M - P A S T A

PASTA M. KØDSOVS

PORTIONER: 4 // TID: 15 MIN // KCAL: 424

INGREDIENSER

1 pakke hakket oksekød 3-7%, 400g
1 dåse hakkede tomater
1 dåse tomatpure, 140g
1 terning, oksebouillon
1 tsk oregano, basilikum og timian
1 squash, revet, ca. 250-300g
1 stor rød peberfrugt i tern, ca. 250g
200g cherrytomater, hele

TILBEHØR:

200g spaghetti, fuldkorn, tørret



INSTRUKTIONER

1. Kog pastaen efter anvisningen på posen
2. Brun oksekød i en gryde (kødet tørsteges, du skal ikke bruge smør eller olie)
3. Tilføj hakkede tomater, tomatpure, bouillonterning (opløst i en smule vand) og krydderier og rør det sammen
4. Tilføj grøntsager og lad det simre under låg indtil pastaen er færdig. Tilføj evt. ekstra vand hvis du synes.

Servér eventuelt med sukkerfri ketchup :-).

Ps. Pas på tomaterne når du spiser det. De er meget varme, når de bliver kogt hele i sovsen <3

MAKROER PR. PORTION

Protein: 34g

Kulhydrat 48g

Fedt: 8 g

Kcal: 424

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 137g

Kulhydrat 193g

Fedt: 32g

Kcal: 1695

STEGTE NUDLER M. KYLLE ÆG OG ØSTERSSAUCE

PORTIONER: 2 // TID: 15 MIN // KCAL: 429

INGREDIENSER

120g fuldkornsnudler
1 kyllingebryst fillet, ca 140g
200g squash
1 rød preberfrugt
1 dåse bambusskud
3 spsk østerssauce
1 terning hønsebouillon
2 æg, medium



INSTRUKTIONER

1. Kog nudlerne efter anvisningen på pakken, med halvdelen af bouillon-terningen
2. Skær kyllingefillet i strimler og steg på panden ved middel varme.
3. Steg spejlæg ved middel varme på en separat pande. Prik hul på blommen så du får en tynd "pandekage" af æg.
4. Snit grøntsager i mindre stykker og kom dem på panden med kyllingen
5. Opløs resten af bouillonterningen og østerssauce med 1 dl kogende vand
6. Hæld nudler og bouillonblanding på panden med kylling og grønt ved høj varme. Lad det simre til nudlerne har suget bouillonblandingen til sig, rør godt rundt imens.
7. Server nuddel-retten med spejlæg på toppen, og top eventuelt med noget siracha chili sauce. Så smager det næsten som at være en tur i asien ;-)

Tip: Jeg ELSKER alle former for stegte nudler. Du kan nemt lave variationer ved at skifte østerssaucen ud med fx teriyaki sauce eller en smule rød/grøn karry pasta <3

MAKROER PR. PORTION

Protein: 35g
Kulhydrat 49g
Fedt: 9,6g
Kcal: 429

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 69g
Kulhydrat: 98g
Fedt: 19g
Kcal: 859

L A S A G N E

PORTIONER: 4 // TID: 15 MIN + 35 MIN I OVN // KCAL: 405

INGREDIENSER

1 pakke hakket oksekød 3-7%, 400g
1 lille rødløg
1 terning oksebouillon
1 dåse tomatpure, 140g
1 tsk oregano, basilikum og timian
1 squash, revet, ca. 250-300g
125g lasagneplader, fuldkorn (tørret)
300g Let Mornaysauce, Karolines

Tomatsalat:

800g cherry tomater
1 spsk balsamico
Frisk basilikum



INSTRUKTIONER

Forvarm ovnen til **200grader, almindelig ovn** (over/under varme)

1. Brun kød og løg i en gryde til kødet smuldrer og skifter farve
2. Opløs bouillonterning i 1,5 dl kogende vand
3. Tilsæt krydderier, tomatpure, revet squash og bouillon til kødet og lad det simre ved svag varme i ca 10 minutter med låg på
4. Fordel kød, lasagneplader og mornaysauce i et ildfast fad. Det øverste lag skal være mornay sauce.
5. Bag lasagnen midt i ovnen i **35 minutter**

Server lasagnen med tomat-salat

MAKROER PR. PORTION

Protein: 34g

Kulhydrat 39g

Fedt: 10g

Kcal: 405

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 137g

Kulhydrat: 157g

Fedt: 40g

Kcal: 1618



K A R T O F F E L
L I V E T

BIKSEMAD M. BACON

PORTIONER: 2 // TID: 25 MIN // KCAL: 400

INGREDIENSER

1 pk røget kalkunbacon (125g)
400g kartofler
1 lille løg
1 rød peberfrugt
100g broccoli

