

Frokost



Bløtkokt egg med brød og pålegg

INGREDIENSER

Hvetebrød, ristetbrød	1.5 x Skive (45g)
Egg. hel	2 x medium (110g)
Kylling. pålegg	11.5 x skive(161g)

51g	24g	17g	453
Protein	Karbohydrat	Fett	Kcal

OPPSKRIFT

1. Spis en bløtkokt egg til en ristet hvetebrød med kyllingpålegg



Havregrøt med fersken og nøtter

INGREDIENSER

Pecannøtt. tørket	15g
Havregryn	35g
Kanel. knust	1 x 1 ts (2g)
Fersken	60g
Eggehviter. pasteurisert	180g
Proteinpulver	25g

41g	39g	15g	456
Protein	Karbohydrat	Fett	Kcal

OPPSKRIFT

1. Hakk fersken og nøtter.
2. Bland havregryn med vann og proteinpulver kok det sammen og tilsett søtstoff. Alternativt: kok i mikrobølgeovn (15-30 sek om gangen)
3. Tilsett fersken og nøtter.



Blåbærpannekaker

INGREDIENSER

Havregryn	40g
Blåbær. frosne	60g
Kasein. slow release. bodylab	25g
Eggehvite	2 x stk (70g)
Peanøttsmør. lavt sukkerinnhold	4.5 x ts (27g)

42g	39g	16g	455
Protein	Karbohydrat	Fett	Kcal

OPPSKRIFT

1. Bland havregryn, eggehviter og kaseinpulver (vaniljesmak anbefales) og litt søtningsmiddel.
2. Tilsett blåbær og stek (eller legg tilside blåbær til topping)
3. Bruk nonstick-panne på middels varme og litt kokosfett.
4. Bruk litt peanøttsmør og sukkerfri syltetøy som topping.

Mellommåltid



Müsliruter

INGREDIENSER

Honning	5g
Smør	10g
Musli. lite fett og tilsatt sukker	30g
Proteinpulver	20g
Kanel. knust	1 x ts (2g)
Bakepulver	1 x ts (5g)
Gresk yoghurt. lav fett%	45g

23g	28g	12g	315
Protein	Karbohydrat	Fett	Kcal

OPPSKRIFT

1. Honning og smør blandes, deretter tilsettes de andre ingrediensene og halvparten av gresk yoghurt.
2. Deigen røres sammen og fordeles i en liten stekepanne med bakepapir (ca. 20 x 30 cm) og stekes i ca. 20 minutter på 200 grader.
3. Kaken avkjøles og skjæres deretter i passende stykker.
4. Server med resten av gresk yoghurt. Velbekomme!



Skyr med lekker crunch

INGREDIENSER

Skyr	200g
Havregryn. grovvalsed	15g
Mandler	7 x stk (21g)
Agave sirup	0.5 x ts (3g)

28g	25g	10g	299
Protein	Karbohydrat	Fett	Kcal

OPPSKRIFT

1. Hakk mandler.
2. Rist nøtter og havregryn i en panne til gyllen.
3. Tilsett sirup og evt. litt kanel underveis.
4. Ha skyr i en skål og dryss over blandingen.



Cottage cheese snack

INGREDIENSER

Cottage cheese. 20+	110g
Kylling brystfilet. pålegg.	1.5 x normal skive (19g)
rema 1000	
Agurk	2.5 x skive (37g)
Reddik	5.5 x stk (55g)
Hvetebrød, sandwich/ristet brød med frø med høyt fett innhold	1.5 x tykk skive (60g)

23g	33g	10g	304
Protein	Karbohydrat	Fett	Kcal

OPPSKRIFT

1. Bland cottage cheese, salt, pepper og krydder i en bolle.
 2. Tilsett hakket agurk og reddiker.
- Spis på ristet brød

Lunsj



Bakt kylling med salsa

INGREDIENSER

Kylling. fersk filet	150g
Bulgur	45g
Salsa sauce. tex mex	75g
Gresk yoghurt. lav fett%	75g
Smør. usaltet	1.5 x ts (7g)
Tomat	1 x mellom (75g)

46g	42g	16g	457
Protein	Karbohydrat	Fett	Kcal

OPPSKRIFT

- 1: Forstek kyllingen i smør mens du koker bulgur.
- 2: Ha kylling i ildfast form med yoghurt, salsa og tilsett krydder.
- 3: Når kyllingen er ferdig, tilsett bulgur og finhakket tomater.



Bakt laks med dijon-creme

INGREDIENSER

Laks	140g
Potet. rå	195g
Gresk yoghurt. lav fett%	70g
Sennep. gul. ferdiglaget	1.5 x ts (9g)

39g	40g	17g	464
Protein	Karbohydrat	Fett	Kcal

OPPSKRIFT

1. Forvarm ovnen til 200. Skjær poteter til pommes frites og stek dem i ovnen.
2. Mens du baker poteter, visp yoghurt, dill, løk, sennep og sitronsalt sammen.
3. Legg laksen med skinnsiden ned på bakepapiret og dryss med hvitløkspulver og pepper. Deretter fordeles sausen på laksen.
4. Stek laksen i ovnen til den er ferdig. (ca. 20 min)
5. Server med pommes frites og soyabønnespaghetti.



