FEDTTAB CHEAT SHEET

Hej med dig!

Formålet med dette cheat-sheet er at få dig nemt og hurtigt igang med dét som er altafgørende for at skabe fedttab. Nemlig et kalorie underskud.

Inden vi går igang, vil Hr. Bork her gerne have at du lige tager en dyb vejrtrækning og lige holder tungen lige i munden de næste par minutter, når jeg lige udreder et par simple termer, der er vigtige at forstå for fedttab.

Syntes du kunne bruge dette, så ville det betyde meget for mig hvis du gad at dele et billede af dig som læser guiden på facebook eller instagram. Husk at tagge mig.

Jeg håber at det kan bruges og at du vil sætte det i praksis, skulle du have brug for det

Instagram: @Borkfitness
Facebook: Jacob Bork - Personlig træner

Jacob Bork

INDHOLD

1. KORT UDDYBNING

2. HVAD ER DIT MÅL?

3. SÅDAN BEREGNER DU KALORIER

4. MOTION?

5. HVAD MED MAKROFORDELING?

6. HVORDAN TÆLLER DU KALORIER?

7.NEMME KILDER TIL PROTEIN, KULHYDRAT OG FEDT

8. ACCOUNTABILITY

9. EKSEMPEL PÅ KOSTPLAN 1600 KCAL KVINDE / 2000 KCAL MAND

SÅDAN KOMMER DU NEMT OG SIMPELT IGANG MED DIT VÆGTTAB.

SÅ GÅR VI DÆLEME IGANG!

Hvis din økonomi viser at du bruger flere penge end du tjener. Hvad gør du så? Du tager et kig på dine udgifter, din indtægt og derigennem forsøger at skabe løsninger.
Fordi hvordan kan man korrigere sit budget hvor man bruger for mange penge? Man kan ligge et nyt budget, retningslinjer for forbrug eller tjene flere penge. Eller en kombination af alle de ovenstående.

Prøv at anskue din krop på samme måde. Hvis du indtager for mange kalorier (penge) i forhold til hvad du forbrænder (tjener). Så vil du med tiden tage på i fedt (opbygge gæld).
Så kan du med retningslinjer, kalorie regnskab, forbrænde mere eller en kombination af alt det ovennævnte forsøge at smide fedtet igen. Skulle man ønske det.

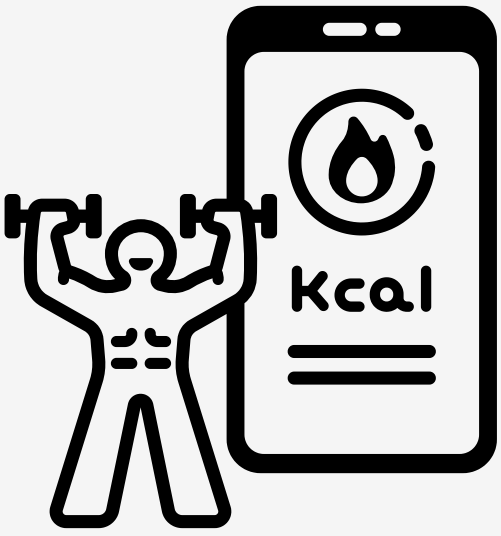
FEDTTAB

Uanset om man vil tabe sig efter keto, LCHF, atkins, fasting, sense eller noget helt andet. Så er de allesammen i sidste ende værktøjer eller tilgange som har til formål at skabe et kalorieunderskud, et kalorieunderskud som er nødvendigt for at smide fedt. Hvorfor man aldrig kan sige at en tilgang gør at man taber sig hurtigere, da ens vægttab er dikteret af ens kalorieindtag. Samt naturligvis evnen til at følge dette. Ikke om man udelukker kulhydrater, går i ketose eller faster hver anden dag når månen er hel og tidevandet skylder ind.

Alle tilgange er i sidste ende værktøjer eller tilgange som har til formål at skabe et kalorieunderskud, et kalorieunderskud som er nødvendigt for at smide fedt.

Med mine mange års erfaring og viden, så er jeg ikke ét sekund i tvivl om at et vægttab sker lettest hvis man nyder det mad der spises og man kan se sig selv leve sådan.

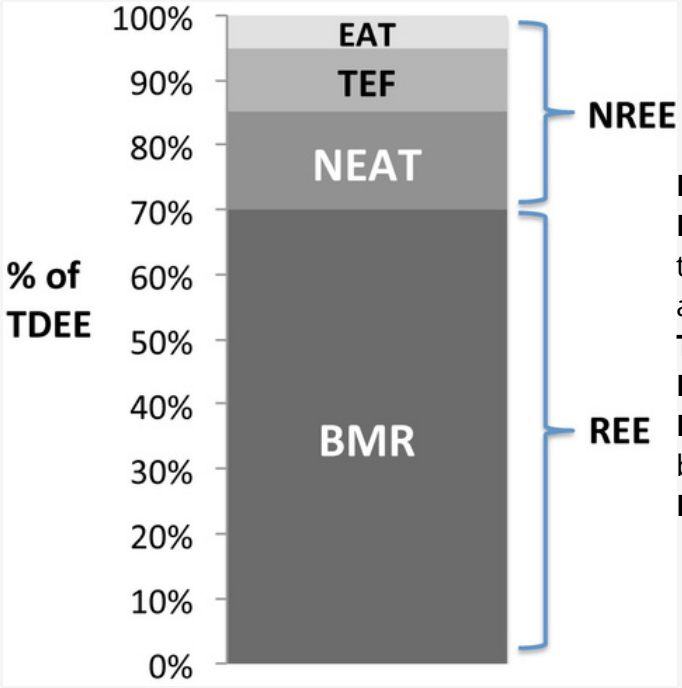
Fordi den altafgørende faktor for at et kalorieunderskud virker, det er at man rent faktisk følger det. Hvorfor udelukning af fødevare, restriktioner og for meget opmærksomhed på petitesser sjældent er vejen frem



DIN FORBRÆNDING

Et kalorieunderskuder forsimplet at du indtager færre kalorier end du har brug for, hvorfor kroppen så vil frigive energidepoter som fedt, muskel og glykogen. Vi vil helst gerne undgå at tabe muskelmasse, hvorfor fysisk aktivitet er værd at prioritere i ens dagligdag.

Hvis du kigger på nedenstående graf som viser din TDEE (total daily energy expenditure). Altså den totale mængde kalorier du forbrænder i løbet af en dag. Så er træning (EAT) kun en lille del af ens samlede kalorier forbrændt.
Størstedelen af de kalorier du forbrænder kommer faktisk fra at du blot lever. Dernæst er der den ikke-træningsrelaterede aktivitet (NEAT) som kan have en relativ stor rolle. NEAT omfatter når du går over for at lave en kop kaffe, når du leger med dit barn, dine skridt og generel aktivitet som ikke er målrettet træning. Hvorfor dét at være bevidst om ens daglige aktivitet, dage trapperne, lege med sine børn, tage cyklen og få frisk luft hver dag kan spille en relativ stor rolle for ens samlede kalorier forbrændt.



BMR = basal metabolsk rate
NEAT = non exercise activity thermogenesis (ikke trænings relateret aktivitet)
TEF = Termisk effekt fra mad
EAT = Trænings relateret aktivitet.
REE = Resting metabolic rate (hvis ingen bevægelse laver en hel dag)
NREE = Non resting metabolic rate

HVAD ER DIT MÅL?

"SETTING GOALS IS THE FIRST STEP IN TURNING THE INVISIBLE INTO THE VISIBLE"

- TONY ROBBINS

Frem med et stykke papir og skriv ned **hvorfor** du gerne vil tabe dig. Hvorfor er det vigtigt for dig? Gem dette stykke papir et sted du altid kan finde det.

Er det et større vægttab? Vil du også gerne tone (bygge muskelmasse) eller vil du blot smide lidt fedt og få mere energi samt overskud?

HVOR MEGET SKAL DU INDTAGE?

At tabe sig handler ikke om at spise så lidt som muligt, men om at spise så meget som muligt imens du kommer tættere på dit mål i en tilfredsstilende rate.

Når du beregner dit kalorie behov, så er det vigtigt at understrege at det blot er et kvalificeret estimat.

Det er derfor ikke unormalt at man skal skrue lidt ned eller op for kalorierne. Går det for hurtigt kan du justere 10% op og for langsomt 10% ned.

Et vægttab kan være alt fra 300-1000g om ugen. Det afhænger af hvor meget fedt du har at smide, samt dit udgangspunkt. For mange er det fornuftigt ikke at tabe sig alt for hurtigt, da det kan blive for restriktivt på kalorie mængden og ikke være holdbart. For andre kan det være fordelagtigt, da det motiverer dem til at fortsætte.

Der er intet facit på hastighed, men for mange er problemet sjældent at tabe sig, men at holde det af. Hvorfor det er vigtigt at det ikke er for restriktivt. Hvilket det bliver jo lavere kalorier man er på.

Gå ind på **https://www.borkfitness.dk/beregner/** 👈

Hvis du ikke ved hvor meget motion du vil dyrke, så start med at sætte forventningerne lavt til noget du kan passe ind i din dagligdag.

Vil du bygge tone imens du smider fedt, dvs. opbygge muskelmasse. Så er du nødt til at prioritere styrketræning.

Når du skal vælge dit mål. Hvis du ønsker at smide fedt, da skal du trykke på “ændre kropskomposition”.

Her har jeg valgt et mindre kalorieunderskud på cirka 500 kalorier. Dette er et super fornuftigt sted at ligge for mange. HUSK - det handler ikke blot om at ligge så lavt som muligt til at starte med.

Synes du at beregneren har sagt et meget højt kalorie antal? Det er normalt. Måske er du ikke vandt til at spise så meget i hverdagene, men når vi så kommer til weekenden og den står på Gin Tonics, sovs og bland selv slik. Så indhenter du snildt ugens kalorier.

Så selvom det kan virke som om at du skal spise meget, da er det pludselig fordelt jævnt ud på ugen. Dette er netop en af grundende til at mange tror at de taber sig fordi de spiser mere end de plejer, men realiteten er at de spiser mindre end plejer. Det er blot jævnt fordelt ud på ugen og det føltes derfor som mere.

MAKROFORDELING

Du har nu dine kalorier. Men hvad skal du fylde de kalorier ud med? I bund og grund kan du spise hvad du vil indenfor det kalorier og du vil opnå et vægttab, men der er ingen tvivl om at du vil have mere energi, overskud, større mæthed og have nemmere ved at holde din kost hvis en større andel af din kost er næringsrig.

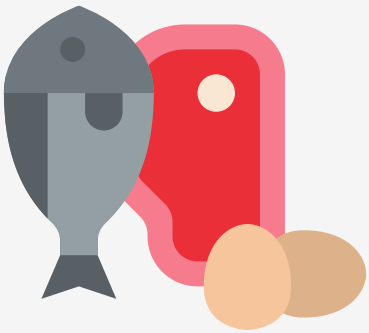
- Prioriter magert kød
- Spis massere grønt og frugt
- Prioriter fuldkorn
- Prioriter sunde fedt kilder som fed fisk, avocado, nødder og deslige.