Tilbehør:

1 spsk Soya sauce
2 spejlæg
Sukkerfri ketchup, ca 4 spsk



INSTRUKTIONER

1. Læg kartoflerne hele i kogende vand, tilsat lidt salt. Kog til de lige netop falder af en gaffel når du prikker i dem. Ca. 20 minutter for små/mellem kartofler.
2. Steg bacon i strimler på panden til det er sprødt
3. Skær løg og peberfrugt i små tern og broccoli i små buketter
4. Tilføj løg og peberfrugt på panden når baconen er sprød
4. Overhæld broccoli med kogende vand i en sigte og smid dem derefter på panden med resten
5. Lav 2 spejlæg på en anden pande
6. Når kartoflerne er kogt skæres de i mindre stykker og tilføjes til panden med bacon og grøntsager
7. Tilføj soyasauce og lad det hele stege på panden

Server biksemaden med spejlæg på toppen og sukkerfri ketchup til.

MAKROER PR. PORTION

Protein: 27g

Kulhydrat 45g

Fedt: 11g

Kcal: 400

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 54g

Kulhydrat 91g

Fedt: 21g

Kcal: 800

OVBAgte kartofler & salat m. vinagrette

PORTIONER: 2 // TID: 20 MIN // KCAL: 456

INGREDIENSER

500g kartofler
2 kyllingebryst filletter, ca 280g
Timian
300g cherry tomater
1 lille hoved, romainesalat

Dressing:

1 spsk olivenolie
1 tsk dijon sennep
1/2 tsk. sukrin gold
1/2 citron, saften heraf



INSTRUKTIONER

1. Forvarm ovnen til **230g varmluft**
2. Skyl kartoflerne og skær dem i tynde stave
3. Læg kartoflerne i ét lag på en bradepande med bagepapir. Drys groft salt og timian over. Kartoflerne bages i **15-20 minutter** midt i ovnen til de er bløde indeni.
4. Skær kyllingen i tern og steg på panden ved medium varme
5. Skær tomaterne i halve, skyl salaten i koldt vand og læg det i en skål.
6. Citronsaft, sennep, sukrin og olivenolie blandes i en skål. Smag til med salt og vend det derefter med salaten.

Done and dusted!

MAKROER PR. PORTION

Protein: 35g
Kulhydrat 54g
Fedt: 11g
Kcal: 456

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 70g
Kulhydrat: 108g
Fedt: 21g
Kcal: 912

SWEET POTATO FRIES HAKKEBØF OG AVOCADO

PORTIONER: 4 // TID: 20 MIN // KCAL: 454

INGREDIENSER

1 kg sød kartoffel

Salt og chilipulver

1 pakke hakket oksekød 3-7%, 400g

Allround krydderi

200g broccoli

400g cherry tomater

2 små avocado



INSTRUKTIONER

Forvarm ovnen til **230grader varmluft**

1. Vask og skrub de søde kartofler og skær dem ud i tynde stave
2. Læg kartoflerne på en bradepande i ét lag og drys med salt og evt. lidt chili. Bag midt i ovnen i ca. **15-20 minutter** til de er bløde i midten
3. Form oksekødet til bøffer og drys med allround krydderi. Steg bøfferne på panden ved middel varme
4. Skær broccoli i små buketter og overhæld dem med kogende vand
5. Skær tomater og avocadoer i halve (hvis du gemmer en del af portionen til madpakken, så vent med at dele den sidste avocado til dagen efter)
6. Server det hele på en tallerken!

MAKROER PR. PORTION

Protein: 30g

Kulhydrat 45g

Fedt: 14g

Kcal: 454

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 120g

Kulhydrat: 179g

Fedt: 57g

Kcal: 1815

BRÆNDENDE KÆRLIGHED UPGRADE

PORTIONER: 2 // TID: 20 MIN // KCAL: 496

INGREDIENSER

1 pakke kalkunbacon (125g)
1 kyllingebryst fillet (ca 140g i alt)
1/2 lille løg
350g sød kartoffel
350g kartoffel
20g smør



INSTRUKTIONER

1. Skræl kartoflerne og skær dem i mindre stykker.
2. Læg kartoflerne i en gryde med vand og salt. Læg låg på gryden, kog vandet op. Når vandet koger skruer du helt ned for blusset og lader det simre til kartoflerne falder af, når du prikker i dem med en gaffel. De skal koge i ca. 10 minutter (alt efter hvor store/små stykker du har skåret dem i)
3. Steg bacon sprødt på én pande og steg kyllingen mør på middel varme på en anden pande. Imens skræller du løg og skærer det i små stykker.
4. Når både kylling og bacon er gennemstegt hælder du det sammen på én pande og tilføjer løg ved middel varme.
4. Hæld ALT vandet fra kartoflerne og tilføj smør til gryden. Pisk smør og kartofler sammen til en blød mos med en elpisker.

