

BORK FITNESS

KOSTPLAN



Morgenmad | Chia overnight oats

Ingredienser

- **180g**
Skummetmælk, 0.1 % fedt
- **65g**
Skyr, 0.2% fedt, vanilje
- **40g** Blåbær
- **30g** Havregryn
- **15g (~1 spsk)** Chiafrø

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

Protein 21 g
Kulhydrat 37 g

Fedt 7 g
Kcal 302

 5 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.



Morgenmad | Skyr med chokolade og banan

Ingredienser

- **175g**
Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **80g (¾ stk)** Banan
- **15g (~2 tsk)** Honning
- **10g (1 stk)**
Mørk chokolade, 86%

Protein 21 g
Kulhydrat 38 g

Fedt 6 g
Kcal 296

 5 Min.

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.



Morgenmad | Yoghurt køleskabsgrød med kanel

Ingredienser

- **105g**
Græsk yoghurt, 2% fedt
- **45g** Havregryn
- **10g** Proteinpulver
- **5g (~2 tsk)**
Mandler, rå, usaltede
- **1-2 Knivspids**
Sødemiddel, Erythritol
- **1-2 Knivspids** Kanel

 5 Min.

1. NB: Grøden skal hvile i køleskabet i mindst 4 timer eller natten over.
2. Hæld havregrynene, den græske yoghurt og proteinpulveret i en skål og bland godt. Dæk skålen med film og stil den i køleskabet natten over eller i mindst 4 timer inden servering.
3. Hak mandlerne groft og kom dem på grøden inden servering. Hvis du har lyst, kan du eventuelt tilføje lidt kanel og sødemiddel.



Grøden skal laves i forholdet 1 del havregryn til 2 dele væske. Det anbefales at du anvender proteinpulver med chokoladesmag.

Protein 22 g Fedt 8 g
Kulhydrat 36 g **Kcal 311**

Morgenmad | Ristet brød med kyllingepålæg og peberfrugt

Ingredienser

- **100g (¼ stk)**
Rød peberfrugt
- **85g (2 skiver)**
Mørkt rugbrød/
Schwarzbrød
- **65g (4 skiver)**
Kyllingepålæg
- **5g (~2.5 tsk)**
Mandler, rå, usaltede

 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 og mandlerne ved siden af.



Protein 21 g Fedt 7 g
Kulhydrat 38 g **Kcal 307**

Morgenmad | Proteinhavregrød med æble, mandler og kanel

Ingredienser

- **100g (1 stk)** Æble
- **35g** Havregryn
- **15g** Proteinpulver
- **10g (~1 spsk)**
Mandler, rå, usaltede
- **1-2 tsk** Kanel

Du skal bruge 2 dele vand til 1 del havregryn. Brug proteinpulver med din yndlingssmag.

Protein 21 g
Kulhydrat 38 g

Fedt 8 g
Kcal 311

 5 Min.  5 Min.

1. Kom havregrynene i en gryde og tilføj vand og en knivspids salt. Bring gryden i kog og lad den simre under omrøring i ca. 3 minutter. Hold øje med at gryden ikke brænder på og tilføj eventuelt en smule mere vand, hvis konsistensen synes for tyk.
2. Sluk for varmen og bland grøden med proteinpulveret, indtil der ikke er klumper.
3. Skyl æblet og skær det i skiver. Hak herefter mandlerne groft. Kom de hakkede mandler samt æblet ovenpå havregrøden.
4. Top havregrøden med kanelet inden servering.



Morgenmad | Blødkogt æg med brød, kalkunpålæg og skyr med æble

Ingredienser

- **80g**
Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **65g (1 ½ skive)**
Mørkt rugbrød/
Schwarzbrot
- **65g (½ stk)** Æble
- **50g (1 stk)** Æg, hele
- **20g (1 skive)**
Kalkunpålæg

Protein 22 g
Kulhydrat 36 g

Fedt 6 g
Kcal 294

 10 Min.  10 Min.

1. Bring en gryde med vand i kog (sørg for at der er nok vand i gryden til at dække æggene). Tilføj derefter forsigtigt æggene til gryden og kog dem i 5-6 minutter. Når æggene har kogt færdigt skyl dem da kort under koldt vand og pil dem.
2. Skyl og skær æblet i tern. Hæld skyr i en skål og tilsæt æblet.
3. Fordel pålægget på brødet. Server det hele samlet.