Det er igen vigtigt at understrege at du sagtens kan spise lyst brød, en fed bøf eller bland selv slik. Men hvis du spiser for 1500 kalorier i snickers, bacon og rødvin. Så vil du uden tvivl ikke have særlig meget energi, overskud eller føle dig mæt. Omend - det lyder som en god fredag aften ;-)

DE 3 MAKRONUTRIENTER

Protein, fedt og kulhydrat er de tre makro-nutrienter.

Protein er den allervigtigste. Protein er byggestenene for at opbygge muskelmasse. Eller med et lidt mere poppet term; “at tone”.



Protein kan noget som hverken fedt eller kulhydrat kan, det kan nemlig bruges til at bygge nyt muskelvæv. Hvorfor det er vigtigt at prioritere. Dette vil i samspil med styrketræning kunne bidrage til forøgelse af muskelmasse, styrkning af scener og ligamenter.

Mange oplever også mindre sult og større mæthedsfornemmelse på højere protein indtag.

We like that!

En god tommelfingerregel at få 2-3g protein kg kropsvægt. Hvis du er svært overvægtig, så kan du godt gå lidt lavere. Men dette er en god tommelfingerregel.Er du af en eller anden årsag ikke fan af protein, så kan du sagtens gå lavere.

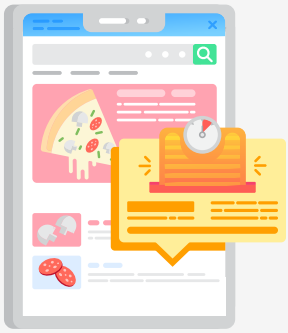
Igen - kalorie indtaget dikterer fedttabet.

Kulhydrat og fedt kan man også sætte rammer for, men nu hvor du netop skal til og igang. Så undlad dette! Blot fokuser på at ramme dine kalorier og protein for dagen.

Thats it! Keep it simple.

TÆL DINE KALORIER

Du har nu dit kalorie indtag, du ved hvor meget protein og nu skal du holde styr på dem.



Her kan du downloade appen “myfitnesspal” hvor du kan indtaste fødevare, scanne dem og holde styr på dit daglige kalorie indtag. Der findes mange apps som gør det samme. De to ting du skal holde styr på dagligt er kalorie indtag og protein indtag.
Hvis du er i tvivl om hvordan du bruger den, så besøg youtube og søg efter "myfitnesspal guide"

MÅLTIDER

Hvor mange måltider burde du spise? Mange oplever at 3 store hovedmåltider og 1-3 mindre snacks er bedre.

Det er ikke afgørende om du spiser 3, 4 eller 6 måltider. Men at det er noget som kan fungere for dig i din dagligdag. En god tommelfingerregel er at det er fornuftigt at have mindre måltider i løbet af dagen, for at holde dig fyldt op og noget at se frem til.

Du kan fordele dine kalorier jævnt ud på dagen, men igen er det ikke så vigtigt hvornår du spiser det men hvad du får på en samlet dag. Kan du ikke lide morgenmad? Spis senere.
Spiser du meget om aftenen? Prioriter flere kalorier om aftenen.

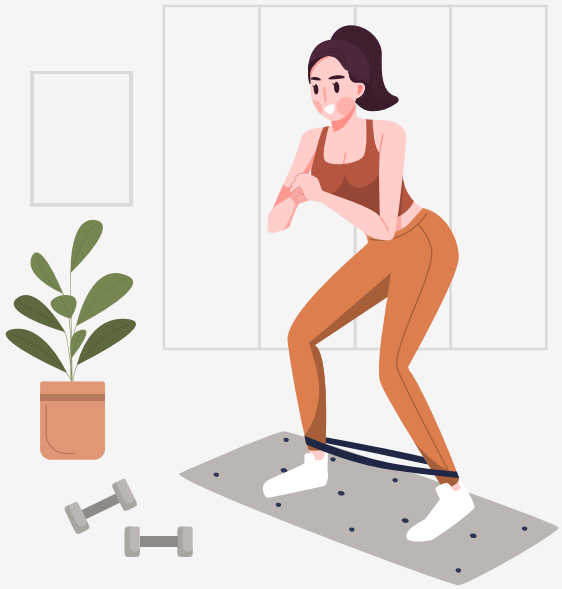
Tilpas det til hvad du har det bedst med

Hvis du nu tænker: “jamen jeg ved ikke hvad jeg har det bedst med” så gør følgende:
3 x stort måltider: 20% af dine kalorier (morgen, frokost og aften) 1-3 x små måltider: det resterende.

Fokuser på at få en proteinkilde, kulhydrat kilde og fiber kilde ved hvert måltid. Du kan så fordele fedtstof jævnt ud på dagen baseret på hvad du har lyst til på de enkelte måltider.

MOTION

Vi vender tilbage med dit mål - hvad vil du gerne opnå?



Det vigtigste er med motion er at det er noget som du kan være vedholdende med, som du i et omfang nyder og giver det resultat som du gerne vil have.

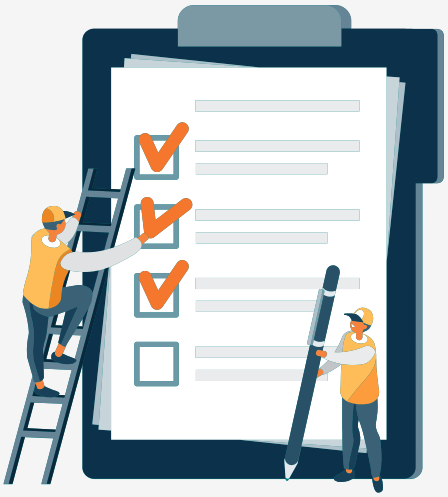
Vil du gerne tone (dvs bygge muskelmasse) så er du fx nødt til at styrketræne. Du kan snildt kombinere styrketræning med konditionstræning, sport eller noget helt andet. Som du lærte i forordene, så vil kroppen frigive energidepoter (fedt, muskel og glykogen) ved kalorieunderskud. Så vil du undgå at smide muskelmasse under dit vægttab, så er du nød til at aktivere din muskulatur.

Mange ser stor glæde i at holde øje med deres daglige skridt. De fleste Smartphones har skridt tællere, så her kan du med fordel holde øje her. Sæt dig et mål og stræb efter dette.

Igen - det handler ikke om at sætte det højeste mål. Men om at sætte et mål du kan være vedholdende med, du kan altid forøge indsatsen. Det er langt bedre at sigte lidt lavere, end at skyde for højt og få en dårlig oplevelse.

Succes oplevelser er KEY!

STÅ TIL REGNSKAB



Du har nu alt der skal til for at kunne komme igang med at holde styr på dit indtag.

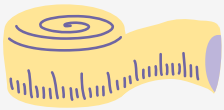
Når du påbegynder dit vægttab, så skal du lære at stå til regnskab over for dig selv. Her kan du hjælpe hvis du læner dig op af en ven/veninde, kollega, familie medlem, partner eller en coach.

Du har brug for at stå til regnskab og ikke blot lade dagene gå.

Det første sted at starte er at stå til regnskab overfor dig selv

Noget af det som mange har gavn er at tage opstarts billeder, veje dig og måle din krop forskellige steder. Du kan måle omkredsen af forskellige områder:

Om du spænder eller ej er underordnet. Du skal bare gøre det samme hver gang.



Arm: der hvor du er bredest
Ben: der hvor du er bredest
Talje: der hvor du er smallest ved maveregionen
Mave: der hvor du er bredest. Ofte lige under navlen og rundt.

Du kan også måle flere steder. Men igen - **keep it simple!**

VEJEN TIL ROM

Der er mange veje til Rom og ligeledes at skabe et fedttab.

Eksempel på kostplan.
Mand 2000 kcal
Kvinde 1600 kcal

Hvordan kunne en kostplan se ud for en mand såvel som en kvinde i forløb hos Borkfitness?
Et udgangspunkt med opskrifter baseret på dem som vores klienter er allerstørst tilhængere af, så kunne den første (ud af mange) kostplaner med opskrifter se således ud på henholdsvis 1600 kcal for en kvinde og 2000 kcal for en mand.
Igen - kalorie indtaget skal du beregne så det passer præcist til **dig.**

Dette er eksempler som du kan tage udgangspunkt i og bruge som inspiration til kost.

EKSEMPEL PÅ KOSTPLAN

KVINDE: 1600 KCAL

Morgenmad | Bolle med smør, kyllingepålæg og ost

Ingredients

- **65g (1 stk)** Fuldkornsboller, Schulstad - Levebrød
- **45g (3 skiver)** Kyllingepålæg
- **35g** Ost, fast, 20+ (11% fedt), alle typer (Arla)
- **5g (~1 tsk)** Smør, saltet

5 Min.

1. Rist evt. brødet.
2. Fordel smør, kyllingepålæg og ost.
3. Let måltid at tage med på farten, hvis du ikke kan nå at spise om morgen.

Protein 27 g
Carbs 27 g
Fat 12 g
Kcal 324

Morgenmad | Chiagrød med mango og vanilje

Ingredients

- **25g** Proteinpulver
- **10g (~3 tsk)** Chiafrø
- **5g (~1.5 tsk)** Kokosmælk, 18% fedt
- **110g** Mandeldrik, Alpro
- **5g (~1.5 spsk)** Kokosflager/Kokoschips, ristede, Urtekram
- **85g (½ stk)** Mango
- **10g (~1.5 tsk)** Agavesirup

Det anbefales at du anvender proteinpulver med vaniljesmag.

10 Min. **480 Min.**

1. NB: Chiagrøden skal hvile i køleskabet i mindst 4 timer eller natten over. Chiagrøden skal laves i forholdet 1 del chiafrø til 6 dele mælk/vand.
2. Hæld mandeldrikken, kokosmælken, siruppen og proteinpulveret i en skål. Tilføj derefter chiafrøene, en knivspids salt og bland alle ingredienserne godt sammen. Er der ikke nok mælk tilføjes vand for resten, hvis der er mælk til overs kan det drikkes ved siden af.
3. Dæk skålen med film og stil den i køleskabet natten over eller i mindst 4 timer.
4. Skær skrællen af mangoen. Skær derefter mangokødet af ved at skære langs stenen i midten af mangoen. Skær mangoen i tern.
5. Top chiagrøden med mangoen og kokosflagerne.

