

BORK FITNESS

KOSTPLAN



Morgenmad | Iskaffe med yoghurt

Ingredienser

 10 Min.

- **140g**
Sojamælk, naturel,
1.9-2.2% fedt (usødet)
- **120g**
Soyayoghurt, Naturel, 2.-
% fedt
- **85g (½ stk)** Æble
- **80g (¾ stk)** Banan
- **35g** Blåbær
- **15g**
Vegansk proteinpulver,
med smag
- **1-2 Knivspids** Kanel
- **50-125 ml** Kaffe, brygget
- **1-2 Knivspids**
Vaniljepulver
- **5-6 Terninger** Isterninger

*Det anbefales at benytte
proteinpulver med
vaniljesmag til denne opskrift.*

Protein 23 g Fedt 7 g
Kulhydrat 36 g **Kcal 305**

1. Bland kaffe, isterninger og sojamælk til en iskaffe. Du kan eventuelt blende ingredienserne indtil iskaffen har en cremet konsistens. Tilføj kanel eller vaniljepulver for at give smag til kaffen.
2. Tilføj soyayoghurten til en skål og bland med proteinpulver. Tilføj banan i skiver og skyllede blåbær. Skyl æblet, skær i mindre stykker og tilføj til yoghurten.



Morgenmad | Skyr med chokolade og banan

Ingredienser

 5 Min.

- **170g**
Skyr, 0,2% fedt, naturel
 - **80g (¾ stk)** Banan
 - **15g (~2 tsk)** Honning
 - **10g (1 stk)**
Mørk chokolade, 86%
1. Kom skyren i en skål.
 2. Skræl bananen og skær den i små stykker. Hak chokoladen.
 3. Fordel hakket chokolade, bananskiver og honning henover skyren.

Protein 21 g Fedt 6 g
Kulhydrat 38 g **Kcal 294**



Morgenmad | Hjemmebagte grovboller med hytteost

Ingredienser

- **100g** Hytteost, 4% Grovboller/fuldkornsboller Bageblanding, Valsemøllen

 10 Min.  70 Min.

1. Bag bollerne ud fra instruktionerne på pakken.
2. Lad bollerne køle let af og server dem derefter med hytteosten.



Protein 21 g
Kulhydrat 38 g

Fedt 7 g
Kcal 299

Morgenmad | Toast med hytteost, jordbær og valnødder

Ingredienser

- **175g** Skummetmælk, 0.1 % fedt
- **90g** Hytteost, 1,5%
- **50g** Jordbær
- **45g (1 skive)** Surdejsbrød, skiveskåret
- **5g (~3 tsk)** Valnødder, usaltede

 10 Min.

1. Skyl jordbærerne og skær dem i skiver. Hak valnødderne groft.
2. Rist brødet, og hæld mælken i et glas.
3. Fordel hytteosten på brødet og top med jordbær og valnødder. Hvis du har noget hytteost tilbage, kan du spise det ved siden af.
4. Server hytteosttoasten med mælken.



Protein 21 g
Kulhydrat 37 g

Fedt 7 g
Kcal 300

Morgenmad | Skyr med jordbær og müsli

Ingredienser

- **145g**
Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **45g** Jordbær
- **40g** Müsli, EASIS
- **10g (~2 spsk)**
Kokosflager/Kokoschips,
ristede, Urtekram

 5 Min.

1. Skyl jordbærerne og skær dem i skiver.
2. Kom skyr i en skål og fordel jordbær henover.
3. Top til sidst med müsli og kokosflager.



Protein 21 g
Kulhydrat 37 g

Fedt 8 g
Kcal 306

Morgenmad | Rabarbergrød med granola

Ingredienser

- **145g**
Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **65g (¾ stilk)** Rabarber
- **20g**
Super Granola, Hindbær
& Kakao, Paulúns
- **15g (~2 spsk)** Havregryn
- **5g (~2 tsb)** Sukker
- **5g (~1 spsk)**
Kokosflager/Kokoschips,
ristede, Urtekram

 10 Min.  25 Min.

1. Skyl rabarberne og skær dem i mindre stykker.
2. Tilføj rabarberne, sukker og lidt vand (forhold 1 del vand til 7 dele rabarber) i en gryde og lad det simre i 15-20 min, indtil de er blevet bløde.
3. Kom skyr i en skål, hæld rabarbergrøden på og top med havregryn, granola og kokosflager.