Morgenmad | Proteinpandekager med flormelis og blåbær



Ingredienser

- **85g** 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
Kulhydrat 36 g

Fedt 6 g
Kcal 295

 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 | Riskiks med kyllingepålæg og rød peberfrugt

Ingredienser

- **75g (½ stk)**
Rød peberfrugt
- **50g (3 skiver)**
Kyllingepålæg
- **25g (4 stk)** Riskiks
- **10g (~2 tsk)**
Flødeost, Philadelphia Original

 5 Min.

1. Fordel flødeosten på riskiksene og top med kyllingepålægget.
2. Skyl peberfrugten og skær den i skiver. Spis den som tilbehør.



Protein 14 g
Kulhydrat 26 g

Fedt 5 g
Kcal 203

Mellemmåltid #1 | Hytteost med grøntsagsstænger og mandler

Ingredienser

- **205g** Agurk
- **160g (2 ½ stk)** Gulerod
- **105g** Hytteost, 1,5%
- **20g (1 stk)** Forårsløg
- **5g (~2 tsk)**
Mandler, rå, usaltede

 10 Min.

1. Skyl og skær gulerødderne og agurken i stæve. Skyl og skær forårsløget i skiver.
2. Kom hytteosten i en skål, top med forårsløget, og brug den som dip til grøntsagerne. Spis mandlerne ved siden af.



Protein 16 g
Kulhydrat 23 g

Fedt 6 g
Kcal 209

Mellemmåltid #1 | Skyr med chokolade og sirup

Ingredienser

- **115g**
Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **20g (~3 tsk)** Agavesirup
- **10g (1 stk)**
Chokolade, 70%

 5 Min.

1. Kom skyren i en skål. Hak chokoladen og kom det på skyren med siruppen dryppet henover.



Protein 14 g
Kulhydrat 23 g

Fedt 5 g
Kcal 198

Mellemmåltid #1 | Bær og banan smoothie

Ingredienser

- **75g** ($\frac{3}{4}$ stk) Banan
- **45g** Hindbær, dybfrossen
- **40g** Jordbær, frost
- **15g** Proteinpulver
- **5g** (~0.5 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 yndlingsmag. Du skal bruge en blender eller en foodprocessor til denne opskrift.

Protein 15 g
Kulhydrat 23 g

Fedt 4 g
Kcal 191

Mellemmåltid #1 | Knækbrød med hummus og kalkunpålæg

Ingredienser

- **55g (3 skiver)** Kalkunpålæg
- **35g (3 stk)** Knækbrød, Husman, Wasa
- **15g (~2.5 tsk)** Hummus

 5 Min.

1. Smør hummussen på knækbrødet.
2. Kom herefter kalkunpålægget ovenpå og server.



Protein 16 g
Kulhydrat 23 g

Fedt 5 g
Kcal 202

Mellemmåltid #1 | Riskiks med kylling, peanutbutter og banan

Ingredienser

- **50g (3 skiver)**
Kyllingepålæg
- **50g (½ stk)** Banan
- **15g (2 stk)** Riskiks
- **5g (~1 tsk)**
Peanutbutter, min 99% peanuts

 5 Min.

1. Skræl bananen og skær den i skiver.
2. Kom peanutbutter og bananskiverne på cirka halvdelen af riskiksene. Top resten af riskiksene med kyllingepålægget.