Protein 27 g
Carbs 27 g
Fat 10 g
Kcal 312

Morgenmad | Omelet med tun og frugtsalat

Ingredients

- **55g (½ stk)** Banan
- **45g** Blåbær
- **10g (~2 tsk)** Olivenolie
- **75g (¾ dåse)** Tun i vand, konserves
- **95g (1 stk)** Æble
- **80g (3 stk)** Æggehvide, pasteuriseret

10 Min. **10 Min.**

1. Dræn tunen.
2. Kom æggene og tunen i en skål og pisk dem sammen med en smule salt og peber. Opvarm en non-stick pande med olivenolien ved høj varme, tilføj æggemassen og lad den stege i ca. et halvt minut. Skru derefter ned på lavt blus og lad omeletten stege ved lav varme indtil æggene næsten er helt stivnet. Sluk for varmen og fold omeletten til en halvmåne.
3. Skyl æblet og blåbærrene. Skræl bananen. Skær æblerne og bananen i mundrette stykker. Kom dem i en skål med blåbærrene.
4. Spis omeletten med frugtsalaten til.

Protein 27 g Fat 11 g
Carbs 29 g **Kcal 321**

Morgenmad | Pandekager med peanutbutter

Ingredients

- **20g (~1.5 spsk)** Peanutbutter, min 99% peanuts
- **125g** Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **30g** Havregryn
- **55g (2 stk)** Æggehvide, pasteuriseret
- **1-2 Sekund** Fedtspray

Du skal bruge en blender eller en foodprocessor til denne opskrift. Det anbefales også at bruge proteinpulver med chokolade- eller vaniljesmag i denne opskrift.

10 Min. **15 Min.**

1. Blend æggehvide og havregryn i en blender eller foodprocessor til dejen er ensartet. Tilsæt lidt vand hvis nødvendigt.
2. Opvarm en pande ved middel varme og tilsæt smørret. Tilføj ca. ½-¾ dl dej til hver pandekage og vend hurtigt panden rundt således at dejen fordeles over hele panden. Bag pandekagen ved middel varme indtil den begynder, at danne bobler. Vend derefter pandekagen på den modsatte side i ca. 30-60 sekunder indtil den er gylden. Hold pandekagerne varme under alufolie og gentag med resten af dejen.
3. Server pandekagerne med skyr og peanutbutter.

Protein 29 g Fat 12 g
Carbs 27 g **Kcal 329**

Morgenmad | Bær og banan smoothie

Ingredients

- **25g** Proteinpulver
- **60g** Hindbær, dybfrossen
- **70g (½ stk)** Banan
- **110g** Jordbær, frost
- **10g (~2 tsk)** Kokosolie

5 Min.

1. Skræl bananen. 1. Tilføj alle ingredienserne og vand til en blender og blend i 30 sekunder. Tilføj mere vand hvis nødvendigt og blend i yderligere 10 sekunder, hvis konsistensen synes for tyk.
2. Server smoothien i et glas.

Brug proteinpulver med din yndlingssmag. Du skal bruge en blender eller en foodprocessor til denne opskrift.

Protein 26 g	Fat 10 g
Carbs 29 g	**Kcal 313**

Morgenmad | Skyr, banan og kokosflager

Ingredients

- **220g** Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **15g** Kokosmel, groft (revne, tørrede frugtkød)
- **80g (¾ stk)** Banan

5 Min.

1. Kom skyr i skål.
2. Skær banan i mindre stykker og fordel sammen med kokos henover skyren.

Protein 27 g	Fat 12 g
Carbs 28 g	**Kcal 327**

Morgenmad | Skyr med blåbær og mørk chokolade

Ingredients

- **215g** Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **5g (~2 tsk)** Mandler, rå, hele
- **20g (2 stk)** Chokolade, 70%
- **70g** Blåbær
- **10g (~1 tsk)** Honning

5 Min.

1. Kom skyren i en skål.
2. Skyl blåbærrene og hak chokoladen og mandlerne.
3. Top skyren med blåbærrene, honningen, mandlerne og chokoladen.

Protein 27 g	Fat 12 g
Carbs 29 g	**Kcal 335**

Mellemmåltid #1 | Kalkunsandwich

Ingredients

- **45g (1 skive)** Fuldkornsbrød
- **30g** Agurk
- **65g (3 skiver)** Kalkunpålæg
- **5g (~1 tsk)** Mayonnaise, 80% fedt

10 Min.

1. Skyl agurken og skær den i skiver. Rist brødet.
2. Fordel mayonnaisen, kalkunpålæg og agurkeskiver på brødet og klap den sammen til en sandwich.

Protein 18 g
Carbs 20 g
Fat 7 g
Kcal 212

Mellemmåltid #1 | Rugbrød med hummus, tomat og proteinshake

Ingredients

- **20g** Proteinpulver
- **25g (½ skive)** Mørkt rugbrød/ Schwarzbrot
- **25g (~1.5 spsk)** Hummus
- **25g (¼ stk)** Tomat
- **40g (½ stk)** Æble

5 Min.

1. Skyl tomaten og skær den i skiver.
2. Smør hummusen på rugbrødet og top med tomaten.
3. Lav en proteinshake ved at blande proteinpulver med en passende mængde vand ud fra forholdet angivet på pakken.
4. Spis rugbrødsmaden og æblet og drik proteinshaken ved siden af.

Protein 20 g
Carbs 18 g
Fat 7 g
Kcal 215

Mellemmåltid #1 | Rugbrød med kylling og basilikumpesto

Ingredients

- **10g (~2 tsk)** Pesto med basilikum
- **50g (1 skive)** Mørkt rugbrød/ Schwarzbrot
- **70g (5 skiver)** Kyllingepålæg

5 Min.

1. Rist rugbrødet.
2. Fordel pestoen på brødet, læg kyllingeskiverne ovenpå og server.

Protein 18 g
Carbs 20 g
Fat 8 g
Kcal 223

Mellemmåltid #1 | Rugbrød med hamburgerryg

Ingredients

- **5g (~2 tsk)** Mandler, rå, hele
- **40g (1 skive)** Mørkt rugbrød/ Schwarzbrot
- **40g (½ stk)** Gulerod
- **75g (4 skiver)** Hamburgerryg, pålæg

5 Min.

1. Skyl og skær gulerødderne i stænger.
2. Rist rugbrødet, og læg skinken på.
3. Nyd med gulerødder og mandler ved siden af.

Protein 18 g
Carbs 20 g
Fat 8 g
Kcal 221

Mellemmåltid #1 | Brombærsmoothie og riskiks

Ingredients

- **15g** Proteinpulver
- **15g (2 stk)** Riskiks
- **10g (~1.5 spsk)** Mandler, rå, hele
- **55g** Brombær

5 Min.

1. Skyl brombærene. Blende brombær, mandler og proteinpulver til en smoothie. Tilføj vand eller isterninger så det får den rette konsistens.
2. Server smoothien i et glas med riskiks til.

Protein 20 g
Carbs 17 g
Fat 7 g
Kcal 216

Mellemmåltid #1 | Proteinbrownie i kop

Ingredients

- **10g** Proteinpulver
- **5g (~2.5 tsk)** Kakaopulver
- **25g (~3 spsk)** Hvedemel
- **5g (~1 tsk)** Smør, saltet
- **30g (1 stk)** Æggehvide, pasteuriseret
- **5g (~1.5 tsk)** Sukrin Gold
- **1 Knivspids** Salt
- **1/2-1 tsk** Vaniljeekstrakt
- **1/2 tsk** Bagepulver

10 Min. **5 Min.**

1. Smelt smøret i en skål i mikroovnen i ca. 10 sek.
2. Bland alle tørre ingredienser i en skål.
3. I en anden skål piskes æggehviderne stive og de tørre ingredienser samt det smeltede smør og vaniljeekstrakt vendes forsigtigt i æggehviderne. Tilsæt evt. en smule vand, hvis dejen er for tør.
4. Hæld dejen i et papkrus på ca. 2-3 dl.
5. Bag brownien i mikroovnen i 50 sek. ved 800W. Er kagen ikke helt færdig, giv den yderligere 10-15 sek. indtil den er bagt. Det kan variere ift. mikroovn, så hold øje.
6. Lad kagen køle af og server.

Protein 18 g Fat 7 g
Carbs 19 g **Kcal 209**

Mellemmåltid #1 | Proteinshake, æble, banan og kokosflager

Ingredients

- **20g** Proteinpulver
- **10g** Kokoschips, Bio/Organic Alesto, Lidl
- **55g (½ stk)** Banan
- **50g (½ stk)** Æble

Brug proteinpulver med din yndlingssmag.

10 Min.

1. Lav en proteinshake ved at blande proteinpulver med en passende mængde vand ud fra forholdet angivet på pakken.
2. Skyl og skær æblet i skiver. Skræl bananen og skær den i skiver.
3. Server shaken med frugten og kokosflager.

Protein 18 g Fat 6 g
Carbs 20 g **Kcal 208**

Frokost | Fuldkorns pitabrød med tunsalat og pinjekerner

Ingredients

- **60g (1 stk)**
  Pitabrød, fuldkorn
- **5g (~2 tsk)**
  Tranebær, tørrede
- **15g (~1.5 spsk)**
  Pinjekerner, usaltede
- **105g (1 dåse)**
  Tun i vand, konserves
- **75g**
  Yoghurt, 3.6% fedt, naturel

10 Min. **10 Min.**

1. Dræn tunen og bland den med yoghurten, tranebær og pinjekernerne. Smag til med salt, peber og gerne andre krydderier eller urter.
2. Lun pitabrødet ud fra instruktionerne på pakken.
3. Skær en åbning i pitabrødet så det danner en lomme og fyld det med tunsalaten.

Protein 35 g | Fat 15 g
Carbs 35 g | **Kcal 420**

Frokost | Kylling, hytteost, avokado og knækbrød

Ingredients

- **55g (4 stk)**
  Knækbrød, Wasa Husman
- **70g** Hytteost, 1,5%
- **60g (½ stk)**
  Avokado, moden
- **100g (7 skiver)**
  Kyllingepålæg

5 Min.

1. Halver avokadoen og fjern stenen. Fjern derefter skrællen og skær avokadoen i skiver.
2. Top knækbrødet med kyllingepålæg, hytteost og avokado. Krydr med salt, peber og gerne andre krydderier eller urter.

Protein 35 g | Fat 15 g
Carbs 37 g | **Kcal 430**

Frokost | Rugbrød med laksesalat

Ingredients

- **50g**
  Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **95g (2 skiver)**
  Mørkt rugbrød/ Schwarzbrot
- **115g (4 skiver)**
  Røget laks, i skiver
- **1 Knivspids** Dild, hakket
- **1-2 tsk** Citronsaft

10 Min.

1. Smuldrer laksen og bland den med skyr i en skål. Tilsæt citronsaft og dild og smag til med salt og peber.
2. Rist rugbrødet, fordel laksesalaten på brødet og server.

