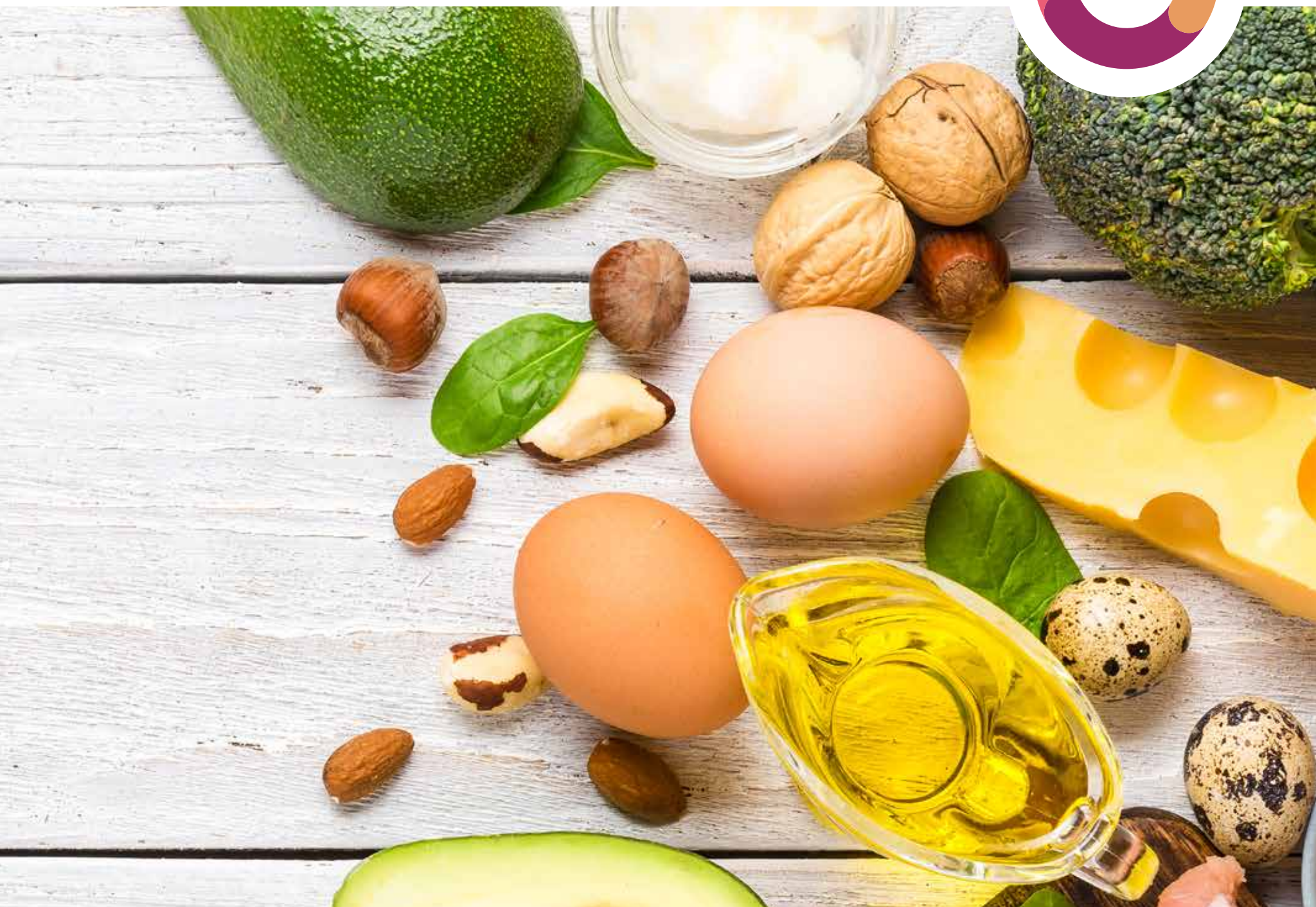




Madplan og opskrifter til hurtige vægttabsresultater

lækker | budgetvenlig | lav-carb diæt



UGE 1

P - Proteiner (g) K - kulhydrater (g) F - Fedtstoffer (g)