Protein 21 g
Kulhydrat 35 g

Fedt 7 g
Kcal 295

Morgenmad | Proteinpandekager med flormelis og blåbær

Ingredienser

- **80g** Minimælk, 0.5% fedt
- **55g (1 stk)** Æg, hele
- **35g** Blåbær
- **20g (~2.5 spsk)** Hvedemel
- **15g** Proteinpulver
- **15g (~1.5 spsk)** Flormelis

Til denne opskrift anbefales
madlavningsspray

Protein 23 g Fedt 6 g
Kulhydrat 36 g **Kcal 294**

 10 Min.  30 Min.

1. Bland melet og proteinpulveret med en knivspids salt i en skål. Tilsæt derefter halvdelen af mælken, og pisk, indtil du får en jævn dej.
2. Pisk æggene og resten af mælken i. Lad dejen hvile i 15-30 minutter ved stuetemperatur, inden den tilberedes.
3. Varm en stegepande op med fedtsspray ved middelhøj varme. Tilsæt ca. 3-4 spsk. af dejen, og steg pandekagen indtil der dannes bobler på overfladen. Vend derefter pandekagen, og steg den indtil den har taget farve på begge sider. Gentag med resten af dejen. Skyl blåbærrene.
4. Server pandekagerne på en tallerken og top med flormelissen og blåbærrene.



Mellemmåltid #1 | Søde sommerruller

Ingredienser

- **115g**
Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **30g** Spinat
- **20g (1 stk)** Abrikos
- **20g (~2 spsk)** Jordbær
- **15g (2 stk)** Risapapir
- **5g (~1.5 tsk)**
Mandelsmør, 100% mandler
- **1 Håndfuld** Mynte, frisk

Protein 16 g
Kulhydrat 24 g

Fedt 4 g
Kcal 203

 15 Min.

1. Skyl spinaten, abrikoserne og jordbær. Skær jordbær og abrikoserne i skiver.
2. Fyld en stor skål med koldt vand. Skålen skal have større omfang end rispapiret. Læg rispapiret i blød i skålen i ca. 15-30 sek. Tag derefter rispapiret op, placer det på en tallerken.
3. Tilføj frugten, spinaten samt mandelsmør og eventuelt frisk mynte, hvis det ønskes.
4. Fold den ene halvdel af rispapiret henover fyldet, derefter foldes enderne op og til sidst den modsatte side. Server med skyren ved siden af.



Mellemmåltid #1 | Jordbær-hyldeblomst is

Ingredienser

- **75g**
Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **75g** Jordbær, frost
- **45g (2 stk)**
Æggehvide, pasteuriseret
- **15g (~2.5 tsk)**
Piskefløde, 36-38% fedt
- **10g (~2.5 tsk)**
Hyldeblomstdrik (fra koncentrat)
- **10g (~2.5 tsk)** Rørsukker

Du skal bruge en elpisker og en blender til denne opskrift.

Protein 14 g
Kulhydrat 25 g

Fedt 5 g
Kcal 207

 10 Min.  240 Min.

1. Tilsæt jordbær, hyldeblomstsaff, fløde og skyr i en blender. Blend i ca. 30 sekunder, eller indtil du har en jævn og cremet konsistens.
2. Hæld æggehviderne i en skål, og pisk dem med en elektrisk håndpisker, indtil det begynder at stivne.
3. Pisk sukkeret i æggehviderne.
4. Bland forsigtigt æggehviderne med de blendede jordbær ved hjælp af en ske og frys i 3-4 timer.
5. Server når isen er helt frossen.