Protein 35 g | Fat 14 g
Carbs 37 g | **Kcal 418**

Frokost | Kyllingesalat med hindbær og dilddressing

Ingredients

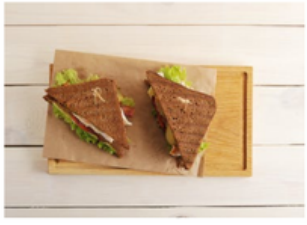
- **50g** Hindbær
- **50g (3 stk)** Cherrytomat
- **130g** Kyllingebrystfilet, rå
- **50g (1 skive)**
  Fuldkornsbrød
- **170g** Agurk
- **55g**
  Creme fraiche, 18.5% fedt
- **20g (1 stk)** Forårsløg
- **15g (2 blade)**
  Salat, Romaine/Romersk
- **1-2 spsk** Dild, hakket
- **1-2 tsk** Citronsaft

10 Min. **10 Min.**

1. Skyl cherrytomater, hindbær, agurk, salat og forårsløg. Skær tomaterne i kvarte, skær forårsløgene og agurkerne i skiver og hak salaten groft.
2. Bland creme fraichen med dilden og citronsaften i en skål. Smag til med salt og peber.
3. Steg kyllingen i en pande med olie ved middel-høj varme, indtil den er gylden og gennemstegt, men ikke tør. Skær kyllingen i skiver.
4. Bland kyllingen, salaten, forårsløgene, agurken og cherrytomaterne. Top salaten med dilddressingen og hindbærrene.
5. Servér med brødet til.

Protein 35 g | Fat 15 g
Carbs 35 g | **Kcal 420**

Frokost | Sandwich med kylling, ost og tomat



Ingredients

- **85g (2 skiver)**
  Fuldkornsbrød
- **65g (4 skiver)**
  Kyllingepålæg
- **55g**
  Ost, fast, 30+ (16% fedt), alle typer
- **60g (¾ stk)** Tomat

5 Min.

1. Skyl tomaten og skær den i tynde skiver.
2. Tilføj kylling, tomat og ost til brødet.

Protein 37 g | Fat 13 g
Carbs 37 g | **Kcal 418**

Frokost | Simpel kyllingesalat

Ingredients

- **135g** Kyllingebrystfilet, rå
- **55g (½ stk)** Avokado, moden
- **125g** Majs, konserves
- **190g (1 ¼ stk)** Rød peberfrugt
- **30g (3 blade)** Hovedsalat
- **120g (1 ½ stk)** Tomat
- **1-2 Knivspids** Oregano, tørret
- **1 tsk** Hvidløgsfed, presset

10 Min. **10 Min.**

1. Krydr kyllingen med salt og peber, og skær den i mindre stykker. Steg kyllingen på en pande med olien ved middelhøj varme i ca. 5-7 minutter, indtil midten ikke længere er rosa. Tilsæt hvidløg, og steg, indtil det er gyldent. Krydr med oregano.
2. Halver avokadoen og fjern stenen. Fjern derefter skrællen og skær avokadoen i tern. Skyl grøntsagerne og skær peberfrugt samt tomater i tern. Snit salaten og dræn majsene.
3. Bland alle ingredienserne i en skål og server.

Protein 35 g
Carbs 35 g
Fat 15 g
Kcal 419

Frokost | Fuldkornspita med skinke, ost og grøntsager

Ingredients

- **55g** Mozzarella 17-19% fedt
- **70g (1 stk)** Pitabrød, fuldkorn
- **65g** Agurk
- **25g (3 blade)** Salat, Iceberg
- **100g (5 skiver)** Skinke, kogt, skiveskåret
- **60g (¾ stk)** Tomat

10 Min. **5 Min.**

1. Skyl og skær grøntsagerne i mindre stykker. Skær skinken og mozzarellaen i mindre stykker.
2. Opvarm en pande og steg skinkestykkerne indtil de er gennemvarmet og begynder at tage farve.
3. Lun pitabrødet ud fra instruktionerne på pakken eller lun det i ovnen ved 200°C i ca. 2 minutter.
4. Skær pitabødet åbent så det bliver en lomme, fyld det med ingredienserne og server.

Protein 35 g
Carbs 37 g
Fat 15 g
Kcal 427

Mellemmåltid #2 | Rugbrød med tun og tomat

Ingredients

- **15g (~1 spsk)** Mayonnaise, fedtreduceret, 26-28% fedt
- **45g (1 skive)** Mørkt rugbrød/ Schwarzbrot
- **45g (½ stk)** Tomat
- **70g (¾ dåse)** Tun i vand, konserves

10 Min.

1. Hæld vandet fra tunen. Skyl og skær tomaten i skiver.
2. Rist rugbrødet og smør det med mayonnaise.
3. Tilføj tunen og tomatskiverne på brødet.
4. Krydr med salt og peber og server.

Protein 20 g
Carbs 20 g
Fat 6 g
Kcal 218

Mellemmåltid #2 | Kyllingesandwich med pesto

Ingredients

- **10g (~2 tsk)** Grøn pesto, vegansk
- **45g (1 skive)** Fuldkornsbrød
- **30g** Agurk
- **65g (4 skiver)** Kyllingepålæg

10 Min.

1. Rist brødet og smør pestoen på brødet.
2. Skyl og skær agurken i skiver. Kom kyllingepålægget og agurkeskiverne på brødet og fold det sammen til en sandwich.

Protein 18 g
Carbs 20 g
Fat 7 g
Kcal 214

Mellemmåltid #2 | Proteinbrød med hamburgerryg

Ingredients

- **55g (1 ½ skive)** Proteinbrød, Kohberg
- **5g (~2.5 tsk)** Valnødder, usaltede
- **30g (½ stk)** Gulerod
- **40g (2 skiver)** Skinke, kogt, skiveskåret
- **40g (½ stk)** Æble

5 Min.

1. Rist brødet. Tilføj hamburgerryg til brødet.
2. Server med æble, valnødder og gulerødder.

Protein 18 g
Carbs 20 g
Fat 8 g
Kcal 226

Mellemmåltid #2 | Jordbær og banan nicecream

Ingredients

- **20g** Proteinpulver
- **50g (½ stk)** Banan
- **30g (~3 spsk)** Blåbær
- **50g** Jordbær, frost
- **5g (~1 tsk)** Kokosolie

Du kan spare tid ved at nedfryse modne bananstykker før du laver denne opskrift. Det anbefales at du anvender proteinpulver med jordbærsmag. Du skal bruge en blender eller en foodprocessor til denne opskrift.

10 Min. **120 Min.**

1. Skræl bananen og skær den i mindre stykker. Frys bananstykkerne i en beholder eller pose i fryseren (mindst 2 timer).
2. Tilføj den frosne banan, frosne jordbær, proteinpulver og kokosolie til en blender/foodprocessor og blend indtil at der ikke længere er klumper. Tilføj eventuelt nogle isterninger eller en smule vand undervejs, for en mere cremet konsistens.
3. Hæld nicecreamen i en skål og top med blåbær. Frys den eventuel lidt mere før den spises.

Protein 17 g
Carbs 19 g
Fat 7 g
Kcal 208

Mellemmåltid #2 | Toast med kalkunspegepølse

Ingredients

- **70g (5 skiver)** Kalkunspegepølse, 8-9%
- **35g (1 skive)** Franskbrød

5 Min.

1. Rist eventuelt brødet.
2. Tilføj pølsen på toppen.

Protein 20 g
Carbs 18 g
Fat 8 g
Kcal 223

Mellemmåltid #2 | Bounty kugler med chokolade

Ingredients

- **10g** Proteinpulver
- **5g (~1.5 tsk)** Kokosmælk, 7% fedt, light
- **10g (~1.5 spsk)** Affedtet mandelmel, Sukrin/Funksjonell Mat
- **10g (1 stk)** Chokolade, 70%
- **15g (~2 spsk)** Havregryn
- **5g (~0.5 tsk)** Agavesirup

Det anbefales at du anvender proteinpulver med vaniljesmag.

10 Min. **80 Min.**

1. Bland mandelmel, havregryn, proteinpulver, kokosmælk og sirup i en skål til du har en klistret masse (tilsæt evt. en smule vand).
2. Form til kugler og læg dem på en tallerken beklædt med bagepapir. Frys dem ned i mindst en time.
3. Smelt chokoladen enten i et vandbad eller i mikroovnen og pensl kuglerne med chokoladen.
4. Sæt dem i køleskabet indtil chokoladen er størknet og server.

Protein 18 g
Carbs 19 g
Fat 8 g
Kcal 224

Mellemmåltid #2 | Banan og chokolade smoothie

Ingredients

- **15g** Proteinpulver
- **90g** Sojamælk, naturel, 1.9-2.2% fedt (usødet)
- **5g (~2 tsk)** Kakaopulver
- **5g (~1.5 tsk)** Mandelsmør, 100% mandler
- **75g (¾ stk)** Banan
- **1-2 tsk** Kanel

Du skal bruge en blender eller en foodprocessor til denne opskrift. Det anbefales at du anvender proteinpulver med chokoladesmag.

Protein 20 g
Carbs 18 g
Fat 7 g
Kcal 219

5 Min.

1. Skræl bananen og skær den i mindre stykker.
2. Tilføj alle ingredienser til en blender og blend i 30 sekunder Hvis konsistensen synes for tyk, tilføj da en smule vand og blend i yderligere 10 sekunder.
3. Server smoothien i et højt glas.

Aftensmad | Kartoffel suppe med pesto

Ingredients

- **40g (¼ stk)** Porre
- **10g (~2.5 tsk)** Pesto med basilikum
- **40g (~2.5 spsk)** Cremefine, madlavningsfløde, 7% fedt
- **190g (8 skiver)** Kalkunbacon
- **175g (1 ½ stk)** Kartoffel
- **1-2 Stk.** Hvidløgsfed, presset
- **1-2 tsk** Citronsaft
- **1/2-1 Terning** Bouillonterning

Grøntsagsbouillon anbefales til denne opskrift. Det anbefales at benytte en persillepesto til denne opskrift.

Protein 37 g
Carbs 35 g
Fat 15 g
Kcal 423

10 Min. **35 Min.**

1. Skræl kartoflerne og skær dem i grove stykker. Rens porrerne og snit dem i tynde skiver (brug kun den hvide del). Steg porrer og hvidløg ved svag varme i en gryde i nogle minutter.
2. Tilsæt kartofler, grøntsagsbouillon og vand indtil grøntsagerne er dækket. Læg låg på gryden og kog i ca. 25-30 min., indtil det er mørt.
3. Opvarm en pande ved middel-høj varme og steg baconen på begge sider indtil den er gylden og sprød. Placer baconskiverne på et stykke køkkenrulle for at suge overskydende fedt inden servering.
4. Tilsæt fløden til de møre grøntsager og blend suppen med en stavblender. Alternativt kan suppen hældes i en blender og blendes. Krydr med salt, peber og lidt citronsaft. Kog suppen yderligere i 2-3 min. ved svag varme.
5. Server suppen med pesto og stegt kalkunbacon på toppen.