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
MORGENMAD	Jordbær protein smoothie SE OPSKRIFTEN	Basis smoothie SE OPSKRIFTEN	Basis smoothie SE OPSKRIFTEN	Jordbær protein smoothie SE OPSKRIFTEN	Jordbær protein smoothie SE OPSKRIFTEN	Jordbær protein smoothie SE OPSKRIFTEN	Basis smoothie SE OPSKRIFTEN
	Kcal 194.9 P 26.3 K 7.6 F 5.3	Kcal 109.9 P 4.1 K 5 F 7.2	Kcal 109.9 P 4.1 K 5 F 7.2	Kcal 194.9 P 26.3 K 7.6 F 5.3	Kcal 194.9 P 26 K 7.6 F 5.3	Kcal 194.9 P 26.3 K 7.6 F 5.3	Kcal 109.9 P 4.1 K 5 F 7.2
MELLEMMÅLTID	Æble med kanel	Æble med kanel	10 kirsebær tomater med selleri. salt & peber	Æble med kanel	Ristede kikærter Se opskriften	Æble med kanel	Æble med kanel
	Kcal 94.6 P 0.5 K 20.8 F 0.3	Kcal 94.6 P 0.5 K 20.8 F 0.3	Kcal 40.8 P 1.9 K 5.4 F 0.4	Kcal 94.6 P 0.5 K 20.8 F 0.3	Kcal 109.4 P 5.1 K 11.7 F 3	Kcal 94.6 P 0.5 K 20.8 F 0.3	Kcal 94.6 P 0.5 K 20.8 F 0.3
FROKOST	Grillet oksekøds- og grøntsags-kebab med blomkålsmos SE OPSKRIFTEN	Boghvede salat SE OPSKRIFTEN	Frokost salat wrap SE OPSKRIFTEN	Boghvede salat SE OPSKRIFTEN	Grillet oksekøds- og grøntsags-kebab med blomkålsmos SE OPSKRIFTEN	Stegte blomkål ris SE OPSKRIFTEN	Grillet laks (150 g) med ca 250ml grønne bønner
	Kcal 124.7 P 5 K 9.8 F 14.1	Kcal 376.3 P 9.4 K 41.8 F 16.6	Kcal 306.7 P 15.9 K 18.6 F 16.6	Kcal 376.3 P 9.4 K 41.8 F 16.6	Kcal 318.2 P 35.9 K 9.8 F 14.1	Kcal 202.7 P 13.7 K 8.2 F 11.3	Kcal 316.8 P 40.5 K 5.9 F 12.5
MELLEMMÅLTID	Et par gulerødder + yoghurt sennepsdip	10 kirsebær tomater med selleri. salt & peber	Ristede kikærter SE OPSKRIFTEN	10 kirsebær tomater med selleri. salt & peber	Et par gulerødder + yoghurt sennepsdip	Ristede kikærter SE OPSKRIFTEN	Et par gulerødder + yoghurt sennepsdip
	Kcal 124.7 P 5 K 14.8 F 3.7	Kcal 40.8 P 1.9 K 5.4 F 0.4	Kcal 109.4 P 5.1 K 11.7 F 3	Kcal 40.8 P 1.9 K 5.4 F 0.4	Kcal 124.7 P 5 K 14.8 F 3.7	Kcal 109.4 P 5.1 K 11.7 F 3	Kcal 124.7 P 5 K 14.8 F 3.7
AFTENSMAD	Blomkålsmos og ost med grøntsager SE OPSKRIFTEN	Lanas tun salat SE OPSKRIFTEN	Blomkålsmos og ost med grøntsager SE OPSKRIFTEN	Tofu blandet med spinat SE OPSKRIFTEN	Courgette salat SE OPSKRIFTEN	Lanas tun salat SE OPSKRIFTEN	Blomkålsmos og ost med grøntsager SE OPSKRIFTEN
	Kcal 260.9 P 11.5 K 28.9 F 8	Kcal 355.3 P 40.8 K 15.9 F 12.2	Kcal 260.9 P 11.5 K 28.9 F 8	Kcal 224.9 P 18.7 K 3.4 F 15.7	Kcal 114.3 P 4.6 K 6.3 F 7.5	Kcal 355.3 P 40.8 K 15.9 F 12.2	Kcal 260.9 P 11.5 K 28.9 F 8

I tilfælde af sult: Forøg gerne mængden af ikke-stivelsesholdige grøntsager i opskrifterne.

