



Morgenmad

KOM GODT FRA START 



PERSONLIG TRÆNER



GRÆSK YOGHURT MED BÆR OG NØDDER

INGREDIENSER

- 200 g græsk yoghurt
2% fedt
- 75 g blandede bær
fx jordbær, blåbær og hindbær
- 1 spsk. hakkede mandler,
(ca. 10 g)
- 1 spsk. chiafrø, (ca. 10 g)
- ½ scoop/ske proteinpulver,
ca. 15 g

360 kcal
34 g protein
17g kulhydrat
9g fibre
12 g fedt

TILBEREDNING

- Rør proteinpulveret grundigt ud i den græske yoghurt. Tilsæt eventuelt en lille smule vand eller mælk, hvis du ønsker en blødere konsistens.
- Kom bærrene ovenpå.
- Drys med hakkede mandler og chiafrø.
- Servér med det samme.





HYTTEOST MED BÆR, VALNØDDER OG HONNING

INGREDIENSER

- 225 g hytteost, 1,5 % fedt.
- Ca. 75 g blandede bær
fx jordbær, blåbær og hindbær
- 2 spsk. hakkede valnødder
- 2 tsk. honning
- ½ portion proteinpulver
(valgfrit)

Pr. skål med proteinpulver:
Ca. 435 kcal
41 g protein
32 g kulhydrat
16 g fedt

TILBEREDNING

- Kom hytteosten i en skål.
- Hvis du bruger proteinpulver, røres det grundigt sammen med hytteosten, til blandingen er ensartet.
- Fordel bærrerne og de hakkede valnødder ovenpå.
- Dryp honningen over og servér med det samme.

Pr. skål uden proteinpulver:
Ca. 365 kcal ·
28 g protein ·
28 g kulhydrat ·
15 g fedt



ÆGGERET MED HYTTEOST, GRØNT OG RUGBRØD

INGREDIENSER

- 2 æg
- 150 g hytteost, 1,5 % fedt
- 50 g frisk spinat
- 100 g broccoli
- 100 g peberfrugt
- 1 skive rugbrød, ca. 40–45 g
- Salt og peber

410 kcal

Protein: 40 g

Kostfibre: 9 g

Kulhydrat: 33 g

Fedt: 14 g

TILBEREDNING

- Skær broccoli og peberfrugt i mindre stykker.
- Steg broccoli og peberfrugt på en slip-let-pande med lidt vand, til grøntsagerne begynder at blive møre.
- Tilsæt spinaten, og lad den falde sammen.
- Pisk de 2 æg sammen med lidt salt og peber.
- Hæld æggemassen over grøntsagerne, og steg ved middel varme under forsigtig omrøring.
- Vend hytteosten i til sidst, og varm retten kort igennem.
- Servér med en skive rugbrød ved siden af.



PROTEIN-SMOOTHIE MED SKYR OG BÆR

INGREDIENSER

- 150 g skyr
- ½ banan (60 g)
- 150 g REMA 1000 Økologisk Smoothie – ca. ¾ pose (denne er lavet med den røde blanding)
- 1 scoop/ske Bodylab Whey 100, proteinpulver (30 g)
- 1 spsk. chiafrø (12 g)
- 1 dl minimælk

450 kcal

Protein: 46 g

Kostfibre: 10 g

Kulhydrat: 46 g

Fedt: 8 g

TILBEREDNING

- Blend alle ingredienserne, til du får en jævn og cremet smoothie.
- Justér konsistensen med mere mælk, hvis nødvendigt.