Biff stroganoff med sopp

INGREDIENSER

Storfe kjøtt. klump uten kappe	80g
Potet. rå	105g
Olivenolje	2 x ts (10g)
Sennep. gul. ferdiglaget	0.5 x ss (9g)
Løk	0.5 x lite (27g)
Gresk yoghurt. lav fett%	150g
Skummet melk	35g
Champignon	2 x stk (36g)
Hvitløk	1.5 x lite fett (3g)
Purreløk	0.5 x lite (65g)
Buljong. storfe kjøtt. konsentrert. terning	5g
Persille	0.5 x porsjon (1g)

40g	39g	16g	453
Protein	Karbohydrat	Fett	Kcal

OPPSKRIFT

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

Mellommåltid



Bær, ingefær og havregryns smoothie

INGREDIENSER

Havregryn	15g
Mandelmelk. søt. vanilje	2 x ss (30g)
Blåbær	1 x håndfull (40g)
Gresk yoghurt. lav fett%	85g
Ingefær. rot	0.5 x ts (1g)
Proteinpulver	20g
Kokosolje	1.5 x ts (7g)
Brunsukker	0.5 x 1 ts (3g)

25g	24g	10g	288
Protein	Karbohydrat	Fett	Kcal

OPPSKRIFT

NB: Velg den proteinpulversmaken du liker best.

1. Tilsett havregryn og mandelmelk (eller vanlig melk) i blender.
2. La den hvile i 5-10 minutter til havregrynene er myk.
3. Tilsett blåbær (evt. Frosne), litt ingefær (valgfritt), isbiter og litt sukker (eller søtningsmiddel) i blenderen.
4. Kjøres i blender til kremet konsistens.



Propud med frukt og nøtter

INGREDIENSER

Njie propud	140g
Banan	110g
Cashewnøtter	20g

19g	33g	11g	302
Protein	Karbohydrat	Fett	Kcal

OPPSKRIFT



Havremuffins

INGREDIENSER

Banan	35g
Mandler	10g
Bakepulver	1 x ts (5g)
Kardemomme	1 x ts (2g)
Salt	1g
Havregryn	15g
Skummet melk	25g
Egg, hel	1 x lite (40g)
Proteinpulver	25g

29g	25g	11g	317
Protein	Karbohydrat	Fett	Kcal

OPPSKRIFT

OBS| Denne oppskriften lager 3 muffins som kan spises som en god og solid frokost eller tre mellommåltider.

1. Sett stekeovnen på 180 grader (varmluft).
2. Mos bananene i en bolle med en gaffel.
3. Tilsett egg og pisk godt.
4. Tilsett resten av ingrediensene i bollen og bland godt, (spar 1/3 av mandlene til toppen).
5. Hvis deigen føles veldig fast, tilsett litt melk.
6. Fordel massen i 3 silikonmuffinsformer og dryss resten av mandlene på toppen.
7. De bakes i ovnen i 20-25 minutter. La dem avkjøle før du overfører de til en tallerken.

Velbekomme!

Middag



Kylling, brokkoli og poteter

INGREDIENSER

Kylling. fersk filet	150g
Brokkoli	155g
Potet. rå	175g
Kokosolje	2.5 x ts (12g)

43g	43g	16g	477
Protein	Karbohydrat	Fett	Kcal

OPPSKRIFT

1. Stek kylling med dine favorittkrydder og kokosolje.
2. Kok eller stek brokkoli og poteter. Lag en stor porsjon for å ha det i flere dager.



Burger med coleslaw

INGREDIENSER

Spisskål	85g
Gulrot	85g
Gresk yoghurt. lav fett%	40g
Karbonadedeig 5%	120g
Løk	20g
Olivenolje	2 x ts (10g)
Burgerbrød	1 x 1 skål/bolle (54g)
Salat. isberg	15g
Tomat	20g
Tomatketchup	10g

38g	45g	18g	486
Protein	Karbohydrat	Fett	Kcal

OPPSKRIFT

1. Skjær kålen i strimler og riv gulrøttene grovt. Rør sammen gresk yoghurt med litt paprikakrydder, salt og pepper og tilsett kål og gulrøtter.
 2. Skjær løk i skiver og stek dem i halvparten av olivenoljen i en panne på middels varme til de begynner å få farge. Smak til med salt og pepper.
 3. Form kjøttdeig til en burger. Krydre med salt og pepper på begge sider og stek dem i resten av olivenoljen på høy varme i noen minutter per side
 4. Varm brødt og skjær tomat i skiver.
 5. Legg burgeren, stekt løk, isbergsalat, tomatiskiver og litt ketchup i brødet.
 6. Server med coleslaw ved siden av
- Velbekomme!



Fransk salat

INGREDIENSER

Skinke. kokt. skåret i skiver	165g
Sennep. gul. ferdiglaget	1 x ss(18g)
Tomat	135g
Salat. isberg	110g
Franskbrød/baguette	55g
Gresk yoghurt. lav fett%	55g
Olivenolje	1 x ts (5g)

43g	44g	16g	479
Protein	Karbohydrat	Fett	Kcal

OPPSKRIFT

1. Tilbered salaten og skjær den i mindre biter.
2. Tilbered tomatene og skjær dem i halv eller kvart.
3. Skjær kjøttet i terninger.
4. Rør inn en dressing av sennep, yoghurt, salt, pepper og muligens dine

egne favorittkrydder.
Velbekomme.