

FROKOSTOPSKRIFTER



FROKOSTOPSKRIFTER

Hver side er enkel:

Forberedelse og tilberedningstid samt antal portioner i en opskrift



5 MIN



20 MIN



4 PERSONER



Næringsinformation pr. portion:

235 Kcal

21g protein

2g kulhydrat

14g fedt

1g kostfiber

Scan direkte ind i MyFitnessPal



myfitnesspal



Til alle ovnretter bruges et 35 cm x 25 cm ovnfast fad.

Sådan ændrer du portionerne til dine kalorier:

Hvis du vil gøre portionerne mindre, men samtidig bevare den samme mængde protein, er en simpel ændring at reducere den primære kulhydratkilde (såsom ris eller pasta) med 100 g og øge den primære proteinkilde (såsom kylling eller oksekød) med 100 g.

Du kan også opdele opskriften i flere portioner for at sænke kalorierne pr. portion, samtidig med at du opretholder den samlede balance i måltidet.

KYLLINGE-PASTASALAT



10 MIN



15 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

2 mellemstore agurker
4 mellemstore tomater (ca 240g)
1 dåse kikærter
160g fuldkornspasta
400g kyllingebryst rå
(eller 280g tilberedt)
60g chorizo
1 mellemstor avocado (100g)
En håndfuld salat

Dressing:

2 citroner (pressede)
200g græsk yoghurt 2%
4 tsk sennep (20g)
20g honning
2 fed hvidløg
Salt og peber
Valgfrit: Hot sauce

FREMGANGSMÅDE

1. Fordel alle ingredienser i 4 portioner.
2. Læg lagene i denne rækkefølge:
dressing → agurk → tomat → kikærter →
pasta → kylling → chorizo → avocado →
salat.



 myfitnesspal

518 Kcal
46g protein
39g kulhydrat
18g fedt
8g kostfiber



PERSONLIG TRÆNER

KYLLINGESALAT (PÅLÆG)



5 MIN



5 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

350g stegt, strimlet kyllingebryst

150g græsk yoghurt 2%

1 spiseskefuld tahin

1 fed hvidløg, hakket

10 g frisk persille, finthakket

1 tsk Dijon-sennep

40 g agurk, finthakket

20 g rødløg, meget finthakket

30 g rød peber, meget finthakket

Salt og peber

Valgfrit: et skvæt citron

Valgfrit: røget paprika eller

chiliflager

194 Kcal

31g protein

3g kulhydrat

5g fedt

1g kostfiber

FREM GANGSMÅDE

1. Bland alle ingredienserne i en skål.

2. Lad det køle af i ti minutter, så det tykner

Tilsæt til wraps, salater, pastaretter eller som pålæg på rugbrød.



 myfitnesspal

KYLLING, COUSCOUS & FETA SALAT



10 MIN



10 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

180g couscous (tilberedt)
500g kyllingebryst (rå vægt)
240g kikærter
2 rødløg
80 g oliven
200g spinat
80g fetaost

Dressing:

90g Sambal oelek
1 tsk hvidløg,
10g olivenolie,
15g honning,
2 pressede
citroner
salt og peber
525 Kcal
43g protein
48g kulhydrat
15g fedt
5g kostfiber

FREM GANGSMÅDE

1. Bland blot dine yndlingskrydderier med dit kyllingebryst og ind i ovnen i 15-20 minutter ved 170 grader celsius ELLER en hvilken som helst anden færdiglavet kyllingebrystpakke i alt 90 g protein.
2. Lag: kikærter → dressing → oliven → rødløg → spinat → couscous → feta → kylling.




myfitnesspal

TUN PASTA SALAT



10 MIN



10 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

50g pasta penne, fuldkorn
1 dåse tun, drænet
1 hårdkogt æg
40g hytteost, 1,5% fedt
20g mayonnaise light
1 rødløg
1 grøn peber
En håndfuld salat
1 tsk sennep
1 lime
Salt + peber

FREM GANGSMÅDE

1. Tilsæt hytteost, sennep og mayonnaise og det delte æg. Bland.
2. Tilsæt grøn peber → rødløg → tun → pasta → salat.

459 Kcal
41g protein
47g kulhydrat
13g fedt
4g kostfiber



myfitnesspal

KYLLING OG KIKÆRTE- PASTASALAT



10 MIN



10 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

- 250 g fuldkornspasta (rå vægt)
- 400 g kylling (rå vægt)
- 240 g kikærter (på dåse)
- 250 g agurk
- 200 g cherrytomater
- 100 g oliven

Dressing:

- 400 g yoghurt naturel
- 1 spsk sennep
- 20g olivenolie
- Salt + peber
- 1-2 pressede citroner

- 512 Kcal
- 42g protein
- 51g kulhydrat
- 16g fedt
- 6g kostfiber

FREM GANGSMÅDE

Bland blot din yndlingskrydderi med dit kyllingebryst og bag det i ovnen i 15-20 minutter ved 170 grader.

ELLER en hvilken som helst færdiglavet kyllingebrystpakke med i alt 90 g protein.