Protein 14 g
Kulhydrat 24 g

Fedt 5 g
Kcal 199

Mellemmåltid #1 | Skyr med æble og mandel

Ingredienser

- **175g (1 ½ stk)** Æble
- **100g**
Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **10g (~3 tsk)**
Mandler, rå, usaltede
- **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 14 g
Kulhydrat 25 g

Fedt 5 g
Kcal 203

Frokost | Simpel kyllingesalat

Ingredienser

- **125g** Kyllingebrystfilet, rå
- **90g** Majs, konserver
- **80g (1 stk)** Tomat
- **50g** Brune ris, ukogt
- **45g (5 blade)** Hovedsalat
- **30g (¼ stk)** Avokado, moden
- **1 tsk** Hvidløgsfed, presset
- **1-2 Knivspids** Oregano, tørret

Protein 34 g
Kulhydrat 54 g

Fedt 11 g
Kcal 459

 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 majs.
6. Top med kyllingen og server.



Frokost | Kyllingesalat på rugbrød

Ingredienser

- **140g (3 skiver)** Mørkt rugbrød/
Schwarzbröt
- **115g (8 skiver)** Kyllingepålæg
- **45g (½ stk)** Zittauerløg
- **5g (~1 tsk)** Mayonnaise, 80% fedt

Protein 32 g
Kulhydrat 56 g

Fedt 11 g
Kcal 454

 15 Min.

1. Skær kyllingeskiverne i tern, og bland kyllingestykkerne med mayonnaise i en skål og krydr 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.



Frokost | Rugbrød med ost, kylling og tomat

Ingredienser

- **140g (3 skiver)**
Mørkt rugbrød/
Schwarzbrot
- **80g (5 skiver)**
Kyllingepålæg
- **65g (¾ stk)** Tomat
- **25g**
Ost, fast, 40+ (22-23%
fedt), alle typer

 5 Min.

1. Rist eventuelt rugbrødet.
2. Skyl tomaten og skær den i skiver.
3. Fordel osten, kyllingen og tomaten på brødet som det passer.



Protein 32 g
Kulhydrat 56 g

Fedt 11 g
Kcal 457

Frokost | Makrel på rugbrød med hytteost og gulerod

Ingredienser

- **170g** Hytteost, 1,5%
- **115g (2 ½ skiver)**
Mørkt rugbrød/
Schwarzbrot
- **75g (1 ½ stk)** Gulerod
- **50g (½ dåse)**
Makrel i tomat, konserves

 5 Min.

1. Skyl og skræl guleroden. Skær den i mindre stykker hvis du ønsker.
2. Krydr hytteosten med salt, peber og andre krydderier efter smag.
3. Rist eventuelt rugbrødet. Fordel makrellen på rugbrødet og server det med hytteosten og guleroden til.



Protein 32 g
Kulhydrat 56 g

Fedt 10 g
Kcal 447

Frokost | Sandwich med salat og kylling

Ingredienser

- **135g (1 stk)** Æble
- **125g** Kyllingebrystfilet, rå
- **95g (2 skiver)**
Fuldkornsbrød
- **20g (2 blade)**
Salat, Iceberg
- **10g (~2.5 tsk)**
Mayonnaise,
fedtreduceret, 26-28%
fedt
- **1-2 Sekund** Fedtspray

 **5 Min.**  **10 Min.**

1. Opvarm en pande med fedtspray og steg kyllingen ved middel-høj varme indtil den er gylden og gennemstegt, men ikke tør. Krydr med salt og peber. Skær kyllingen i skiver.
2. Skyl salaten og æblet.
3. Rist brødet.
4. Fordel mayonnaisen på brødet. Tilføj salat og kylling og lav en sandwich.
5. Server sandwichen med æblet til.



Protein 34 g
Kulhydrat 56 g

Fedt 9 g
Kcal 449

Frokost | Tunsalat sandwich med hytteost

Ingredienser

- **125g (3 skiver)**
Fuldkornsbrød
- **70g** Hytteost, 1,5%
- **55g (½ dåse)**
Tun. i vand, konserves
- **20g (~1.5 spsk)**
Mayonnaise,
fedtreduceret, 26-28%
fedt
- **1/2-1 tsk** Citronsaft

 **10 Min.**

1. Dræn tunen og bland den med mayonnaisen og hytteosten. Smag til med salt, peber, citronsaft og gerne andre urter eller krydderier.
2. Rist brødet. Fordel tunsalaten og klap sammen til en sandwich.