UGE 2

P - Proteiner (g) K - Kulhydrater (g) F - Fedtstoffer (g)

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
MORGENMAD	Let æggekage med spinat og parmesan SE OPSKRIFTEN	Basis smoothie SE OPSKRIFTEN	Basis smoothie SE OPSKRIFTEN	Æggemuffins SE OPSKRIFTEN	Let æggekage med spinat og parmesan SE OPSKRIFTEN	Æggemuffins SE OPSKRIFTEN	Basis smoothie SE OPSKRIFTEN
	Kcal 237 P 18.2 K 3.3 F 15.9	Kcal 109.9 P 4.1 K 5 F 7.2	Kcal 109.9 P 4.1 K 5 F 7.2	Kcal 249 P 21.5 K 3 F 16	Kcal 237 P 18.2 K 3.3 F 15.9	Kcal 249 P 21.5 K 3 F 16	Kcal 109.9 P 4.1 K 5 F 7.2
MELLEMMÅLTID	Grønt æble + 35 g ost	2 spsk hummus + et par gulerødder	Grønt æble + 35 g ost	Yoghurt + 3 spsk blåbær	Grønt æble + 35 g ost	3 syltede agurker + 35 g ost	2 spsk hummus + et par gulerødder
	Kcal 219.6 P 9.2 K 21.3 F 10	Kcal 116 P 3.6 K 15 F 3	Kcal 219.6 P 9.2 K 21.3 F 10	Kcal 125.8 P 6.1 K 12 F 5.8	Kcal 219.6 P 9.2 K 21.3 F 10	Kcal 164 P 10.4 K 5.1 F 10.7	Kcal 116 P 3.6 K 15 F 3
FROKOST	Kyllingekød-boller med tomatsoauce og ca 250ml broccoli SE OPSKRIFTEN	Boghvede salat SE OPSKRIFTEN	Kyllingekød-boller med tomatsoauce og blomkåls-mos SE OPSKRIFTEN	Stegte blomkål ris SE OPSKRIFTEN	Lanas tun salat SE OPSKRIFTEN	Kyllingekød-boller med tomatsoauce og ca 250ml broccoli SE OPSKRIFTEN	Lanas reje courgette SE OPSKRIFTEN
	Kcal 393.9 P 49.4 K 15.3 F 12.4	Kcal 376.3 P 9.4 K 41.8 F 10.7	Kcal 390.5 P 48.8 K 12.7 F 13.8	Kcal 202.7 P 13.7 K 8.2 F 11.3	Kcal 110.7 P 40.8 K 15.9 F 12.2	Kcal 393.9 P 49.4 K 5.1 F 10.7	Kcal 399.2 P 40.8 K 11.3 F 20.2
MELLEMMÅLTID	3 spsk hummus + et par gulerødder	3 syltede agurker + 35 g ost	3 spsk hummus + et par gulerødder	3 spsk hummus + et par gulerødder	3 spsk hummus + 10 kirsebær tomater	3 spsk hummus + 10 kirsebær tomater	3 syltede agurker + 35 g ost
	Kcal 143.6 P 4.7 K 16.7 F 4.3	Kcal 164 P 10.4 K 5.1 F 10.7	Kcal 143.6 P 4.7 K 16.7 F 4.3	Kcal 143.6 P 4.7 K 16.7 F 4.3	Kcal 110.7 P 4.8 K 10.8 F 4.3	Kcal 110.7 P 4.8 K 10.8 F 4.3	Kcal 164 P 10.4 K 5.1 F 10.7
AFTENSMAD	Detox suppe (spinat/ærte suppe) SE OPSKRIFTEN	Blomkål toast + 2 skiver kalkun pålæg + halvdelen af en peberfrugt SE OPSKRIFTEN	Grønne bønner salat SE OPSKRIFTEN	Moset blomkål + ost/ ostesauce grillet grøntsager SE OPSKRIFTEN	Courgette salat SE OPSKRIFTEN	Courgette salat SE OPSKRIFTEN	Moset blomkål + ost/ ostesauce grillet grøntsager SE OPSKRIFTEN
	Kcal 109 P 3.3 K 6.5 F 7.1	Kcal 238.4 P 21.2 K 6.3 F 13	Kcal 271.1 P 11.8 K 20.4 F 13.6	Kcal 260.9 P 11.5 K 28.9 F 8	Kcal 114.3 P 4.6 K 6.3 F 7.5	Kcal 114.3 P 4.6 K 6.3 F 7.5	Kcal 260.9 P 11.5 K 28.9 F 8