Anret kartoffelmos med kylling, bacon og løg på toppen. Voila -> Brændende kærlighed, upgrade!

MAKROER PR. PORTION

Protein: 31g
Kulhydrat 57g
Fedt: 14g
Kcal: 496

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 62g
Kulhydrat: 57g
Fedt: 28g
Kcal: 993

GROV MOS / KRYDDERURTER OG TOMAT-SALAT

PORTIONER: 3 // TID: 25 MIN // KCAL: 498

INGREDIENSER

450g sød kartoffel
450g kartoffel
Frisk oregano og timian
eller andre friske krydderurter
20g smør
3 stk. kyllingebryst, ca. 280g
BBQ eller allround krydderi

Tilbehør:

600g tomat
1 spsk balsamico eddike
30g salattern light, 5%



INSTRUKTIONER

1. Kom vand og salt i en gryde og kog vandet op.
2. Alm. kartoflerne vaskes og koges hele, med skræl. De søde kartofler skrælles og skæres så de passer i størrelsen med de alm kartofler. Koges i én gryde i ca. 15-25 minutter, afhængigt af hvor store de er. Kom først kartoflerne i vandet når det koger, det holder smagen bedre. De er færdige når de glider af en gaffel.
4. Skær kyllingen i mindre strimler og steg på panden ved middel varme. Når kyllingen er næsten færdigt krydres det med BBQ eller allround krydderi.
3. Skær tomaterne i halve og bland med balsamico og salattern.
4. Hak krydderurterne fint
5. Når kartoflerne er færdige hældes vandet fra. Kartoflerne moses groft med en gaffel direkte i gryden sammen med krydderurter og smør.

Kartofler, smør og krydderurter - HAPS det er lækkert!! Server med kylle og tomat-salat

MAKROER PR. PORTION

Protein: 37g
Kulhydrat 60g
Fedt: 10g
Kcal: 498

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 112g
Kulhydrat: 179g
Fedt: 29g
Kcal: 1493

KARTOFFELSLAT

PORTIONER: 2 // TID: 25 MIN // KCAL: 426

INGREDIENSER

Kartoffelsalat: 500g nye kartofler
50g Cheasy fraiche 5%
1/2 Citron
1 tsk sød sennep
1 håndfuld frisk persille
1 håndfuld frisk purløg

2 stk kylling brystfilet, ca 280g
evt. tykstegsbøffer uden fedtkant
eller andet magert kød istedet
400g cherrytomater el. blandet salat
1 spsk balsamico



INSTRUKTIONER

1. Kom vand og salt i en gryde og kog vandet op.
2. Vask og skyl kartofler. Kartoflerne koges hele og med skræl i ca. 15-25 minutter. Afhængigt af hvor store de er. Kom først kartoflerne i vandet når det koger, det holder smagen bedre i kartoflerne. De er færdige når de glider af en gaffel når du prikker i dem.
3. Hak krydderurter fint. Og halver citronen.
4. Steg kylling eller bøffer på en pande.
5. Når kartoflerne er kogt skærer du dem i tykke skiver og kommer dem i en skål. Mens kartoflerne stadig er varme tilføjer du Cheasy fraiche, citron, krydderurter og sennep til skålen og rører det godt sammen. Smag til med salt og evt. mere sennep.

Server kød og kartoffelsalat med tomatsalat eller en blandet salat.

MAKROER PR. PORTION

Protein: 36g

Kulhydrat: 56g

Fedt: 5g

Kcal: 426

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 71g

Kulhydrat: 112g

Fedt: 10g

Kcal: 853

N O G E T M E D
B R Ø D

WRAP M. TANDOORI KYLLE

PORTIONER: 2 // TID: 15 MIN // KCAL: 406

INGREDIENSER

1 kyllingebryst fillet (ca 140g)
Tandoori krydderi
(kan købes hos grønhandlere)
2 fuldkorns tortilla, store
200g hytteost
2 håndfuld frisk spinat
200g tomat
150g agurk
1 rød peberfrugt



INSTRUKTIONER

1. Steg kylling på medium varme, tilføj tandoori krydderi når det er let stegt
2. Skær grøntsagerne i små stykker
3. Varm tortillaerne på en brødrister eller i ovnen. De skal ikke blive sprøde bare varme
4. Fyld tortillaerne med kød, grønt, hytteost (+ salt på hytteosten)
5. Luk hver wrap ved først at folde bunden op (så fyldet ikke kan falde ud), og derefter folde siderne ind over hinanden
6. Rul sølvpapir rundt om bunden på din wrap, og derefter ind over siderne.

