

Frokost

Du kan fritt velge mellom et av måltidene nedenfor. De inneholder alle ca. følgende:

Protein: 73g

Karbohydrat: 49g

Fat: 14g

607 kcal



Cottage cheese med bær og sjokolade

INGREDIENSER

Blåbær	270g
Jordbær	60g
Mørk sjokolade	15g
Bringebær	60g
Cottage cheese 1.5%	495g

63g	63g	14g	614
Protein	Karbohydrat	Fat	Kcal

OPPSKRIFT

1. Finhakk sjokoladen.
 2. Server en skål med cottage cheese toppet med friske bær og hakket sjokolade.
- Velbekomme!



Musli med yoghurt og epler

INGREDIENSER

Gresk yoghurt. lav fett%	310g
Proteinpulver 70%	1.5 x øse (52g)
Musli. lite fett og tilsatt sukker	40g
Mandler	10g
Eple	0.5 x lite (27g)

75g	45g	11g	596
Protein	Karbohydrat	Fat	Kcal

OPPSKRIFT

1. Ha yoghurt/skyr (lite fett og sukker) med musli i et høyt glass eller i en skål.
2. Topp med hakkede mandler og eple (eller bær).



Rugbrød med kylling og cottage cheese

INGREDIENSER

Kylling. fersk filet	260g
Agurk	55g
Cottage cheese. 20+	175g
Hvetebrød, ristetbrød	1.5 x Skive (45g)
Tomat	1.5 x stor (187g)

81g	38g	16g	612
Protein	Karbohydrat	Fat	Kcal

OPPSKRIFT

1. Rist brødet.
2. Stek kyllingen i en teflonpanne.
3. Spis med cottage cheese og topp med grønnsaker.

Lunsj

Du kan fritt velge mellom et av måltidene nedenfor. De inneholder alle ca. følgende:

Protein: 71g

Karbohydrat: 54g

Fat: 15g

613 kcal



Fransk salat

INGREDIENSER

Skinke. kokt. skåret i skiver	265g
Sennep. gul. ferdiglaget	1 x ss (18g)
Tomat	215g
Salat. isberg	175g
Franskbrød/baguette	70g
Gresk yoghurt. lav fett%	60g

63g	58g	16g	614
Protein	Karbohydrat	Fat	Kcal

OPPSKRIFT

1. Skyll salaten og skjær den i mindre biter.
2. skyll tomatene og skjær dem i halve eller kvarte.
3. Skjær skinken i terninger og bland sammen med grønnsakene.
4. Rør inn en dressing laget av sennep, yoghurt, salt, pepper og eventuelle krydderier. Velbekomme.



Kylling i tortilla wrap

INGREDIENSER

Kylling. fersk filet	330g
Tortilla. lav fettinnhold	1 x medium (45g)
Honning	15g
Peanøtter. peanøtter. ristet og saltet	10g
Mais. kjerner. konserver	45g
Salat. romaine. romersk	1 x medium porsjon (40g)

76g	49g	14g	611
Protein	Karbohydrat	Fat	Kcal

OPPSKRIFT

1. Skjær kyllingen i terninger og stek i en non-stick panne i 5 minutter.
2. Tilsett honning og stek lett på høy varme til kyllingen er stekt.
3. Tilsett mais og peanøtter litt før kyllingen er klar.
4. Server i en tortilla med salat.



Kyllingsalat

INGREDIENSER

Kylling. fersk filet	215g
Avokado. uten stein	55g
Salat. romaine. romersk	175g
Knekkebrød. rug-. fint	3 x normal skive (36g)
Paprika. grønn	0.5 x mellom (90g)
Kesam	175g
Tomat	1 x lite (40g)

73g	55g	15g	615
Protein	Karbohydrat	Fat	Kcal

OPPSKRIFT

1. Stek kylling i panne eller i stekeovn med favorittkrydderne dine. Kok pasta.
2. Skyll og skjær salaten mens kyllingen stekes.
3. Bland ingrediensene.
4. Topp med olivenolje og revet parmesan.

Middag

Du kan fritt velge mellom et av måltidene nedenfor. De inneholder alle ca. følgende:

Protein: 61g**Karbohydrat: 59g****Fat: 15g****612 kcal**

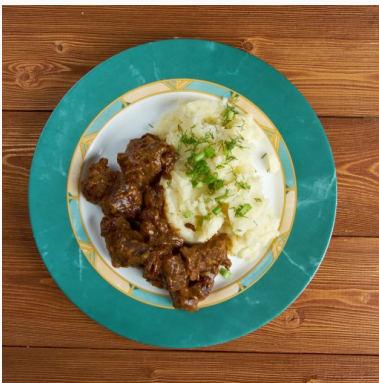
Bakt laks med dijonsaus

INGREDIENSER

Laks	100g		
Potet. rå	205g		
Gresk yoghurt. lav fett%	70g		
Sennep. gul. ferdiglaget	1 x ss (18g)		
Green soybean pasta, glutenfree	60g		
59g	54g	15g	612
Protein	Karbohydrat	Fat	Kcal

OPPSKRIFT

1. Forvarm ovnen til 200. Skjær poteter til frites, krydre med salt og pepper og stek dem i ovnen i 30-40 minutter.
2. Mens du steker poteter, bland sammen yoghurt, dill, løk, sennep og sitrønsaft.
3. Legg laksen med skinnsiden ned på et bakepapir og krydre med hvitløkspulver og pepper. Fordel deretter sausen på laksen.
4. Stek laksen i ovnen til den er ferdig. (ca. 20 min)
5. Server med pommefrites og soyabønnespaghetti.