Aftensmad | Kødboller med tomatsauce og spaghetti

Ingredients

- **115g** Hakket oksekød, 3-7% fedt
- **10g (~1 spsk)** Parmesan, 28-30% fedt
- **25g** Spaghetti, fuldkorn, ukogt
- **40g (½ stk)** Løg, Zittauer
- **5g (~1 tsk)** Olivenolie
- **5g (~1.5 tsk)** Rørsukker
- **125g (¼ dåse)** Tomat, hakkede, konserves
- **30g (~2 spsk)** Tomatpuré, dobbelt koncentreret
- **1-2 Stk.** Hvidløgsfed, presset
- **1-2 tsk** Dijon sennep

15 Min. **30 Min.**

1. Opvarm ovnen til 200°C almindelig ovn eller 180°C varmluft.
2. Pil og hak løget. Bland oksekødet med halvdelen af løget, halvdelen af hvidløget og sennep i en skål. Form af farsen små kødboller og placer dem på en bageplade beklædt med bagepapir. Bag dem i ovnen i ca. 20 minutter eller indtil de er gennemstegte og gyldne.
3. Kog pastaen ud fra instruktionerne i en gryde med letsaltet vand.
4. Opvarm en gryde ved medium varme og steg den anden halvdel af løget og hvidløget i olien til de er gyldne. Tilføj sukker og lad det karamellisere i et par minutter.
5. Tilsæt flåede tomater, tomatpuré og lidt vandet hvis nødvendigt. Lad det simre i ca. 15 minutter. Krydr med salt og peber og andre krydderier efter smag.
6. Server pastaen med tomatsauce og kødbollerne og top med revet parmesan.

Protein 35 g | Fat 14 g
Carbs 35 g | **Kcal 412**

Aftensmad | Krydrede oksefrikadeller med bulgursalat

Ingredients

- **125g** Hakket oksekød, 3-7% fedt
- **40g** Bulgur, fin, ukogt
- **10g (~1.5 tsk)** Olivenolie
- **105g (1 ¼ stk)** Tomat
- **1 Stk.** Hvidløgsfed, presset
- **1 tsk** Rød chilipeber, rå, hakket
- **1 Håndfuld** Persille, hakket
- **1 spsk** Dijon sennep

10 Min. **25 Min.**

1. Opvarm ovnen til 200°C almindelig ovn eller 180°C varmluft.
2. Kom det hakkede kød i en skål sammen med chilien, hvidløget og senneppen. Smag til med salt og peber, og bland alle ingredienserne sammen. Form blandingen til frikadeller. Læg dem på en beklædt bageplade, dryp olien over, og bag dem i 20 minutter eller indtil de er gyldne.
3. Kog i mellemtiden bulguren efter anvisningerne på pakken. Skyl og skær tomaten i små tern.
4. Bland bulguren med tomaten og persillen. Top med frikadellerne inden servering.

Protein 33 g | Fat 16 g
Carbs 34 g | **Kcal 415**

Aftensmad | Lasagne

Ingredients

- **85g**
  Hakket oksekød, 3-7% fedt
- **45g (2 ½ stk)**
  Lasagneplader, fuldkorn
- **35g**
  Ost, fast, 40+ (22-23% fedt), alle typer
- **140g (¼ dåse)**
  Tomat, hakkede, konserves

10 Min. **50 Min.**

1. Tænd ovnen på 200°C almindelig ovn eller 180°C varmluft.
2. Brun kødet i en gryde under omrøring ved middel-høj varme, sammen med salt, peber og ønskede krydderier, indtil det er gyldenbrun.
3. Tilføj de hakkede tomater og lad det simre i et par minutter.
4. Byg en lasagne ud af skiftevis lasagneplader og saucen i et ovnfast fad.
5. Riv osten og drys den henover lasagnen. Tilbered den i ovnen i 30-40 minutter.

Protein 35 g | Fat 13 g
Carbs 35 g | **Kcal 403**

Aftensmad | Burger med bacon og ost

Ingredients

- **65g (1 stk)**
  Burgerbolle, hvid med sesamfrø
- **85g**
  Hakket oksekød, 3-7% fedt
- **15g (~2.5 tsk)**
  Tomato Ketchup, Heinz
- **20g (1 skive)**
  Bacon i skiver
- **20g**
  Ost, fast, 20+ (11% fedt), alle typer (Arla)

5 Min. **15 Min.**

1. Opvarm en pande ved middel-høj varme og steg baconen på begge sider indtil den er gylden og sprød. Placer baconskiverne på et stykke køkkenrulle for at suge overskydende fedt inden servering.
2. Form bøffer af hakkekødet og krydr med salt og peber.
3. Steg bøfferne på panden i baconfedtet ved mellemhøj varme indtil de er gennemstegte og gyldne.
4. Lun burgerbollen og fordel ketchuppen. Tilføj bøffen, baconen og ost.

Protein 35 g | Fat 14 g
Carbs 37 g | **Kcal 417**

Aftensmad | Pasta med fløde, svampe, mørbrad og grønkål

Ingredients

- **90g (4 stk)** Champignon
- **110g** Kalvemørbrad
- **160g** Cremefine, madlavningsfløde, 7% fedt
- **80g** Kantarel
- **35g** Grønkål
- **30g** Pasta, ukogt

Protein 35 g | Fat 15 g
Carbs 34 g | **Kcal 418**

5 Min. **20 Min.**

1. Kog pastaen ud fra instruktionerne på pakken i en gryde med letsaltet vand.
2. Skyl grønkålen og snit den fint. Rens svampene og skær dem i skiver. Rens og skær kantarellerne i halve.
3. Afpuds mørbraden og skær den i tern på 2x2 cm og brun dem af på en pande ved middel til høj varme sammen med lidt vand i ca. 2 minutter på hver side. Kødet skal være gyldenbrun på ydersiden og afhængig af hvordan du kan lide din filet kan du stege den lidt længere eller kortere. Tag kødet af panden og steg svampene ved middel-høj varme indtil de er gyldne.
4. Tilføj grønkålen og cremefine til panden med mørbraden. Bring det i kog og lad det simre i ca. 5 minutter. Smag til med salt og peber.
5. Server pastaen toppet med flødesovsen og Kalvemørbraden.

Aftensmad | Grillet laks med kartofler

Ingredients

- **215g (1 ¾ stk)** Kartoffel
- **150g** Vildlaks, fra Stillehavet (wild pacific), rå
- **10g (~2 tsk)** Olivenolie

Protein 36 g | Fat 13 g
Carbs 37 g | **Kcal 415**

10 Min. **35 Min.**

1. Tænd ovnen på 200°C almindelig ovn eller 180°C varmluft. Skyl og skrub kartoflerne under koldt vand og skær dem derefter i tern. Vend dem i halvdelen af olien, salt, peber og eventuelt andre krydderier eller urter. Tilføj kartoflerne til en bradepande med bagepapir og bag dem i ovnen i ca. 30-40 minutter afhængig af deres størrelse, eller indtil de er møre.
2. Krydr laksen med salt og peber og resten af olien. Grill laksen på begge sider på en varm grill til laksen er gennemstegt og flager let. Alternativt kan laksen bages i ovnen i 8-10 minutter eller til den er gennemstegt.
3. Server kartoflerne med laksen.

EKSEMPEL PÅ KOSTPLAN

MAND: 2000 KCAL

Morgenmad | Skyr med frugt

Ingredients

- **20g (~1.5 spsk)** Peanutbutter, min 99% peanuts
- **315g** Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **100g (1 stk)** Banan
- **40g** Jordbær, frost

5 Min.

1. Tag gerne jordbærene ud af fryseren 10 minutter før. Skræl bananen og skær den i skiver.
2. Tilføj skyren til en skål og bland med jordbær og banan. Top med peanutbutter.

Protein 42 g
Carbs 40 g
Fat 10 g
Kcal 426

Morgenmad | Borks havregrød

Ingredients

- **45g** Hindbær
- **5g** Affedtet kokosmel (fin)
- **25g** Proteinpulver
- **50g** Skyr yoghurt, 0.2% fedt
- **50g** Havregryn
- **50g (1 stk)** Æg, hele

Kanel og spidskommen vil jeg anbefale at bruge som smag efter behov.

5 Min. **15 Min.**

1. Bland havregryn, æg, skyr og vand sammen i en kasserolle.
2. Varm grøden op på mellemvarm varme. Jo mindre du koger den, jo mere "lind" bliver grøden. Varme 1-10 så har jeg min på niveau 7.
3. Tilføj proteinpulver til blandingen og rør rundt.
4. Toppes af med bær (du kan bruge blåbær, hindbær eller jordbær) og kokosmel/kokoschips. Husk at vaske bær grundig

Protein 42 g
Carbs 40 g
Fat 9 g
Kcal 418

Morgenmad | Havregryn med vindruer og chiafrø

Ingredients

- **35g** Proteinpulver
- **10g (~2 tsk)** Chiafrø
- **10g (~3 tsk)** Mandler, rå, hele
- **50g** Havregryn, glutenfri
- **50g** Vindrue

5 Min.

1. Kom havregrynene i en skål og rør dem sammen med proteinpulveret og vand efter præference.
2. Skyl og skær vindruerne i halve og hak mandlerne groft. Top havregrynene med de hakkede mandler, vindruerne og chiafrøene inden servering.

Protein 41 g
Carbs 42 g
Fat 11 g
Kcal 435

Morgenmad | Omelet med skinke samt frugtskål med banan og bær

Ingredients

- **100g (1 stk)** Banan
- **85g** Blåbær
- **25g (1 ½ stk)** Forårsløg
- **65g (3 skiver)** Hamburgerryg, pålæg
- **90g (½ stk)** Rød peberfrugt
- **185g (6 stk)** Æggehvide, pasteuriseret
- **50g (1 stk)** Æg, hele

5 Min. **10 Min.**

1. Skyl grøntsagerne, skær derefter peberfrugten i tern og snit forårsløgene. Kom æggene i en skål og pisk dem sammen med skinke, en smule salt og peber. Opvarm en none-stick pande ved høj varme, tilføj æggemassen og lad den stege i ca. et halvt minut. Tilføj forårsløg og peberfrugt og skru derefter ned på lavt blus og lad omeletten stege ved lav varme indtil æggene næsten er helt stivnet. Sluk for varmen og fold omeletten til en halvmåne.
2. Skyl bærrene og skræl og skær bananen i skiver. Server omeletten med frugten til.

Protein 40 g | Fat 9 g
Carbs 42 g | **Kcal 415**

Morgenmad | Pandekager med skyr og blåbær

Ingredients

- **25g** Proteinpulver
- **85g** Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **70g (½ stk)** Banan
- **15g (~2 spsk)** Blåbær
- **25g** Havregryn
- **5g (~1.5 tsk)** Kokosolie
- **45g (2 stk)** Æggehvide, pasteuriseret

Anvend proteinpulver med smag efter eget ønske.

15 Min. **15 Min.**

1. Skyl blåbærrene. Skræl bananen, og skær 1/4 af bananen i skiver. Læg skiverne til side. Mos resten af bananen med en gaffel i en skål.
2. Tilsæt æggene, proteinpulveret og havregrynene. Pisk det sammen til en fin pandekagedej. Du kan eventuelt tilsætte et smule vand hvis konsistensen synes for tyk.
3. Opvarm en pande med lidt kokosolie og tilføj ca. 2 spsk. Dej til hver pandekage. Steg dem ved middel varme indtil der dannes luftbobler på toppen. Vend pandekagerne og steg dem i ca. 1 minut på modsatte side indtil pandekagerne er gyldne på begge sider.
4. Top med blåbærrene, skyren og resten af bananen.