Spis din wrap med fingrene, så smager en altså bare bedst ;-)

MAKROER PR. PORTION

Protein: 35g
Kulhydrat 44g
Fedt: 7g
Kcal: 406

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 71g
Kulhydrat: 89g
Fedt: 15g
Kcal: 812

MEXI-WRAP

PORTIONER: 4 // TID: 15 MIN // KCAL: 462

INGREDIENSER

1 pk hakket oksekød 3-7%, 400g
1 dåse røde kidney bønner
1 pose taco krydderi-mix
4 stk. tortilla wrap, fuldkorn, levevis
4 spsk taco sauce, medium
800g blandede grøntsager
her tomat
agurk
rød+gul peberfrugt
spidskål



INSTRUKTIONER

1. Brun oksekød på en pande (ködet tørsteges, du skal ikke bruge smør eller olie)
2. Hæld kidney bønnerne i en sigte og skyl med vand. Tilføj derefter til ködet
3. Tilføj taco-krydderi. Start med 1/2 pose og lidt vand.
Lad ködet simre et par minutter og smag efter med mere taco krydderi efter ønske :-)
4. Skær alle grøntsager ud i mindre stykker og kom i en skål
5. Fordel kød, bønner, grøntsager og taco sauce i midten af 4 wraps
6. Luk hver wrap ved først at folde bunden op (så fyldet ikke kan falde ud), og derefter folde siderne ind over hinanden
7. Rul sølvpapir rundt om bunden på din wrap. Læg sølvpapiret under pandekagen, fold sølvpapiret over bunden først, og luk derefter siderne. Spis den med fingrene ;-)

Hvis du deler portionen til flere dage så vil jeg anbefale at opbevare kød og grøntsager hver for sig i køleskabet og først fylde dem i wraps på dagen når de skal spises :-)

MAKROER PR. PORTION

Protein: 35g

Kulhydrat 51g

Fedt: 10g

Kcal: 462

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 141g

Kulhydrat 205g

Fedt: 40g

Kcal: 1850

PITA - PIZZA M. BBQ KYLLING

PORTIONER: 2 // TID: 15-20 MIN // KCAL: 485

INGREDIENSER

1 kyllingebryst fillet (ca 140g)
2 spsk BBQ marinade, fx gestus
2 jumbo pitabrød, fuldkorn
70g revet mozzarella, 13-15%
1 dåse tomatpure (140g)
200g cherrytomater
Krydderurter, friske
fx koriander/basilikum



INSTRUKTIONER

1. Forvarm ovnen til **200grader varmluft**
2. Skær kyllingen i mindre stykker, vend i BBQ marinaden og steg på en pande (eller grill hvis du har sådan en i nærheden)
3. Skær pitabrød i halve og smør tomatpure på indersiden
4. Skær de friske tomater i små stykker og kom dem ovenpå bunden sammen med ost, en masse friske krydderurter og lidt urtesalt (alm. salt kan også bruges)
5. Det er op til dig selv om du vil komme kyllingen ovenpå pizzaen eller bare spise det ved siden af :-).
6. Pita-pizzaerne bages på bradepande med bagepapir, midt i ovnen, i ca. **12 minutter**. Eller til bunden er sprød når du banker på undersiden og osten smeltet.

MAKROER PR. PORTION

Protein: 35g
Kulhydrat: 63g
Fedt: 8g
Kcal: 485

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 69g
Kulhydrat: 126g
Fedt: 17g
Kcal: 970

BURGER M. GUACAMOLE

PORTIONER: 4 // TID: 15 MIN // KCAL: 429

INGREDIENSER

1 pakke hakket oksekød 4-7%, 400g
Allround krydderi
4 stk. multikerneboller, Schulstad
600-800g Tomat, agurk, peberfrugt
4 spsk sukkerfri ketchup

Verdens nemmeste guacamole:

2 små avocado (ca. 200g)
3-4 spsk skyr
1 tsk allround krydderi



INSTRUKTIONER

1. Form oksekødet til 4 bøffer. Drys rigeligt med allround krydderi henover
2. Steg bøfferne på en pande
3. Skær grøntsager i skiver - brug så mange grøntsager du lyster, gerne ca. 200g per person. Du kan evt. spise ekstra grøntsager som tilbehør ved siden af burgeren.
4. Mos avocadoerne med en gaffel på et skærebræt (det er altså langt nemmere end at gøre det i en skål ;-)). Tilsæt skyr og allround krydderi. Smag til. Mere skyr = mere syrlig smag. Mere allround = mere krydret/saltet smag.
5. Rist bollerne i en brødrister
6. Saml burgeren med sukkerfri ketchup og enjoy!