PERSONLIG TRÆNER



PROTEINRIG ÆGGERET MED HYTTEOST, SKINKE OG GRØNTSAGER (TIL 4 DAGE)

INGREDIENSER

- 9 æg
- 225 g hytteost, 1,5% fedt
- 100 g revet cheddar
- 115 g mager skinke i tern
- 2 peberfrugter, ca. 300 g
- 300 g broccoli
- 150 g frisk spinat
- ½ tsk. løgpulver
- ½ tsk. hvidløgpulver
- ¼ tsk. salt
- ¼ tsk. sort peber
- Lidt fedtspray eller olie til formen

4 portioner - pr portion:

445 kcal
39 g protein
28 g kulhydrat
8 g kostfibre
22 g fedt

TILBEREDNING

- Forvarm ovnen til 180 °C varmluft.
- Skær peberfrugt og broccoli i små stykker, og hak spinaten groft.
- Pisk æggene sammen i en stor skål.
- Rør hytteost, cheddar, løgpulver, hvidløgpulver, salt og peber i.
- Vend skinke, peberfrugt, broccoli og spinat i æggemassen.
- Fordel blandingen i et let smurt ovnfast fad.
- Bag i ca. 30–40 minutter, eller indtil æggemassen er fast i midten og let gylden på toppen.
- Lad retten hvile 5 minutter, og del den i 4 portioner.
- Servér hver portion med en skive rugbrød (inkluderet i kcal beregningen)



YNDLINGSSMOOTHIE

INGREDIENSER

- 3,5 dl minimælk
 - 1/2 pose økologisk, frossen, blå smoothieblanding
 - 30g frossen grønkål
 - 30g frossen helbladet spinat
 - 30g frossen avocado
 - 1 scoop vanilje proteinplver
 - 5g kreatin fra Fitnessnord (kan udelades)
 - 1 spsk. chiafrø
- (Alle frosne ingredienser er fra frysedisen i Rema 1000)

TILBEREDNING

- Blend alle ingredienserne, til du får en jævn og cremet smoothie.
- Justér konsistensen med mere mælk, hvis nødvendigt.

445kcal

Protein: ca. 42 g

Kostfibre: ca. 11 g

Kulhydrat: ca. 36 g

Fedt: ca. 11 g



OVERNIGHT OATS MED CHIA OG PROTEINPULVER

INGREDIENSER

- 50 g havregryn
- 1 spsk chiafrø
- 1 scoop proteinpulver
- (vanilje eller neutral smag)
- 1,5 dl minimælk
(eller plantebaseret mælk)
- 1 håndfuld bær eller
skiveskåret banan til topping

465 kcal

37 g protein

13 g fibre

45 g kulhydrat

12 g fedt

TILBEREDNING

- Bland havregryn, chiafrø, proteinpulver og mælk i en skål eller en beholder med låg
- Stil blandingen i køleskabet natten over. Om morgenen kan du toppe med friske bær eller frugt og evt. lidt nødder.



PERSONLIG TRÆNER



HURTIG OG PROTEINRIG MORGENMAD

INGREDIENSER

- 3 spsk finvalsede havregryn
- ½ spsk. solsikkefrø
- ½ spsk. græskarfrø
- 1 spsk. chiafrø
- 1 scoop vaniljeprotein
- 4 mellemstore jordbær
- 1 håndfuld blåbær, ca. 50 g
- 2 dl minimælk
- 5 g kreatin (kan udelades)
- 5 g valnødder

TILBEREDNING

- Bland alle inngredienserne i en skål. Hæld mælk over og rør godt.
- Nyd :)

445 kcal

Protein: 40 g

Fibre: 10 g

Kulhydrat: 43 g

Fedt: 12 g



PROTEINPANDEKAGER

INGREDIENSER

- 1 scoop/ske Bodylab Whey 100, ca. 30 g
- 1 æg
- 1 banan, ca. 120 g
- 1 spsk. havregryn, ca. 10 g
- Lidt minimælk til at justere konsistensen

380 kcal ·
33 g protein
10 g fibre
39 g kulhydrat
9 g fedt

TILBEREDNING

- Blend alle ingredienser til en glat dej.
- Steg små pandekager på en varm pande med lidt olie.
- Server med 100g hindbær for ekstra fibre og en spsk. vaniljeskyr.



PERSONLIG TRÆNER