I tilfælde af sult: Forøg gerne mængden af ikke-stivelsesholdige grøntsager i opskrifterne.

UGE 3

P - Proteiner (g) K - kulhydrater (g) F - Fedtstoffer (g)

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
MORGENMAD	Let æggekage med spinat og parmesan SE OPSKRIFTEN	Avocadobåde med æg SE OPSKRIFTEN	Let æggekage med spinat og parmesan SE OPSKRIFTEN	Æggemuffins SE OPSKRIFTEN	Græsk yoghurt med 1 spsk hørfrø	Lanas matcha smoothie SE OPSKRIFTEN	Græsk yoghurt med 1 spsk hørfrø
	Kcal 237 P 18.2 K 3.3 F 15.9	Kcal 182 P 7 K 1.8 F 33	Kcal 237 P 18.2 K 3.3 F 15.9	Kcal 249 P 21.5 K 3 F 16	Kcal 235.3 P 7.4 K 6.8 F 19.3	Kcal 249.7 P 7.6 K 8.6 F 17.9	Kcal 235.3 P 7.4 K 6.8 F 19.3
MELLEMMÅLTID	Avocado i halve skiver med sesam frø (1 spsk)	1 spsk jordnød-desmør	Avocado i halve skiver med sesam frø (1 spsk)	Lille agurk med avo hummus	Avocado i halve skiver med sesam frø (1 spsk)	Lille agurk med avo hummus	Lille agurk med avo hummus
	Kcal 165.1 P 2.9 K 2.3 F 14.9	Kcal 96.4 P 3.6 K 2.6 F 8.3	Kcal 165.1 P 2.9 K 2.3 F 14.9	Kcal 156 P 5.7 K 14 F 6.6	Kcal 165.1 P 2.9 K 2.3 F 14.9	Kcal 156 P 5.7 K 14 F 6.6	Kcal 156 P 5.7 K 14 F 6.6
FROKOST	Salat med sardiner SE OPSKRIFTEN	Pimento ost frikadeller med moset blomkål SE OPSKRIFTEN	græsk salat SE OPSKRIFTEN	Frokost salat wrap SE OPSKRIFTEN	Lanas tun salat SE OPSKRIFTEN	Pesto kylling med grøntsager SE OPSKRIFTEN	Grillet oksekøds-og grøntsags-kebab med hvidløg, pamasan og spinat SE OPSKRIFTEN
	Kcal 375.7 P 25 K 6 F 27	Kcal 493 P 28.4 K 4.9 F 38.4	Kcal 312.4 P 9.2 K 8.8 F 26.2	Kcal 306.7 P 15.9 K 18.6 F 16.6	Kcal 355.9 P 40.8 K 15.9 F 12.2	Kcal 402.3 P 43.5 K 4.2 F 22.3	Kcal 267 P 32.7 K 6.4 F 12
MELLEMMÅLTID	1 spsk jordnød-desmør	3 syltede agurker + 35 g ost	Drænet sardiner på dåse	Håndfuld oliven	3 syltede agurker + 35 g ost	1 spsk jordnød-desmør	3 syltede agurker + 35 g ost
	Kcal 271.1 P 11.8 K 20.4 F 13.6	Kcal 164 P 10.7 K 5.1 F 10.7	Kcal 191.4 P 22.7 K 0 F 10.5	Kcal 46 P 0.3 K 1.2 F 4.3	Kcal 164 P 10.4 K 5.1 F 10.7	Kcal 96.4 P 3.6 K 2.8 F 8.3	Kcal 164 P 10.4 K 5.1 F 10.7
AFTENSMAD	Grønne bønner salat SE OPSKRIFTEN	+ ost/ ostsauce grillet grøntsager + 2 skiver bacon SE OPSKRIFTEN	Grønne bønner salat SE OPSKRIFTEN	skorpefri spinat-tomat quiche SE OPSKRIFTEN	Courgette salat + 1 spsk solsikke frø SE OPSKRIFTEN	Detox suppe (spinat/ærte suppe) SE OPSKRIFTEN	Courgette salat + 1 spsk solsikke frø SE OPSKRIFTEN
	Kcal 271.1 P 11.8 K 20.4 F 13.6	Kcal 284.6 P 13.8 K 25.8 F 11.5	Kcal 271.1 P 11.8 K 20.4 F 13.6	Kcal 407.5 P 16.5 K 4.7 F 35.7	Kcal 165.4 P 6.4 K 7.3 F 12	Kcal 109 P 3.3 K 6.5 F 7.1	Kcal 165.4 P 6.4 K 7.3 F 12