1. Lag: pasta → kikærter → oliven → agurk → dressing → tomater → kylling



 myfitnesspal

PROTEINRIGE KYLLINGEWRAPPS



10 MIN



20 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

4 tortillawraps, fuldkorn
500 g kyllingebryst (350 g tilberedt)

165g majs
80g parmesanost
300g græsk yoghurt 2%
2 peberfrugter
1 rødløg
Saft af 1 lime
1 tsk paprika, spidskommen,
salt, peber
1 tsk chipotlepasta (valgfrit)

470 Kcal
51g protein
40g kulhydrat
11g fedt
5g kostfiber

FREM GANGSMÅDE

1. Vend den stegte kylling og alle ingredienserne i en stor skål.
2. Rør rundt, indtil alt er dækket og blandet godt.
3. Fordel blandingen i 4 wraps og rul dem sammen



myfitnesspal

KYLLING & COUSCOUS SALAT



10 MIN



20 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

160g couscous, tilberedt
450g kyllingebryst (rå vægt)
125g mozzarella (1 kugle)
200g tomater
100g spinat
80g oliven
2 spsk pesto (50g)
200g bønner

470 Kcal
43g protein
36g kulhydrat
15g fedt
6g kostfiber

FREMGANGSMÅDE

1. Tilsæt alle ingredienserne i en skål med tæt låg
2. Ryst, bland godt og hæld i en skål til servering.




myfitnesspal

GLUTE
NFRI



PERSONLIG TRÆNER

SKINKE- OG OSTEFRITTATA



5 MIN



20 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

100 g hytteost 1,5% fedt
4 æg
40g hakket parmaskinke
50g spinat
100g peberfrugter
6 champignoner, skåret i skiver
125g mozzarella, revet på toppen
Salt og peber
Paprika eller blandede krydderurter (valgfrit)

235 Kcal
21g protein
2g kulhydrat
14g fedt
1g kostfiber

FREMGANGSMÅDE

1. Bland alle ingredienserne sammen i ovnfast fad, undtagen mozzarellaen.
2. Når blandingen er i panden, hældes mozzarellaen ovenpå
3. Bag i en forvarmet ovn ved 180°C i 20-22 minutter.




myfitnesspal

VEGETARISK BØNNEOMELET



15 MIN



30 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

400g sød kartoffel, i tern
1 mellemstor courgette, skåret i skiver
1 rød peberfrugt, hakket
100g broccoli, hakket
200g cannellinibønner (drænet)
1 tsk olivenolie
50g spinat
8 æg, pisket
200g hytteost, 1,5% fedt
1 kugle mozzarella, 125g, revet
80g cheddar, revet
Salt og peber
Paprika, hvidløg

373 Kcal

31g protein

20g kulhydrat

20g fedt

8g kostfiber

FREMANGSMÅDE

1. Tilsæt sød kartoffel, courgette, broccoli, rødløg og peber til en bageplade.
2. Dryp med olivenolie, krydr godt og bag ved 190 grader i 25 til 30 minutter, indtil de er bløde og gyldne.
3. Kom de stegte grøntsager i et lille ovnfast fad.
4. Tilsæt spinat og halvdelen af den revne mozzarella.
5. Rør de 200 g cannellinibønner i.
6. Bland de sammenpiskede æg med hytteosten og hæld det over grøntsagerne
7. Top med den resterende mozzarella og cheddarost.
8. Bag ved 180 grader i 20-25 minutter
9. Lad hvile i 5 minutter før den nydes



myfitnesspal


PERSONLIG TRÆNER

CREMET TOMATSUPPE



5 MIN



40 MIN



4 PORTIONER



INGREDIENSER

800g tomater
200g røde peberfrugter
300g løg
50g hvidløg
650 ml kyllingebouillon
400g hytteost
100g Philadelphia Garlic & Herb
50g parmesan
5g olivenolie
Salt, peber, basilikum

320 Kcal
24g protein
22g kulhydrat
15g fedt
5g kostfiber

FREMGANGSMÅDE

1. Bag tomater, peberfrugter, løg, og hvidløg med olivenolie, salt ved 190°C i 35-40 minutter, indtil det er blødt og karamelliseret.
2. Kom alt i en blender med kyllingebouillon, hytteost og Philadelphia ost.
Blend indtil en jævn masse.



 myfitnesspal



PERSONLIG TRÆNER

KYLLING BACON ÆG PASTA SALAT



10 MIN



15 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

200g pasta
250g kyllingebryst
150g bacon
4 æg
200g græsk yoghurt (2%)
10g honning
1 tsk dijonsennep
1 citron
200g majs (på dåse)
300g tomater
150g avocado
Spinat

499 Kcal
42g protein
52g kulhydrat
13g fedt
4g kostfiber

FREM GANGSMÅDE

1. Bland blot dine yndlingskrydderier med kyllingebrystet og ind i ovnen i 15-20 minutter ved 170 grader celsius ELLER enhver færdiglavet kyllingebrystpakke med i alt 70 g protein.
2. Lag: pasta → avocado → tomater → dressing → kylling → bacon → majs → salat




myfitnesspal

ASIATISK KYLLINGESALAT



15 MIN



10 MIN



4 PERSONER



INGREDIENSER

Opskriften (giver 4 glas):

280 g revet kål
280 g revet gulerod
240 g kogte edamamebønner
400 g tilberedt, strimlet kyllingebryst
160 g agurk, fint hakket
80 g forårsløg, skåret i skiver
Frisk koriander eller persille (valgfrit)

Asiatisk dressing til 4 glas:

40 g sojasauce
40 g limesaft
20 g jordnøddesmør eller tahin
20 g honning
4 fed hvidløg, knuste
20 ml olivenolie
Valgfrit: chiliflager, ingefær, sesam

385 Kcal
41g protein
22g kulhydrat
14g fedt
7g kostfiber

FREM GANGSMÅDE

1. Tilsæt ingredienserne til dressingen i bunden af hvert glas.
2. Tilsæt kålen først, så den beskytter dressingen
3. Læg derefter lagvis gulerod, edamame, agurk og forårsløg.
4. Tilsæt den revne kylling til sidst, så den forbliver tør indtil blanding
5. Luk og opbevar i køleskabet. Ryst før brug.
Hæld evt i en skål og nyd :)




myfitnesspal