Protein 41 g | Fat 9 g
Carbs 40 g | **Kcal 414**

Morgenmad | Chia overnight oats

Ingredients

- **20g (~2 spsk)** Chiafrø
- **225g** Skummetmælk, 0.1 % fedt
- **15g (~2 spsk)** Blåbær
- **235g** Skyr, 0.2% fedt, vanilje
- **25g** Havregryn

Grøden skal laves i forholdet 1 del havregryn til 2 dele mælk/vand.

5 Min. **240 Min.**

1. NB: Chiagrøden skal hvile i køleskabet i mindst 4 timer eller natten over.
2. Hæld mælken i en skål. Tilføj derefter chiafrø samt havregryn og bland godt.
3. Dæk skålen med film og stil den i køleskabet natten over eller i mindst 4 timer.
4. Top chiagrøden med skyr samt blåbær og server.
5. Tip! Rør skyren i chiagrøden inden servering for at få en mere cremet konsistens.

Protein 41 g Fat 10 g
Carbs 40 g **Kcal 418**

Morgenmad | Skyr med jordbær og kanel

Ingredients

- **10g** Proteinpulver
- **280g** Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **15g (~1.5 spsk)** Mandler, rå, hele
- **100g (1 stk)** Banan
- **80g** Jordbær, frost
- **1 tsk** Kanel

10 Min.

1. Tag jordbærene (kan også være andre bær) ud af fryseren 10 minutter inden tilberedning
2. Bland skyr, proteinpulver, bær og hakket banan i en skål. Drys eventuelt med en smule kanel
3. Server straks.

Protein 42 g Fat 9 g
Carbs 41 g **Kcal 417**

Mellemmåltid #1 | Jacobs Romkugler

Ingredients

- **25g** Proteinpulver
- **5g (~1.5 tsk)** Kakaopulver
- **20g (¼ dåse)** Sorte bønner, konserves
- **30g (4 stk)** Daddel, tørret
- **5g (~1 tsk)** Kokosolie

Opskriften fungerer bedst hvis mængderne skaleres op.

Protein 26 g
Carbs 23 g
Fat 5 g
Kcal 248

15 Min. **15 Min.**

1. Pil stenene fra dadlerne og blend alle ingredienserne sammen i en foodprocessor. Kan du ikke dette, så kan du mose alting sammen med en gaffel. Tilføj rom essens 1 tsk rom essens. Bemærk at proteinpulveret skal være chokolade smag.
2. Bland alle ingredienserne (undtagen kakaopulver) sammen i en minihakker, kraftig blender, eller med en stavblender, hvorefter kakaopulveren røres i efterfølgende. Hvis massen er for tør, tilføjes mere vand. Omvendt hvis massen er for våd, tilsættes mere kakaopulver. Konsistensen er på romkuglemassen vigtig, så man kan trille det til kugler
3. Du kan vende romkuglerne i smeltet mørk chokolade med hakkede nødder, kakaopulver eller hvad du ønsker. Disse kcal er IKKE godtgjort for i måltidet og skal derfor tilføjes udover.

Mellemmåltid #1 | Proteinbrød med hamburgerryg

Ingredients

- **40g (½ stk)** Proteinboller, Kohberg
- **45g (1 stk)** Gulerod
- **95g (5 skiver)** Skinke, kogt, skiveskåret
- **60g (½ stk)** Æble

Protein 23 g
Carbs 23 g
Fat 7 g
Kcal 249

5 Min. **5 Min.**

1. Rist bollen. Tilføj hamburgerryg til brødet.
2. Server med æble, gulerødder.

Mellemmåltid #1 | Ristet rugbrød med ost og banan

Ingredients

- **90g** Hytteost, 1,5%
- **40g (1 skive)** Proteinbrød, Kohberg
- **55g (½ stk)** Banan
- **20g** Ost, fast, 20+ (11% fedt), alle typer (Arla)

Protein 24 g
Carbs 23 g
Fat 6 g
Kcal 249

5 Min.

1. Rist rugbrødet.
2. Skræl bananen og skær den i skiver.
3. Fordel henholdsvis hytteosten og osten til rugbrødet og spis bananen ved siden af.

Mellemmåltid #1 | Kyllingesalat på rugbrød

Ingredients

- **5g (~1.5 tsk)** Mayonnaise, fedtreduceret, 26-28% fedt
- **40g (~3 spsk)** Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **55g (1 skive)** Mørkt rugbrød/ Schwarzbrot
- **75g (5 skiver)** Kyllingepålæg
- **30g (¼ stk)** Løg, Zittauer

15 Min.

1. Skær kyllingeskiverne i tern, og bland kyllingestykkerne i en skål med skyr og mayonnaise og smag til med salt og peber til en kyllingesalat.
2. Rist rugbrødet.
3. Skræl og skær løget fint i skiver.
4. Fordel kyllingesalaten på rugbrødet, og top det med løget.

Protein 23 g
Carbs 25 g
Fat 5 g
Kcal 246

Mellemmåltid #1 | Skyr, banan og kokosflager

Ingredients

- **200g** Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **10g (~2 spsk)** Kokosmel, groft (revne, tørrede frugtkød)
- **75g (¾ stk)** Banan

5 Min.

1. Kom skyr i skål.
2. Skær banan i mindre stykker og fordel sammen med kokos henover skyren.

Protein 23 g
Carbs 25 g
Fat 7 g
Kcal 255

Mellemmåltid #1 | Ristet brød med kyllingepålæg og peberfrugt

Ingredients

- **50g (1 ½ skive)** Proteinbrød, Kohberg
- **65g (4 skiver)** Kyllingepålæg
- **85g (½ stk)** Rød peberfrugt
- **175g** Tomatjuice

10 Min.

1. Rist rugbrødet.
2. Fordel kyllingepålægget på rugbrødet.
3. Skyl peberfrugten, fjern kernerne og skær den i skiver.
4. Spis rugbrødet med peberfrugten ved siden af. Drik tomatjuice til.

Protein 24 g
Carbs 23 g
Fat 5 g
Kcal 238

Mellemmåltid #1 | Proteinshake, dadler, æble og kokosflager

Ingredients

- **25g** Proteinpulver
- **10g** Kokoschips, Bio/Organic Alesto, Lidl
- **25g (3 stk)** Daddel, tørret
- **60g (½ stk)** Æble

5 Min.

1. Lav en proteinshake ved at blande proteinpulver med en passende mængde vand ud fra forholdet angivet på pakken.
2. Skyl og skær æblet i skiver. Server shaken med dadler, æble og kokosflager til.

Brug proteinpulver med din yndlingssmag.

Protein 23 g	Fat 7 g
Carbs 23 g	**Kcal 251**

Frokost | Simpel kyllingesalat

Ingredients

- **165g** Kyllingebrystfilet, rå
- **25g (¼ stk)** Avokado, moden
- **75g** Majs, konserves
- **35g (~3 spsk)** Ris, brune, ukogt
- **45g (4 blade)** Hovedsalat
- **75g (1 stk)** Tomat
- **1-2 Knivspids** Oregano, tørret
- **1 tsk** Hvidløgsfed, presset

10 Min. **10 Min.**

1. Skyl risene inden tilberedning. Kom risene i en gryde med letsaltet vand, og kog dem efter anvisningerne på pakken.
2. Krydr kyllingen med salt og peber, og skær den i mindre stykker. Steg kyllingen på en pande med olien ved middelhøj varme i ca. 5-7 minutter, indtil midten ikke længere er rosa. Tilsæt hvidløget, og steg det indtil det er gyldent. Krydr med oregano.
3. Kom risene i en skål. Skyl salaten og tomaten. Dræn majsen og kom den i skålen.
4. Halver avokadoen og fjern stenen. Fjern derefter skrællen.
5. Skær tomaten, avokadoen og salaten i tern, og kom dem i skålen sammen med majsen.
6. Top med kyllingen og server.

Protein 40 g	Fat 10 g
Carbs 40 g	**Kcal 420**

Frokost | Rugbrød med laksesalat

Ingredients

- **200g** Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **85g (2 skiver)** Mørkt rugbrød/ Schwarzbrot
- **75g (3 skiver)** Røget laks, i skiver
- **1 Knivspids** Dild, hakket
- **1-2 tsk** Citronsaft

10 Min.

1. Smuldrer laksen og bland den med skyr i en skål. Tilsæt citronsaft og dild og smag til med salt og peber.
2. Rist rugbrødet, fordel laksesalaten på brødet og server.

Protein 42 g	Fat 10 g
Carbs 40 g	**Kcal 421**

Frokost | Fuldkornspita med kylling og grønt

Ingredients

- **20g** Tomatsalsa
- **80g (1 ½ stk)** Pitabrød, fuldkorn
- **160g** Kyllingebrystfilet, rå
- **65g** Agurk
- **5g (~1 tsk)** Olivenolie
- **55g (¾ stk)** Tomat

10 Min. **10 Min.**

1. Skær kylling, tomat og agurk i små tern.
2. Opvarm en pande med lidt vand og steg kyllingen ved middel-høj varme indtil den er gylden og gennemstegt, men ikke tør.
3. Lun pitabrødet ud fra instruktionerne på pakken eller lun det i ovnen ved 200°C i ca. 2 minutter.
4. Skær pitabødet åbent så det bliver en lomme og fordel tomatsalsaen i pitabrødeet. Fyld det med kylling, tomat og agurk og server.

Protein 40 g | Fat 10 g
Carbs 42 g | **Kcal 421**

Frokost | Kartoffelsalat med dild og rejer

Ingredients

- **65g** Creme fraiche, 9% fedt
- **225g (1 ¾ stk)** Kartoffel
- **230g** Reje, kogt, i lage
- **1/2 Håndfuld** Dild, frisk
- **1 tsk** Citronsaft

15 Min. **15 Min.**

1. Skyl og skrub kartoflerne under koldt vand og sørg for at de er nogenlunde samme størrelse (halver eventuelt nogle af kartoflerne hvis nødvendigt). Tilføj dem til en gryde, dæk dem med koldt vand og tilføj en smule salt. Bring gryden i kog og lad kartoflerne koge i ca. 15 min. ved middelvarme. Stik i kartoflerne med en kniv for at tjekke om de er møre.
2. Dræn imens rejerne.
3. Hak dilden fint og bland med creme fraichen. Smag til med salt, peber og eventuelt lidt citron.
4. Skær kartoflerne i tern eller i skiver.
5. Bland kartofler samt rejer i en skål og top med dilddressing. Tilføj eventuelt også ekstra dild på toppen og dryp med en smule citronsaft.