Mellemmåltid #1 | Skyr med banan og mandler

Ingredienser

 5 Min.

- **100g**
Skyr, 0,2% fedt, naturel
 - **85g (¾ stk)** Banan
 - **10g (~1 spsk)**
Mandler, rå, usaltede
1. Kom skyr en skål.
 2. Skræl og skær bananen i skiver. Hak mandlerne.
 3. Tilføj banan samt mandler til skyren og server.



Protein 14 g
Kulhydrat 24 g

Fedt 6 g
Kcal 204

Mellemmåltid #1 | Kalkunsandwich

Ingredienser

 10 Min.

- **55g (1 skive)**
Fuldkornsbrød
 - **45g** Agurk
 - **40g (2 skiver)**
Kalkunpålæg
 - **10g (~2 tsk)**
Mayonnaise,
fedtreduceret, 26-28%
fedt
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 14 g
Kulhydrat 24 g

Fedt 5 g
Kcal 198

Mellemmåltid #1 | Jordbærsmoothie med vandmelon

Ingredienser

- **90g** Jordbær
- **80g** Vandmelon
- **15g** Proteinpulver
- **10g (~1.5 tsk)** Honning
- **10g (~3 tsk)**
Mandler, rå, usaltede
- **1-3 Blad** Basilikum, frisk
- **1-2 spsk** Limesaft

 **10 Min.**

1. Skær skrællen af vandmelon og skær den derefter i mindre stykker.
2. Kom alle ingredienser (undtagen mandlerne) til en blender og blend i 30 sekunder. Tilføj en smule vand og blend i yderligere 10 sekunder, hvis konsistensen synes for tyk. Server smoothien i et glas.
3. Spis mandlerne til ved siden af.



Protein 16 g
Kulhydrat 24 g

Fedt 5 g
Kcal 208

Mellemmåltid #1 | Blandet snack tallerken

Ingredienser

- **65g**
Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **40g (3 stk)** Cherrytomat
- **35g (½ stk)** Gulerod
- **30g** Agurk
- **30g (¼ stk)**
Rød peberfrugt
- **20g (1 stk)**
Knækbrød, Wasa Sport+
- **20g**
Kyllingestrimler, stegte,
ready to eat
- **5g (~1.5 tsk)**
Pesto med basilikum

 **10 Min.**

1. Bland skyr og pesto sammen for at lave en dip.
2. Skyl, skræl og skær grøntsagerne som du ønsker.
3. Spis grøntsager, knækbrød og kyllingestrimler med dippen.



Protein 16 g
Kulhydrat 24 g

Fedt 5 g
Kcal 210

Mellemmåltid #1 | Ispinde med skovbær og hytteost

Ingredienser

- **145g** Skovbær, frost
- **115g** Hytteost, 1,5%
- **15g (~1 spsk)**
Fløde/Cremefine,
18%-19% fedt
- **10g (~1.5 tsk)** Honning

Du skal bruge en blender eller en foodprocessor til denne opskrift. Du skal også bruge en isblokform og isblokpinde.

Protein 15 g
Kulhydrat 26 g

Fedt 5 g
Kcal 211

🔪 10 Min. 🧊 480 Min.

1. Lad skovbærrene tø op i 5-10 minutter.
2. Tilføj alle ingredienserne til en blender eller en foodprocessor og blend indtil at der ikke længere er klumper.
3. Hæld blandingen i isforme. Sæt ispinde i hver form, og frys i 6-8 timer, eller indtil den er frossen. Server.



Frokost | Rugbrød med kylling og peberfrugt

Ingredienser

 5 Min.  10 Min.

- **130g** Kyllingebrystfilet, rå
- **120g (2 ½ skiver)**
Mørkt rugbrød/
Schwarzbrot
- **90g (½ stk)**
Rød peberfrugt
- **15g (~1 spsk)**
Mayonnaise,
fedtreduceret, 26-28%
fedt

1. Opvarm en pande med en smule vand og steg kyllingen ved middel-høj varme i ca. 10 minutter indtil den er gylden og gennemstegt. Krydr med salt og peber.
2. Rist rugbrød og kom mayonnaise samt kylling på
3. Skyl og skær peberfrugten i skiver, og spis den ved siden af.