Biff stroganoff med sopp

INGREDIENSER

Storfekjøtt. klump uten kappe	135g		
Potet. rå	150g		
Olivenolje	1 x ts (5g)		
Sennep. gul. ferdiglaget	1 x ss (18g)		
Løk	1 x lite (55g)		
Gresk yoghurt. lav fett%	210g		
Skummet melk	55g		
Champignon	2 x stk (36g)		
Hvitløk	1.5 x lite fett (3g)		
Purreløk	1 x lite (130g)		
Buljong. storfekjøtt. konsentrert. terning	5g		
Persille	1 x porsjon (2g)		
61g	60g	15g	612
Protein	Karbohydrat	Fat	Kcal

OPPSKRIFT

1. Skrell og skjær potetene i små biter og kok dem møre i saltet vann. Hell deretter vannet fra potetene og mos til en fin puré med melken. Smak til med sennep, salt og pepper.
2. Skjær opp løken, hvitløken og soppen og stek det sammen med kjøttet på en non-stick panne i ca. 4-5 minutter. Smak til med salt og pepper.
3. Skjær purre i fine ringer og legg dem på pannen sammen med yoghurt. Tilsett gradvis buljongvann for å regulere konsistensen. Småkok og smak til med salt og pepper.
4. Server biff stroganoff med potetmos og topp med hakket persille.



Chili con carne

INGREDIENSER

Karbonadedeig 5%	165g
Hakket tomat. boks	225g
Kidney bønner - boks	95g
Smør	1 x ts (5g)
Hvitløk	1 x mellom fett (3g)
Lime	1 x stk (65g)
Gresk yoghurt. lav fett%	120g
Grov franskbrød	1 x tykk skive (40g)
Persille	1 x porsjon (2g)

63g

Protein

62g

Karbohydrat

14g

Fat

612

Kcal

OPPSKRIFT

1. Hakk løken og fres i smør i en kjele. Ha kjøttet i og fres til det får farge.
 2. Tilsett hakkede tomater og la det småkoke i 10 minutter. Tilsett dine favorittkrydder - f.eks spisskummen, chili og koriander.
 3. Skyll bønnene godt.
 4. Tilsett bønnene i pannen. Smak til med salt og pepper.
- Server med brød og topp med gresk yoghurt, hakket persille og limejuice.

Mellommåltid

Du kan fritt velge mellom et av måltidene nedenfor. De inneholder alle ca. følgende:

Protein: 31g**Karbohydrat: 38g****Fat: 8g****347 kcal**

Bringebærsmoothie

INGREDIENSER

Mandelmelk. søt. vanilje	165g
Bringebær. dypfryst	90g
Banan	0.5 x stor (60g)
Peanøttsmør. lavt sukkerinnhold	1 x ts (6g)
Proteinpulver 70%	15g
Gresk yoghurt. lav fett%	145g
Agave sirup	0.5 x ts (3g)

30g	42g	8g	348
Protein	Karbohydrat	Fat	Kcal

OPPSKRIFT

NB: : Lag smoothien kremet ved å bruke frossen banan. (Frys banan uten skall dagen før). Velg den proteinpulversmaken du liker best.

1. Ha alle ingrediensene i en blender.
2. Kjør det til det får en kremet konsistens



Kesam med eple og mandel

INGREDIENSER

Kesam®, vanilje	270g
Mandel	15 x stk (15g)
Eple	210g

29g	40g	9g	349
Protein	Karbohydrat	Fat	Kcal

OPPSKRIFT

1. Spis kesam med hakkede mandler og eple.



Raw proteinkuler

INGREDIENSER

Havregryn	30g
Proteinpulver 70%	40g
Peanøttsmør. lavt sukkerinnhold	1 x ts (6g)
Honning	10g
Vaniljeekstrakt	5g
Mandelmelk. søt. vanilje	1 x ss (15g)

35g	33g	8g	344
Protein	Karbohydrat	Fat	Kcal

OPPSKRIFT

NB: Lag en stor porsjon, del opp i like deler og oppbevar i kjøleskap.

1. Tilsett havregryn, proteinpulver og litt kanel i en bolle.
2. Tilsett honning, peanøttsmør og vaniljeekstrakt. Rør rundt.
3. (Valgfritt: Tilsett litt rosiner om nødvendig) Massen skal være klissete, men fortsatt litt smuldrende.
4. Tilsett litt vann, melk eller mandelmelk om gangen til det blir en klisset masse.
5. Lag små kuler og sett i kjøleskap i minst 30 minutter.