Protein 42 g | Fat 9 g
Carbs 42 g | **Kcal 419**

Frokost | Rugbrød med stegt kylling og peberfrugt

Ingredients

- **20g (~1.5 spsk)** Mayonnaise, fedtreduceret, 26-28% fedt
- **180g** Kyllingebrystfilet, rå
- **85g (2 skiver)** Mørkt rugbrød/ Schwarzbrot
- **75g (½ stk)** Rød peberfrugt

10 Min. **15 Min.**

1. Opvarm en pande og steg kyllingen ved middel-høj varme indtil den er gylden og gennemstegt, men ikke tør. Skær kyllingen i skiver.
2. Skyl og skær peberfrugt i skiver.
3. Rist rugbrødet og smør det med mayonnaise. Læg derefter kylling og peberfrugt på rugbrødet og server.

Protein 42 g | Fat 11 g
Carbs 40 g | **Kcal 429**

Frokost | Tortilla wrap med pandestegt kylling og tomatsalsa

Ingredients

- **20g** Tomatsalsa
- **65g (1 ½ stk)** Tortilla, Fuldkorn, Medium (20 cm)
- **165g** Kyllingebrystfilet, rå
- **5g (~2 tsk)** Mandler, rå, hele
- **65g** Agurk
- **20g (2 blade)** Hovedsalat
- **75g (1 stk)** Tomat

10 Min. **15 Min.**

1. Skyl salaten, agurken og tomaten. Skær tomaten og agurken i skiver.
2. Krydr kyllingen med salt og peber, og skær den i mindre stykker. Steg kyllingen på en pande med en smule vand ved middelhøj varme i ca. 10 minutter, indtil midten ikke længere er rosa.
3. Varm tortillaen efter anvisningerne på pakken eller varm den i ovnen ved 250°C i 4 minutter.
4. Læg tomaterne, agurken, tomatsalsaen, kyllingen og salaten på tortillaen, og pak det ind.
5. Anret tortilla wrappen på en tallerken og server den varm. Spis mandlerne ved siden af.

Protein 40 g
Carbs 42 g
Fat 10 g
Kcal 422

Frokost | Hytteostdip med æble, grøntsager og rugbrødsskiver

Ingredients

- **25g** Proteinpulver
- **55g (1 skive)** Mørkt rugbrød/ Schwarzbrot
- **100g** Hytteost, 4%
- **5g (~3 tsk)** Valnødder, usaltede
- **95g** Agurk
- **55g (1 stk)** Gulerod
- **85g (½ stk)** Æble
- **1-2 tsk** Dild, hakket
- **1-2 tsk** Citronsaft

10 Min.

1. Skyl gulerødderne, æblet og agurken, og skær dem i skiver.
2. Kom hytteosten i en skål, og bland dilden og citronsaften i.
3. Rist brødet.
4. Server hytteostdippen med brødet, æbleskiverne, valnødderne og grøntsagerne til.
5. Lav en proteinshake ved at blande proteinpulver med en passende mængde vand ud fra forholdet angivet på pakken.

Protein 42 g
Carbs 40 g
Fat 9 g
Kcal 420

Mellemmåltid #2 | Proteinsmoothie med banan og kokos

Ingredients

- **10g** Proteinpulver
- **130g** Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **5g (~1 tsk)** Ahornsirup
- **65g (½ stk)** Banan
- **5g (~1 tsk)** Kokosolie

5 Min.

1. Skræl bananen. Tilsæt alle ingredienserne sammen med lidt vand i en blender. Blend i ca. 30 sekunder, eller indtil der ikke længere er klumper. Tilsæt evt. mere vand hvis konsistensen synes for tyk.
2. Server smoothien i et glas.

Protein 26 g | Fat 6 g
Carbs 23 g | **Kcal 251**

Mellemmåltid #2 | Protein fluff med jordbær og hindbær

Ingredients

- **25g** Proteinpulver
- **40g** Hindbær, dybfrossen
- **15g** Makron
- **5g (~1.5 spsk)** Kokosflager/Kokoschips, ristede, Urtekram
- **55g** Jordbær, frost

10 Min.

1. Tilføj proteinpulver og jordbær samt hindbær til en blender. Tilføj en smule vand, eventuelt isklumper og og blend indtil at du har en ensartet konsistens.
2. Tilføj fluffen til en skål.
3. Knus makronerne og tilføj dem til fluffen sammen med kokosflager.

Du skal bruge en blender eller en foodprocessor til denne opskrift. Det kan være en fordel at benytte xanthan gum for en tykkere konsistens. Det anbefales at du anvender proteinpulver med jordbærsmag.

Protein 25 g | Fat 5 g
Carbs 24 g | **Kcal 245**

Mellemmåltid #2 | Nicecream med hindbær

Ingredients

- **45g** Hindbær
- **25g** Proteinpulver
- **55g** Mandeldrik, Alpro
- **5g (~1 spsk)** Kokosflager/Kokoschips, ristede, Urtekram
- **75g (¾ stk)** Banan
- **5g (~2 tsk)** Cashewnødder, usaltede

10 Min. **120 Min.**

1. Skræl bananen og skær den i skiver. Frys bananen i mindst 2 timer eller natten over.
2. Tilsæt den frosne banan, hindbær (gem nogle til topping), mandelmælk og proteinpulver til en blender og blend til du har en ensartet masse. Tilsæt eventuelt en smule vand.
3. Tilføj nicecreamen til en skål og pynt med cashewnødder, kokosflager og hindbær.

Frys gerne bananerne på forhånd, for at spare tid. Det anbefales at benytte proteinpulver med vaniljesmag til denne opskrift. Du behøver en blender eller en foodprocessor til denne opskrift.

Protein 25 g Fat 6 g
Carbs 23 g **Kcal 251**

Mellemmåltid #2 | Rugbrød med hamburgerryg

Ingredients

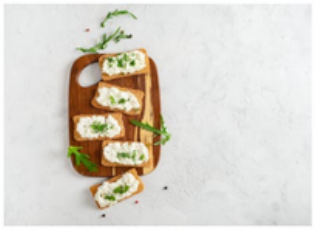
- **40g (1 skive)** Mørkt rugbrød/ Schwarzbrot
- **100g (1 ½ stk)** Gulerod
- **110g (6 skiver)** Hamburgerryg, pålæg

5 Min.

1. Skyl og skær gulerødderne i stænger.
2. Rist rugbrødet, og læg skinken på.
3. Nyd med gulerødderne ved siden af.

Protein 23 g Fat 6 g
Carbs 25 g **Kcal 256**

Mellemmåltid #2 | Knækbrød med hytteost og kyllingepålæg



Ingredients

- **45g (3 stk)** Knækbrød, Wasa Sport+
- **60g** Hytteost, 4%
- **50g (3 skiver)** Kyllingepålæg

5 Min.

1. Fordel hytteosten på knækbrødet.
2. Tilføj kyllingepålægget og server.

Protein 23 g | Fat 5 g
Carbs 25 g | **Kcal 248**

Mellemmåltid #2 | Proteinbrød med hamburgerryg

Ingredients

- **50g (1 ½ skive)** Proteinbrød, Kohberg
- **60g (1 stk)** Gulerod
- **80g (4 skiver)** Skinke, kogt, skiveskåret
- **75g (½ stk)** Æble

5 Min.

1. Rist brødet. Tilføj hamburgerryg til brødet.
2. Server og spis æblet samt gulerødderne ved siden af.

Protein 23 g | Fat 6 g
Carbs 25 g | **Kcal 255**

Mellemmåltid #2 | Skyr med æble og mandel

Ingredients

- **185g** Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **10g (~1 spsk)** Mandler, rå, hele
- **155g (1 ½ stk)** Æble
- **1-2 Knivspids** Kanel

5 Min.

1. Hæld skyren i en skål.
2. Skyl og skær æblet i tern. Hak mandlerne groft herefter.
3. Top skyren med de hakkede mandler, æblet og kanelet inden servering.

Protein 23 g | Fat 7 g
Carbs 25 g | **Kcal 257**

Aftensmad | **Mexikansk burger**

Ingredients

- **60g (1 stk)** Burgerbolle, hvid med sesamfrø
- **70g (¾ stk)** Rødløg
- **135g** Hakket oksekød, 3-7% fedt
- **35g (~2.5 spsk)** Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **25g (~1.5 spsk)** Tomato Ketchup, Heinz
- **15g (1 blad)** Salat, Romaine/Romersk
- **2-4 Sekunder** Fedtspray
- **1 tsk** Spidskommen, stødt
- **1 Stk.** Hvidløgsfed, presset
- **3-4 Stk.** Jalapeños, syltede
- **1 Håndfuld** Koriander, frisk

Du skal bruge en foodprocessor til denne opskrift.

15 Min. **15 Min.**

1. Hak rødløg og jalapeños groft. Tilføj dem til en foodprocessor med koriander og hvidløg. Smag til med spidskommen og lidt salt og peber. Blend indtil du har en grov blanding.
2. Kom blandingen i en skål sammen med det hakkede kød, og form dem til bøffer.
3. Steg bøfferne med fedtspray på en pande ved middel varme i ca.10 minutter. Vend dem ofte og brun på alle sider.
4. Varm burgerbollen i ovnen ud fra instruktionerne på pakken. Kom bøffen i burgerbollen og tilføj ketchuppen og skyr. Spis salaten ved siden af

Protein 40 g Fat 10 g
Carbs 42 g **Kcal 422**

Aftensmad | **Lasagne**

Ingredients

- **135g** Hakket oksekød, 3-7% fedt
- **50g (3 stk)** Lasagneplader, fuldkorn
- **5g** Ost, fast, 40+ (22-23% fedt), alle typer
- **140g (¼ dåse)** Tomat, hakkede, konserves

10 Min. **50 Min.**

1. Tænd ovnen på 200°C almindelig ovn eller 180°C varmluft.
2. Brun kødet i en gryde under omrøring ved middel-høj varme, sammen med salt, peber og ønskede krydderier, indtil det er gyldenbrun.
3. Tilføj de hakkede tomater og lad det simre i et par minutter.
4. Byg en lasagne ud af skiftevis lasagneplader og saucen i et ovnfast fad.
5. Riv osten og drys den henover lasagnen. Tilbered den i ovnen i 30-40 minutter.