Protein 34 g
Kulhydrat 54 g

Fedt 10 g
Kcal 442

Frokost | Bagel med kylling og pesto

Ingredienser

 5 Min.  15 Min.

- **120g (1 ½ stk)**
Grove Bagels med kerner
og frø
- **100g** Kyllingebrystfilet, rå
- **5g (~1.5 tsk)**
Soltørret Tomat Pesto

1. Flæk bagelbrødet og rist det til det er gyldent.
2. Opvarm en pande og steg kyllingen ved middel-høj varme indtil den er gylden og gennemstegt, men ikke tør. Skær kyllingen i skiver.
3. Når brødet er ristet kommes pesto og kylling i.



Protein 32 g
Kulhydrat 56 g

Fedt 9 g
Kcal 441

Frokost | Salat med kylling, asparges, jordbær og perlebyg

Ingredienser

- **120g** Kyllingebrystfilet, rå
- **110g** Jordbær
- **60g (3 stilke)** Grønne asparges
- **55g (6 blade)** Salat, Romaine/Romersk
- **55g** Perlebyg
- **50g (½ stk)** Rødløg
- **5g (~1 tsk)** Olivenolie
- **1-2 tsk** Balsamicoeddike

Protein 32 g
Kulhydrat 56 g

Fedt 10 g
Kcal 448

 10 Min.  20 Min.

1. Skyl perlebyggen inden tilberedning. Kom det i en gryde med letsaltet vand, og kog det efter anvisningerne på pakken.
2. Skyl aspargesene og knæk/skær den nederste del af roden. Opvarm en pande med lidt vand og steg aspargesene i ca. 3-5 minutter. Vend dem et par gange under stegningen og tilsæt til sidst salt.
3. Krydr kyllingen med salt og peber, og skær den i mindre stykker. Steg kyllingen på samme pande med olien ved middelhøj varme i ca. 5-7 minutter, indtil midten ikke længere er rosa i midten.
4. Pil og skær løget i tynde skiver. Skyl jordbærene og salaten. Skær jordbærene i kvarte og hak salaten groft.
5. Skær asparges i mindre stykker og bland sammen med salaten, jordbær, løg og perlebyg. Tilføj kyllingen og balsamicoeddike og server.



Frokost | Kylling og tomat- og nektarinsalat med feta

Ingredienser

- **150g (1 ¾ stk)** Tomat
- **120g (1 stk)** Nektarin
- **100g** Kyllingebrystfilet, rå
- **75g (1 ½ skive)** Fuldkornsbrød
- **55g (½ stk)** Rødløg
- **20g** Feta, 50+ (25% fedt), pasteuriseret,

Protein 34 g
Kulhydrat 54 g

Fedt 10 g
Kcal 450

 10 Min.  15 Min.

1. Skyl tomaterne og nektarinen. Skær tomaterne og nektarinen i skiver. Pil rødløget og skær det i skiver. Smuldr fetaen.
2. Bland tomaterne, nektarinen, rødløget og fetaen i en skål. Smag til med salt og peber.
3. Opvarm en pande med en smule vand og steg kyllingen ved middelhøj varme i ca. 10 minutter indtil den er gylden og gennemstegt. Krydr med salt og peber.
4. Server kyllingen sammen med tomat- og nektarinsalaten. Spis brødet ved siden af.



Frokost | Pastasalat med kylling, cherrytomater, jordbær og feta

Ingredienser

- **140g (9 stk)** Cherrytomat
- **120g** Jordbær
- **85g** Kyllingebrystfilet, rå
- **50g**
Fuldkornspasta, ukogt
- **35g**
Feta, 40+ (19% fedt),
pasteuriseret

Protein 32 g
Kulhydrat 54 g

Fedt 11 g
Kcal 454

🔪 10 Min. 🍲 20 Min.