Protein 32 g
Kulhydrat 54 g

Fedt 11 g
Kcal 451

Frokost | Kyllingesalat med hindbær og dilldressing

Ingredienser

- **120g (8 stk)** Cherrytomat
- **105g** Kyllingebrystfilet, rå
- **95g (2 skiver)**
Fuldkornsbrød
- **80g** Agurk
- **50g** Hindbær
- **45g (~3 spsk)**
Creme fraiche, 9% fedt
- **25g (2 blade)**
Salat, Romaine/Romersk
- **20g (1 stk)** Forårsløg
- **1-2 ts** Citronsaft
- **1-2 spsk** Dild, hakket

Protein 34 g
Kulhydrat 54 g

Fedt 10 g
Kcal 450

 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 dilldressingen og hindbærrene.
5. Servér med brødet til.



Mellemmåltid #2 | Skyr med chokolade, mandler og frugt

Ingredienser

- **105g**
Skyr, 0,2% fedt, naturel
- **35g** Jordbær
- **25g (¼ stk)** Banan
- **25g (~2.5 spsk)** Blåbær
- **10g (~1 tsk)** Agavesirup
- **5g (~1.5 tsk)**
Mandler, rå, usaltede
- **5g (½ stk)**
Chokolade, 70%

🕒 5 Min.

1. Tilføj skyren til en skål.
2. Skyl bærrene. Skræl bananen og skær den i mindre mundrette stykker. Hak mandlerne samt chokoladen.
3. Top skyren med frugten, nødderne samt den hakkede chokolade og sirup.



Protein 14 g
Kulhydrat 24 g

Fedt 6 g
Kcal 203

Mellemmåltid #2 | Skyr-abemad

Ingredienser

- **110g**
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 191

Mellemmåltid #2 | Bananmuffins med hakket chokolade



Ingredienser

 10 Min.  25 Min.

- **75g (¾ stk)** Banan
- **30g (1 stk)** Æggehvide, pasteuriseret
- **10g (~1.5 spsk)** Havregryn
- **10g** Proteinpulver
- **10g (1 stk)** Mørk chokolade, 86%
- **1-2 Knivspids** Sødemiddel, Erythritol
- **1-2 tsk** Bagepulver

Du skal bruge en muffinform og/ eller papir muffinsforme til denne opskrift.

Protein 14 g
Kulhydrat 25 g

Fedt 5 g
Kcal 208

1. Tænd ovnen på 200°C almindelig ovn eller 180°C varmluft.
2. Skræl og mos bananen og bland den sammen med æggehviden i en skål.
3. Tilsæt havregryn, bagepulver, proteinpulver, hakket chokolade og lidt salt og sødemiddel hvis ønsket. Rør forsigtigt de tørre ingredienser sammen med banan- og æggeblandingen. Tilsæt lidt vand hvis dejen er for tyk.
4. Beklæd muffinformen med papirformene eller anvend alene papirformene på en bageplade. Fordel dejen i formene til de er 3/4 fyldte.
5. Bag dem i midten af ovnen. i ca. 12-18 minutter.
6. Lad dem køle af i 5-10 minutter før de serveres.

Mellemmåltid #2 | Blandet snack tallerken

Ingredienser

 10 Min.

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



Protein 16 g
Kulhydrat 23 g

Fedt 5 g
Kcal 206

Mellemmåltid #2 | Grenade Carb Killa White Chocolate Cookie proteinbar og banan

Ingredienser

 5 Min.  10 Min.

- **60g (½ stk)** Banan
- **40g (½ bar)**
Proteinbar, White
Chocolate Cookie,
Grenade Carb Killa