Protein 40 g Fat 10 g
Carbs 40 g **Kcal 411**

Aftensmad | Cæsarsalat med kylling og ovnbagte kartofler

Ingredients

- **15g (~2 spsk)** Parmesan, 28-30% fedt
- **90g** Kyllingebrystfilet, rå
- **70g (3 skiver)** Kalkunbacon
- **10g (3 stk)** Ansjosfileter, i olje
- **25g** Grønkål
- **205g (1 ¾ stk)** Kartoffel
- **30g (3 blade)** Salat, Romaine/Romersk
- **3 - 5 Sekunder** Fedtspray
- **1/2 tsk** Hvidløgsfed, presset
- **1 - 2 tsk** Dijon sennep
- **1 - 3 tsk** Citronsaft
- **1 - 3 Dråbe** Worcestershire sauce

Protein 42 g
Carbs 40 g
Fat 10 g
Kcal 426

15 Min. **30 Min.**

1. Tænd ovnen på 200°C almindelig ovn eller 180°C varmluft. Skyl og skrub kartoflerne under koldt vand og skær dem derefter i tern. Vend dem i salt, peber og eventuelt andre krydderier eller urter. Tilføj kartoflerne til en bradepande med bagepapir og bag dem i ovnen i ca. 30 minutter afhængig af kartoflernes størrelse, eller indtil de er møre. Lad derefter kartoflerne køle af.
2. Lav en dressing ved at blende ansjoser, hvidløg, citronsaft, sennep og Worcestershire sauce i en foodprocessor eller en blender. Smag til med salt og peber.
3. Skyl grøntsagerne. Snit grønkålen samt salatbladene. Skær kalkunbaconen i skiver.
4. Opvarm en pande med fedtsprayen ved mellemhøj varme og steg baconen samt kyllingen. Steg indtil at kyllingen er gylden og gennemstegt, og baconen er sprød. Skær derefter kyllingen i skiver. Krydr med salt og peber.
5. Bland grøntsagerne samt kartoflerne med dressingen i en stor skål.
6. Top salaten med kyllingen, kalkunbaconen og revet parmesan og server.

Aftensmad | Brændende kærlighed med power potatoes

Ingredients

- **355g (5 stk)** Power Potato (Føtex, Bilka, Netto)
- **5g (1 skive)** Bacon i skiver
- **160g** Hamburgerryg, røget
- **20g (¼ stk)** Løg, Zittauer
- **35g** Syltet rødbede, konserves

Protein 40 g | Fat 11 g
Carbs 42 g | **Kcal 430**

10 Min. **20 Min.**

1. Skyl og skrub eller skræl kartoflerne, skær dem så i tern (sørg for at de er nogenlunde samme størrelse) og tilføj dem til en gryde. Dæk dem med koldt vand og tilføj en smule salt. Bring gryden i kog og lad kartoflerne koge i ca. 15 minutter ved middel varme. Hæld vandet fra og mos kartoflerne med en kartoffelstamper. Smag til med salt og peber.
2. Skræl og skær løget i skiver. Skær hamburgerryggen og baconen i tern eller skiver.
3. Opvarm en pande ved middel-høj varme og steg skinken og baconen, samt løgene, indtil de er gylden og sprød.
4. Anret med rødbederne.

Aftensmad | Salat med kylling, nektarin og croutoner

Ingredients

- **155g** Kyllingebrystfilet, rå
- **70g (1 ½ skive)** Fuldkornsbrød
- **15g** Feta, pasteuriseret, 40+ (19% fedt)
- **90g (1 stk)** Nektarin
- **45g (4 blade)** Salat, Romaine/Romersk
- **2-3 Sekunder** Fedtspray
- **1-2 spsk** Citronsaft

Protein 42 g | Fat 9 g
Carbs 40 g | **Kcal 413**

10 Min. **10 Min.**

1. Skær brødet i tern.
2. Opvarm en pande med fedtspray, og steg brødterningerne i ca. 10 minutter ved middelhøj varme. Tag dem af varmen, krydr med lidt salt, og sæt dem til side.
3. Krydr kyllingen med salt og peber. Steg kyllingen på en pande ved middelhøj varme, indtil den ikke længere er rosa i midten. Skær kyllingen i skiver bagefter.
4. Skyl salaten og nektarinen. Skær nektarinen halvt over, fjern stenen og skær den derefter i tern. Hak salaten.
5. Bland salaten, nektarinen og kyllingen i en skål, dryp citronsaften over og top med fetaen og croutonerne.

Aftensmad | Fuldkornsspaghetti bolognese

Ingredients

- **140g** Hakket oksekød, 3-7% fedt
- **45g** Spaghetti, fuldkorn, ukogt
- **40g (½ stk)** Gulerod
- **15g (¼ stk)** Løg, Zittauer
- **140g (¼ dåse)** Tomat, hakkede, konserves
- **1-2 tsk** Oregano, tørret
- **1-2 Stk.** Hvidløgsfed, presset
- **100-200 ml** Bouillon (blandet med vand)

Oksekødsbouillon anbefales til denne opskrift.

Protein 40 g
Carbs 40 g
Fat 9 g
Kcal 405

15 Min. **50 Min.**

1. Skræl og hak løget. Skyl eller skræl guleroden og riv den på et rivejern.
2. Opvarm en pande ved mellemhøj varme og steg farsen indtil den er gylden. krydr med salt og peber. Tag farsen af panden.
3. Tilføj så løgene til panden og steg dem indtil de er møre og gyldne. Tilsæt så hvidløget og steg i yderligere et par minutter. Tilføj de revne gulerødder.
4. Tilsæt de hakkede tomater til panden og bland godt. Tilføj så bouillonvandet og bring det i kog. Lad det simre i 30-40 minutter eller indtil sovsen begynder at tykne. Smag til med salt, peber og tørret oregano. Bland derefter farsen sammen med bolognese sovsen.
5. Kog imens pastaen ud fra instruktionerne på pakken i en gryde med letsaltet vand.
6. Server pastaen med bolognese sovsen.

Aftensmad | Champignonsuppe med kalkunbacon

Ingredients

- **95g (5 stk)** Champignon
- **115g** Kyllingebrystfilet, rå
- **95g** Madlavningsfløde, 4% fedt, OMA
- **75g (1 ½ skive)** Fuldkornsbrød
- **50g (2 skiver)** Kalkunbacon
- **55g (¾ stk)** Løg, Zittauer
- **1 Terning** Bouillonterning

Det anbefales at bruge kyllingebouillon samt en stavblender til denne opskrift.

Protein 42 g
Carbs 40 g
Fat 10 g
Kcal 427

5 Min. **25 Min.**

1. Skræl og hak løget. Rens champignonerne og skær dem i tern.
2. Opvarm en gryde ved middel varme og steg løgene indtil de er gyldne. Tilføj så champignonerne og steg i yderligere 5- 10 minutter.
3. Tilsæt fløde, bouillonterning og evt. en smule vand. Bring det i kog og lad det simre i ca. 10 minutter.
4. Skær kalkunbaconen i mindre tern. Opvarm en pande til mellemhøj varme og steg kalkunbaconen indtil den er sprød og gylden. Steg så kyllingen ved middel-høj varme indtil den er gylden og gennemstegt, men ikke tør. Skær kyllingen i skiver.
5. Blend suppen og smag til med salt og peber.
6. Hæld suppen i en skål, top med kalkunbacon og server med brødet og kyllingen ved siden af.

Aftenmåltidssnack | Protein-københavnerstang

Ingredients

- **15g** Proteinpulver
- **10g (~1 spsk)** Hvide chokoladeknapper
- **35g (~2.5 spsk)** Ananas læskedrik, Fun Light
- **125g** Græsk yoghurt, 2% fedt
- **60g** Ananas, konserves

5 Min. **180 Min.**

1. Dræn ananasen og skær i mindre stykker. Bland græsk yoghurt med proteinpulveret og ananasstykkerne i en skål og hæld ananas læskedrik ovenpå.
2. Stil i fryseren i mindst 2-3 timer indtil den er frossen. Pynt med hvid chokolade og server.

Proteinpulver med vaniljesmag anbefales til denne opskrift.

Protein 24 g | Fat 6 g
Carbs 22 g | **Kcal 246**

Aftenmåltidssnack | Bær og banan smoothie

Ingredients

- **25g** Proteinpulver
- **40g** Hindbær, dybfrossen
- **60g (½ stk)** Banan
- **90g** Jordbær, frost
- **5g (~1 tsk)** Kokosolie

5 Min.

1. Skræl bananen. 1. Tilføj alle ingredienserne og vand til en blender og blend i 30 sekunder. Tilføj mere vand hvis nødvendigt og blend i yderligere 10 sekunder, hvis konsistensen synes for tyk.
2. Server smoothien i et glas.

Brug proteinpulver med din yndlingssmag. Du skal bruge en blender eller en foodprocessor til denne opskrift.

Protein 22 g | Fat 5 g
Carbs 24 g | **Kcal 234**

Aftenmåltidssnack | Skyr med mandler og havregryn

Ingredients

- **185g** Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **5g (~2 tsk)** Mandler, rå, hele
- **20g** Havregryn
- **1-2 Knivspids** Sødemiddel, Erythritol

5 Min.

1. Tilføj skyren til en skål. Bland eventuelt skyren med lidt sødemiddel.
2. Top skyren med mandlerne, eventuelt hakket, og havregryn.

Protein 24 g | Fat 5 g
Carbs 22 g | **Kcal 235**

Aftenmåltidssnack | Skyr med chokolade og banan

Ingredients

- **10g** Proteinpulver
- **120g** Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **10g (1 stk)** Chokolade, 86%
- **70g (¾ stk)** Banan

5 Min.

1. Kom skyr i en skål og rør sammen med proteinpulver.
2. Skræl bananen og skær den i små stykker. Hak chokoladen.
3. Fordel hakket chokolade og bananskiver henover skyren.

Det anbefales at du anvender proteinpulver med chokoladesmag.

Protein 25 g
Carbs 22 g
Fat 7 g
Kcal 251

Aftenmåltidssnack | Frugt og knækbrød med hytteost

Ingredients

- **15g (1 stk)** Knækbrød, glutenfri
- **5g (~1.5 tsk)** Mandler, rå, hele
- **185g** Hytteost, 1,5%
- **55g (½ stk)** Æble

5 Min.

1. Skyl æblet og skær det i både.
2. Tilføj dele af hytteosten på knækbrødet og spis resten af hytteosten sammen med mandlerne og æblet.

Protein 22 g
Carbs 24 g
Fat 6 g
Kcal 243

Aftenmåltidssnack | Skyr med banan, blåbær og peanut butter

Ingredients

- **10g (~2.5 tsk)** Peanutbutter, min 99% peanuts
- **185g** Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **45g (½ stk)** Banan
- **30g** Blåbær

10 Min.

1. Skær bananen i skiver i små stykker.
2. Lav en 'skyr kage' med skyr, bær og banan på skift.
3. Top med peanutbutter.

Protein 24 g
Carbs 22 g
Fat 6 g
Kcal 249

Aftenmåltidssnack | Banan nice cream med peanutbutter

Ingredients

- **10g (~2.5 tsk)** Peanutbutter, min 99% peanuts
- **180g** Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **65g (½ stk)** Banan

Denne opskrift kræver, at du fryser bananerne på forhånd. Du behøver en blender eller en foodprocessor til denne opskrift.

5 Min.

1. Skræl og skær bananen i skiver, og læg den i fryseren, indtil den er frossen.
2. Blend den frosne banan med skyr og evt. lidt sødemiddel i en blender eller foodprocessor, indtil den er glat og cremet.
3. Kom bananblandingen i en skål, og tilsæt peanutbutter.
4. Spis straks eller frys igen.

Protein 24 g
Carbs 22 g
Fat 6 g
Kcal 247

Nu er det op til dig.

Men skulle du være i tvivl om noget, så skriv mig en besked på facebook eller borkfitness@gmail.com

Ønsker dig alt held og lykke.