1. Kog pastaen efter anvisningerne på pakken i en gryde med let saltet vand.
2. Skyl cherrytomaterne og jordbærrene. Skær dem i halve og smuldr fetaen.
3. Hæld pastaen fra gryden og kom den i en skål sammen med jordbærrene, fetaosten og cherrytomaterne.
4. Krydr kyllingen med salt og peber. Steg kyllingen på en pande med en smule vand ved middelhøj varme, til den er gylden og gennemstegt, men ikke tør. Skær herefter kyllingefiletten i skiver.
5. Tilsæt kyllingen til pastasalaten, og bland alle ingredienserne sammen.
6. Anret salaten og server den.



Frokost | Agurke- og melonsalat med oksekød

Ingredienser

- **265g** Agurk
- **235g** Honningmelon
- **125g** Vindrue
- **125g**
Tykstegsfilet, uden
kappe, rå
- **20g (~2.5 tsk)** Honning
- **5g (~2 tsk)**
Pinjekerner, usaltede
- **1-2 spsk**
Balsamicoeddike

Protein 32 g
Kulhydrat 56 g

Fedt 10 g
Kcal 448

🔪 10 Min. 🍲 10 Min.

1. Skræl og skær honningmelon i tern. Skyll og skær agurk i tern. Skyll og halver vindruerne.
2. Bland melon, agurk, pinjekerner, honning, vindruer, halvdelen og balsamicoeddike til en dressing. Smag til med salt og peber.
3. Opvarm en pande ved høj varme. Kom kødet i panden og brun det. Reducer så varmen og steg kødet i yderligere et par minutter indtil det er gyldent. Midten må gerne være rosa. Krydr med salt og peber.
4. Server salaten sammen med kødet.



Frokost | Brød med hytteost, tomat og balsamico glaze

Ingredienser

- **205g** Hytteost, 1,5%
- **95g (2 ½ skiver)**
Surdejsbrød Levain,
Pågen
- **80g (1 stk)** Tomat
- **10g (~2 tsk)**
Balsamico glaze
- **5g (~1 tsk)** Olivenolie
- **1-2 Stk.** Hvidløgsfed,
presset
- **1-2 Knivspids** Sort peber
- **1-2 Kvist** Basilikum, frisk
- **1-2 Knivspids** Salt

 10 Min.

1. Skyl tomaterne og skær dem i skiver.
2. Kom tomaterne, hvidløget, olien, basilikummen og balsamico glazen i en skål og bland ingredienserne sammen. Smag til med salt og peber.
3. Rist brødet hvis dette ønskes.
4. Top brødet med hytteosten og tomatblandingen og server.



Protein 32 g
Kulhydrat 56 g

Fedt 10 g
Kcal 449

Mellemmåltid #2 | Protein koldskål med kammerjunkere

Ingredienser

 5 Min.

- **150g**
Koldskål, med tykmælk og æg, 2.2% fedt, Arla
- **25g (1/4 stk)** Banan
- **10g** Proteinpulver
- **5g**
Kammerjunkere, Karen Volf

1. Hæld koldskålen i en skål og bland med proteinpulver.
2. Skræl bananen og skær den i skiver.
3. Tilføj kammerjunkere og bananskiverne til koldskålen og server.



Benyt gerne proteinpulver med vaniljesmag

Protein 16 g Fedt 5 g
Kulhydrat 24 g **Kcal 206**

Mellemmåltid #2 | Riskiks med skinke og tomat

Ingredienser

 5 Min.

- **60g (4 stk)** Cherrytomat
- **55g (3 skiver)**
Skinke, kogt, skiveskåret
- **25g (4 stk)** Riskiks
- **5g (~1.5 tsk)**
Mandler, rå, usaltede

1. Skyl og skær tomaterne i skiver.
2. Anret skinken og tomaterne på riskiksene og krydr med salt og peber. Server med mandlerne til.



Protein 14 g Fedt 6 g
Kulhydrat 26 g **Kcal 211**

Mellemmåltid #2 | Iskaffe og skyr med bær og mandler

Ingredienser

- **90g**
Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **50g**
Skummetmælk, 0.1 %
fedt
- **45g** Jordbær
- **30g** Blåbær
- **15g (~2 tsk)** Ahornsirup
- **10g (~3 tsk)**
Mandler, rå, usaltede
- **50-100 ml** Kaffe, brygget
- **5-7 Terninger** Isterninger

 **10 Min.**

1. Skyl bærerne og skær jordbærene i mindre stykker. Hak mandlerne.
2. Hæld skyr i en skål. Top med jordbær, blåbær og mandler.
3. Fyld et højt glas med isterninger og tilføj kaffen (tilpas mængden efter smag), sirup og mælk.
4. Server skyren og drik iskaffen til.