1. Spis proteinbaren med bananen til.



Protein 15 g
Kulhydrat 23 g

Fedt 6 g
Kcal 207

Mellemmåltid #2 | Hjemmebagte grovboller med hytteost

Ingredienser

 10 Min.  70 Min.

- **65g** Hytteost, 4%
- **40g (1 stk)**
Grovboller/fuldkornsboller
Bageblanding,
Valsemøllen

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



Protein 14 g
Kulhydrat 26 g

Fedt 4 g
Kcal 199

Mellemmåltid #2 | Smoothie med banan og kakao

Ingredienser

- **80g** ($\frac{3}{4}$ stk) Banan
- **10g** Proteinpulver
- **10g** (~1.5 tsk) Ahornsirup
- **5g** (~2 tsk)
Mandler, rå, usaltede
- **5g** (~2 tsk) Kakaopulver
- **200-300 ml** Vand

 **5 Min.**

1. Tilsæt alle ingredienser til en blender. Blend i ca. 30 sekunder, eller indtil du har en jævn og cremet konsistens. Tilsæt evt. lidt vand eller isterninger for at få den ønskede konsistens, og blend igen.
2. Servér smoothien i et glas.



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

Protein 13 g
Kulhydrat 25 g

Fedt 5 g
Kcal 201

Aftensmad | Stegte nudler med svinekød og grøntsager

Ingredienser

- **120g** (¾ stk) Porre
- **85g** Skinkeschnitzler, rå
- **65g** (½ stk) Rød peberfrugt
- **65g** Spidskål
- **60g** Kinsesiske Ægnudler
- **10g** (~1.5 spsk) Cashewnødder, usaltede
- **1-2 spsk** Sojasauce
- **1 Stk.** Hvidløgsfed, presset
- **1 tsk** Fiskesauce

Protein 32 g
Kulhydrat 56 g

Fedt 9 g
Kcal 447

🔪 15 Min. 🕒 15 Min.

1. Kog nudlerne ud fra instruktionerne på pakken i en gryde med letsaltet vand, så de stadig har lidt bid.
2. Skyl og snit spidskålen fint, skær porren i skiver og peberfrugten i stænger.
3. Skær svinekødet i strimler.
4. Steg hvidløget sammen med porrerne i en wok ved mellemhøj varme indtil de har fået farve (svits eventuelt i en smule vand).
5. Kom kødet i wokken og brun det på hver side, reducer så varmen og steg kødet i yderligere et par minutter på hver side, indtil kødet er mørt.
6. Tilsæt nudlerne og de øvrige grøntsager og steg i yderligere et par minutter.
7. Tilsæt sojasauce, fiskesauce og smag til med salt og peber.
8. Server i en skål og top med cashewnødderne.



Aftensmad | Burger med bacon og ost

Ingredienser

- **105g** (1 ½ stk) Hvid burgerbolle toppet med sesamfrø
- **75g** Hakket oksekød, 3-7% fedt
- **15g** (~3 tsk) Tomato Ketchup, Heinz
- **15g** (1 skive) Kalkunbacon
- **10g** Ost, fast, 20+, alle typer

Protein 32 g
Kulhydrat 56 g

Fedt 10 g
Kcal 451

🔪 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.



Aftensmad | Lasagne

Ingredienser

- **155g (½ dåse)**
Hakkede tomater, konserver
- **70g (4 stk)**
Lasagneplader, fuldkorn
- **70g**
Hakket oksekød, 3-7% fedt
- **25g**
Ost, fast, 40+ (22-23% fedt), alle typer

Protein 33 g
Kulhydrat 54 g

Fedt 11 g
Kcal 454

 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.



Aftensmad | Boller i karry

Ingredienser

- **90g (3 stk)**
Æggeghvide, pasteuriseret
- **80g**
Kalv og flæsk, 8-12% fedt, hakket
- **65g (¼ stk)** Zittauerløg
- **40g** Parboiled ris, ukogt
- **40g (½ stk)** Æble
- **40g (~2.5 spsk)**
Skummetmælk, 0.1 % fedt
- **15g (~2.5 tsk)**
Fløde/Cremefine, 18%-19% fedt
- **15g (~1.5 spsk)**
Hvedemel

Du behøver karry og gurkemeje til denne opskrift.