MAKROER PR. PORTION

Protein: 33g

Kulhydrat: 36g

Fedt: 15g

Kcal: 429

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 131g

Kulhydrat: 146g

Fedt: 58g

Kcal: 1718g

INSIDE-OUT BURGER OG SWEET POTATO FRIES

PORTIONER: 4 // TID: 25 MIN // KCAL: 445

INGREDIENSER

800g sød kartoffel
1 pakke hakket oksekød 3-7%, 400g Allround krydderi
4 stk. multikerne sandwich, Schulstad
600-800g Tomat, agurk, peberfrugt
4 spsk sukkerfri ketchup
4 spsk. sennep
Evt. Syltede rødløg



INSTRUKTIONER

Forvarm ovnen til **230grader varmluft**

1. Vask og skrub sød kartoffel og skær dem ud i tynde stave
2. Læg kartoflerne på en brandepande i ét lag og drys med salt og evt. lidt chili pulver. Bag midt i ovnen i ca. **15-20 minutter** til de er bløde i midten.
3. Form oksekødet til 4 bøffer og krydder dem med rigeligt allround krydderi
4. Steg bøfferne på en pande
5. Skær grøntsager i skiver - brug så mange grøntsager du lyster, gerne ca. 200g per person.. Du kan evt. spise ekstra grøntsager som tilbehør.
6. Rist brødet i en brødrister
7. Saml burgeren og server med sød kartoffel fritter!

MAKROER PR. PORTION

Protein: 32g

Kulhydrat: 53g

Fedt: 8g

Kcal: 445

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 129g

Kulhydrat: 214g

Fedt: 32g

Kcal: 1782

BROCCOLI SALAT M. BACON OG HVIDLØGSFLUTE

PORTIONER: 2 // TID: 20 MIN // KCAL: 421

INGREDIENSER

1 Broccoli hoved (400g)
1 pakke kalkunbacon (125g)
20g solsikkekerner
1/2 rødløg i små tern

Dressing:

120g creme fraiche
1 tsk Balsamico el. rødvinseddike
1 spsk Sukrin Gold

Tilbehør:

1/2 Hvidløgsbaguettes



INSTRUKTIONER

1. Rør Cheasy fraiche sammen med rødvinseddike og sukrin. Stil dressingen i køleskabet mens du laver resten.
2. Skær bacon i strimler og steg det sprødt på panden
3. Sæt hvidløgsflute i ovnen efter anvisning på pakken
4. Skær broccoli ud i små buketter, læg broccolien i en sigte og overhæld med kogende vand
5. Skær løg i små tern og kom det i en skål sammen med solsikkekerner, sprød bacon og broccoli
6. Hæld dressingen over og vend det hele rundt

Bacon OG hvidløgsflute i ét og samme måltid! Det er en fest at passe sine kalorier hva ;-). Hvis du vil have noget der fylder mere på tallerknen end hvidløgsflute så byt ud med andet lækkert fuldkornsbrød eller 70g fuldkorns pasta. Eller drop brødet helt og spis en skål cheerios til dessert ;-). 1/2 hvidløgsflute = 65g Cheerios <3

MAKROER PR. PORTION

Protein: 30g
Kulhydrat: 35g
Fedt: 18g
Kcal: 421

MAKROER I HELE PORTIONEN

Protein: 60g
Kulhydrat: 70g
Fedt: 36g
Kcal: 842



Jeg håber du har haft glæde og inspiration af Camilla's 15-Minute Kitchen.

Jeg vil blive super glad hvis du vil tagge mig med @camilla_bengtsson og #CAMILLAS15MINUTEKITCHEN - når du laver mine opskrifter.

Du er også altid velkommen til at kontakte mig på hello@camillabengtsson.dk hvis du har spørgsmål, ris eller ros.

Jeg vil meget gerne høre fra dig <3

Find flere opskrifter, træningsprogrammer og inspiration til en sund og aktiv livsstil på min hjemmeside:

WWW.CAMILLABENGSSON.DK