Protein 14 g
Kulhydrat 24 g

Fedt 5 g
Kcal 203

Mellemmåltid #2 | Kramer's Low Calorie Chocolate Ice Cream med hindbær og banan

Ingredienser

- **105g**
Low Calorie Ice Cream,
Chokolade med crunch,
2.4% fedt, Kramer's Is
- **60g** Hindbær
- **60g (½ stk)** Banan
- **45g (~3 spsk)**
Letmælk, 1.5% fedt
- **5g** Proteinpulver

 **5 Min.**

1. Skyl bærerne. Skræl bananen og skær den i mindre stykker.
2. Tilføj isen til en skål og top med hindbær og banan.
3. Lav en proteinshake ved at blande proteinpulver med mælken ud fra forholdet angivet på pakken. Hvis der ikke er nok mælk tilføj da vand for resten.
4. Server isen og drik proteinshaken ved siden af.



Protein 15 g
Kulhydrat 24 g

Fedt 5 g
Kcal 201

Mellemmåltid #2 | Skyr-abemad

Ingredienser

- **115g**
Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **30g (¼ stk)** Banan
- **30g (½ stk)** Pære
- **30g (½ stk)** Æble
- **15g (~1.5 spsk)** Vindrue
- **10g (1 stk)**
Chokolade, 70%

🔪 10 Min.

1. Skyl frugten og skræl bananen. Skær bananen, pæren samt æblet i tern og halver vindruerne.
2. Hak chokoladen groft.
3. Tilføj skyren til en skål og top med frugten samt den hakkede chokolade.



Protein 14 g
Kulhydrat 24 g

Fedt 4 g
Kcal 192

Mellemmåltid #2 | Jordbær nicecream

Ingredienser

- **85g (¾ stk)** Banan
- **45g** Jordbær, frost
- **30g (~2 spsk)**
Kokosmælk, 18% fedt
- **15g** Proteinpulver

🔪 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 kokosmælk 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. Server nicecreamen i en skål. Frys den eventuel lidt mere før den spises.



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.

Protein 14 g
Kulhydrat 24 g

Fedt 6 g
Kcal 205

Mellemmåltid #2 | Proteinshake, vandmelon, riskiks og nødder

Ingredienser

- **90g** Vandmelon
- **20g (3 stk)** Riskiks
- **10g** Proteinpulver
- **10g (~3 tsk)**
Hasselnødder

Protein 14 g
Kulhydrat 25 g

Fedt 6 g
Kcal 210

 **5 Min.**

1. Lav en proteinshake ved at blande proteinpulver med en passende mængde vand ud fra forholdet angivet på pakken.
2. Skyl vandmelonens og skær den i skiver. Spis vandmelonens, riskiksene og hasselnødderne. Drik proteinshaken ved siden af.



Aftensmad | Grillet svinekam med pomfritter og granatæblesalat

Ingredienser

- **190g (1 ½ stk)** Kartoffel
- **110g**
Grisekam uden svær,
med 0-1 mm fedtkant
- **105g (7 stk)** Cherrytomat
- **60g** Granatæblekerner
- **55g**
Creme fraiche, 9% fedt
- **30g** Spinat
- **30g (¼ stk)** Rødløg
- **1/2-2 Stk.** Hvidløgsfed,
presset
- **1/2-2 tsk** Rosmarin, tørret

Protein 32 g
Kulhydrat 54 g

Fedt 11 g 5.
Kcal 447

🔪 15 Min. 🍳 30 Min.