Protein 32 g
Kulhydrat 56 g

Fedt 11 g
Kcal 459

 15 Min.  30 Min.

1. Kog risene ud fra instruktionerne på pakken i en gryde med letsaltet vand.
2. Hak løget fint og skær æblet i tern.
3. Bland hakkekødet med en smule salt, halvdelen af de finthakkede løg, halvdelen af hvedemelet, æg og peber og rør godt, tilsæt så mælk indtil du har en passende konsistens. Form farsen til kødboller.
4. Kog kødbollerne i vand. Når de kommer op til overfladen skal de koge videre i 5-10 min. Gem kogevandet til sovsen.
5. Steg resten af løgene samt æblet indtil de er bløde. Tilsæt så karry, gurkemeje og resten af hvedemelet og steg i et par min. under omrøring.
6. Tilsæt fløden. Derefter tilføjes lidt det varme vand fra kødbollerne af gangen under omrøring indtil du har den rette konsistens.
7. Smag sovsen til med salt og peber og lad den koge et 5-10 min.
8. Server med ris.



Aftensmad | Tortilla wrap med pandestegt kylling og tomatsalsa



Ingredienser

 10 Min.  15 Min.

- **115g** Kyllingebrystfilet, rå
- **90g (2 stk)**
Fuldkornstortilla, medium (20 cm)
- **80g (1 stk)** Tomat
- **55g** Agurk
- **20g** Tomatsalsa
- **20g (2 blade)**
Hovedsalat
- **5g (~2.5 tsk)**
Mandler, rå, usaltede

Protein 32 g
Kulhydrat 56 g

Fedt 10 g
Kcal 452

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.

Aftensmad | Grillet kylling med salat

Ingredienser

 15 Min.  15 Min.

- **190g (10 stilke)**
Grønne asparges
- **140g** Kyllingebrystfilet, rå
- **135g** Vandmelon
- **50g (½ stk)** Rødløg
- **40g (4 blade)**
Hovedsalat
- **35g (~1.5 spsk)** Honning
- **5g (~1 tsk)** Olivenolie
- **1-2 spsk** Sojasauce
- **1-2 spsk** Citronsaft

Du kan alternativt stege kyllingen på en pande.

Protein 34 g
Kulhydrat 54 g

Fedt 10 g
Kcal 446

1. Bland olie, sojasauce, honning, og citronsaft i en skål. Smag til med salt og peber.
2. Læg kyllingen i marinaden og stil den på køl imens salaten forberedes.
3. Opvarm en grill ved middel-høj varme.
4. Skyl aspargesene i koldt vand og knæk/skær den nederste del af roden. Bring en gryde i kog med letsaltet vand. Kog aspargesene i ca. 4-5 minutter. Skyl og snit salaten. Pil og hak løget fint. Skær melonen i tern.
5. Bland grøntsagerne og melonen i en skål.
6. Læg kyllingen på grillen og steg den i ca. 15 minutter eller til den er gylden og gennemstegt. Server sammen med salaten.



Aftensmad | Fuldkornsspaghetti bolognese

Ingredienser

- **165g (½ dåse)**
Hakkede tomater, konserver
- **95g**
Hakket oksekød, 3-7% fedt
- **65g**
Spaghetti, fuldkorn, ukogt
- **45g (½ stk)** Gulerod
- **15g (¼ stk)** Zittauerløg
- **5g (~1 tsk)** Olivenolie
- **1-2 Stk.** Hvidløgsfed, presset
- **100-200 ml** Bouillon (blandet med vand)
- **1-2 tsk** Oregano, tørret

Oksekødsbouillon anbefales til denne opskrift.

Protein 32 g
Kulhydrat 54 g

Fedt 11 g
Kcal 445

 15 Min.  50 Min.

1. Skræl og hak løget. Skyl eller skræl guleroden og riv den på et rivejern.
2. Opvarm en pande med olien 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.