1. Tænd ovnen på 200°C almindelig ovn eller 180°C varmluft.
2. Pil løget og skær det i fine skiver. Skyl og skær tomaterne i kvarte stykker. Skyl spinaten, og kom alle grøntsagerne og granatæblekernerne i en skål, og bland ingredienserne sammen.
3. I en lille skål blandes hvidløget og cremefraichen med salt og peber.
4. Skrub kartoflerne, og skær dem i tynde skiver. Fordel skiverne på en bradepande beklædt med bagepapir og krydr med salt, peber og rosmarin. Bag kartoffelskiverne i ovnen i ca. 15-20 minutter, eller indtil de er gyldne.
5. Krydr grisekammen med salt og peber, og steg på grillen i 3-4 minutter på hver side. Vend kødet af og til. Alternativt kan du tilberede det på en pande.
6. Server den grillede grisekam med hvidløgs- cremefraichen, kartoflerne og granatæblesalaten til.



Aftensmad | Palæo hotdog med sød kartoffel

Ingredienser

- **210g (1 stk)** Sød kartoffel
- **115g (1 ½ stk)**
Grillpølse, fedtreduceret, Rema1000
- **80g (3 skiver)**
Kalkunbacon
- **50g (¼ dåse)**
Sorte bønner, konserver
- **25g (¼ stk)** Zittauerløg

Protein 34 g
Kulhydrat 54 g

Fedt 11 g
Kcal 455

 10 Min.  55 Min.

1. Tænd ovnen på 200°C almindelig ovn eller 180°C varmluft. Skyl eller skræl kartoflerne under koldt vand og skær dem derefter i halve. Vend kartoflerne i olie, 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, eller indtil de er møre.
2. Pil og hak løget og skær baconen i tern. Dræn bønnerne.
3. Opvarm en pande med olien ved middel-høj varme og steg kalkunbaconen og løg på indtil løgene er møre og baconen er gylden og sprød. Tilsæt bønnerne og steg yderligere i 5 minutter. Krydr med salt og pebre.
4. Steg pølsen på en pande i 10-15 min eller til den begynder at tage farve på alle sider. Skær pølsen i skiver.
5. Tilføj pølsen til den søde kartoffel og top med blandingen af løg, kalkunbacon og bønner.



Aftensmad | Salat med vandmelon, tomat, rucola og feta

Ingredienser

- **210g** Vandmelon
- **120g (8 stk)** Cherrytomat
- **120g** Salatost i tern, 3%, Cheasy
- **85g (1 stk)** Rødløg
- **55g** Rucola
- **55g (1 skive)** Fuldkornsbrød
- **5g (~1 tsk)** Olivenolie
- **1/2 Stk.** Hvidløgsfed, presset
- **1/2 Håndfuld** Persille, frisk
- **1/2 Håndfuld** Basilikum, frisk
- **1-2 spsk** Eddike

 **15 Min.**

1. Skær tomaterne i halve og vandmelonnen og fetaen i tern. Skyl rucolaen.
2. Skræl og skær rødløget i tynde skiver.
3. Bland alle ingredienserne i en stor skål (undtagen brødet) og krydr med salt. Spis brødet til.



Protein 32 g
Kulhydrat 54 g

Fedt 11 g
Kcal 445

Aftensmad | Pastasalat med kylling og melon

Ingredienser

- **150g** Vandmelon
- **135g** Agurk
- **120g** Kyllingebrystfilet, rå
- **55g** Fuldkornspasta, ukogt
- **50g (5 blade)** Hovedsalat
- **5g (~1 tsk)** Olivenolie

 **5 Min.**  **15 Min.**

1. Bring en gryde med vand i kog, og tilsæt en knivspids salt. Kog pastaen efter anvisningerne på pakken.
2. Skyl salaten og grøntsagerne. Skær vandmelonnen og agurken i små stykker, og bland derefter pastaen med salaten, melonen, agurken sammen med noget af olien.
3. Krydr kyllingen med salt og peber, og skær den i mindre stykker. Steg kyllingen på en pande med den resterende olie ved middelhøj varme i ca. 5-7 minutter, indtil midten ikke længere er rosa.
4. Tilsæt kyllingen til pastasalaten, og krydr med salt og peber.

Protein 34 g
Kulhydrat 54 g

Fedt 10 g
Kcal 450



Aftensmad | Grillet kylling og grøntsager med hvidløgsbrød

Ingredienser

- **180g (¾ stk)**
Squash/Zucchini
- **155g (1 stk)**
Rød peberfrugt
- **150g (2 stk)** Tomat
- **105g** Kyllingebrystfilet, rå
- **75g (4 skiver)**
Hvidløgsbaguette
- **1-3 tsk** BBQ krydderi

Protein 32 g
Kulhydrat 54 g

Fedt 11 g
Kcal 452

 10 Min.  20 Min.

1. Skyl og skær peberfrugten og squashen i store skiver/stykker og skær tomaten halvt over.
2. Tilbered hvidløgsbrødet ud fra instruktionerne på pakken.
3. Krydr kyllingen med BBQ krydderiet. Grill kyllingen og grøntsagerne på en grill ved indirekte varme i 8-10 minutter eller indtil kyllingen er gylden og gennemstegt og grøntsagerne er møre er gyldne. Kyllingen og grøntsagerne kan også steges på en pande ved middel-høj varme.
4. Server kyllingen med grøntsagerne og hvidløgsbrødet til.



Aftensmad | Krydrede kartofler med grillet kylling

Ingredienser

- **305g (2 ½ stk)** Kartoffel
- **140g** Kyllingebrystfilet, rå
- **10g (~1.5 tsk)**
Smør, saltet
- **1-2 Stk.** Hvidløgsfed, presset
- **1-4 tsk** Purløg, frisk, hakket
- **1/2-2 tsk** Rød chilipeber, rå, hakket

Du skal bruge en grill til denne opskrift.

Protein 34 g
Kulhydrat 54 g

Fedt 10 g
Kcal 450

 10 Min.  40 Min.

1. Forvarm grillen. Skyl eller skræl kartoflerne. Tilføj dem til en gryde med lertsaltet vand. Bring gryden i kog og lad kartoflerne koge i ca. 15-30 minutter, eller til de er møre, ved middelvarme. Stik i kartoflerne med en kniv for at tjekke om de er møre.
2. Bland smørret med hvidløget, salt og peber. Pak kartoflerne, purløget, chilien og hvidløgssmørret ind i et stort stykke stanniøl. Placer det på grillen og lad det grille i ca. 15-20 minutter.
3. Krydr kyllingefiletten med salt, peber og andre krydderier efter eget valg. Grill kyllingen i 8 minutter på den ene side, vend derefter fileten og grill den i yderligere 8 minutter på den anden side, indtil den ikke længere er rosa i midten.
4. Pak kartoflerne ud af stanniølen og server dem sammen med kyllingefiletten.



Aftensmad | Grillet kylling og kartoffelsalat med jordbær

Ingredienser

- **160g (1 ¼ stk)** Kartoffel
- **150g** Kyllingebrystfilet, rå
- **90g** Jordbær
- **35g (4 blade)**
Hovedsalat
- **20g (~2 spsk)**
Tranebær, tørrede
- **5g (~1 tsk)** Olivenolie

Protein 34 g
Kulhydrat 54 g

Fedt 10 g
Kcal 450

🔪 5 Min. 🕒 30 Min.

1. Skyl eller skræl kartoflerne under koldt vand. Tilføj dem til en gryde med letsaltet vand. Bring gryden i kog og lad kartoflerne koge i ca. 15-30 minutter, eller til de er møre, ved middelf varme. Stik i kartoflerne med en kniv for at tjekke om de er møre.
2. Hæld vandet fra og lad dem køle af. Skyl salaten og jordbærrene. Skær både kartoflerne samt jordbærrene ud i mindre stykker og kom dem i en skål. Dryp olivenolien over og tilføj tranebærrene. Bland alt ingredienserne sammen til en salat.
3. Opvarm en pande med en smule vand og steg kyllingen ved middelhøj varme i ca. 10 minutter indtil den er gylden og gennemstegt. Krydr med salt og peber.
4. Server salaten med kyllingen til.