I tilfælde af sult: Forøg gerne mængden af ikke-stivelsesholdige grøntsager i opskrifterne.

UGE 4

P - Proteiner (g) K - kulhydrater (g) F - Fedtstoffer (g)

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
MORGENMAD	Græsk yoghurt med 1 spsk hørfrø	Avocadobåde med æg SE OPSKRIFTEN	Lanas avo coco smoothie SE OPSKRIFTEN	Avocadobåde med æg SE OPSKRIFTEN	Let æggecake med spinat og parmesan SE OPSKRIFTEN	Lanas avo coco smoothie SE OPSKRIFTEN	Græsk yoghurt med 1 spsk hørfrø
	Kcal 235.3 P 7.4 K 6.8 F 19.3	Kcal 182 P 7 K 1.8 F 33	Kcal 173.4 P 2.8 K 5.5 F 13.9	Kcal 182 P 7 K 1.8 F 33	Kcal 237 P 18.2 K 3.3 F 15.9	Kcal 173.4 P 2.8 K 5.5 F 13.9	Kcal 235.3 P 7.4 K 6.8 F 19.3
MELLEMMÅLTID	Avocado i halve skiver med sesam frø (1 spsk)	1 spsk jordnød-desmør	3 syltede agurker + 35 g ost	1 spsk jordnød-desmør	Avocado i halve skiver med sesam frø (1 spsk)	1 spsk jordnød-desmør	Lille agurk med avo hummus
	Kcal 165.1 P 2.9 K 2.3 F 14.9	Kcal 96.4 P 3.6 K 2.8 F 8.3	Kcal 164 P 10.4 K 5.1 F 10.7	Kcal 96.4 P 3.6 K 2.8 F 8.3	Kcal 165.1 P 2.9 K 2.3 F 14.9	Kcal 96.4 P 3.6 K 2.8 F 8.3	Kcal 156 P 5.7 K 14 F 6.6
FROKOST	Kylling salat wrap SE OPSKRIFTEN	Kylling salat wrap SE OPSKRIFTEN	græsk salat SE OPSKRIFTEN	Grillmad kyllingevinger - (2) og coleslaw (120 ml)	Kylling salat wrap SE OPSKRIFTEN	Kylling salat SE OPSKRIFTEN	Grillet oksekøds- og grøntsags-kebab med blandet salat og olivenolie-og æblecider-dike dressing SE OPSKRIFTEN
	Kcal 370 P 28.1 K 7.9 F 23.4	Kcal 370 P 28.1 K 7.9 F 23.4	Kcal 312.4 P 9.2 K 8.8 F 26.2	Kcal 454.2 P 24.9 K 5.3 F 36.8	Kcal 370 P 28.1 K 7.9 F 23.4	Kcal 531.4 P 53.8 K 7.7 F 30	Kcal 405.6 P 34.2 K 8.3 F 25.6
MELLEMMÅLTID	3 syltede agurker + 35 g ost	3 syltede agurker + 35 g ost	Drænet sardiner på dåse	Håndfuld oliven	1 spsk jordnød-desmør	Håndfuld oliven	3 syltede agurker + 35 g ost
	Kcal 164 P 10.4 K 5.1 F 10.7	Kcal 164 P 10.4 K 5.1 F 10.7	Kcal 191.4 P 22.7 K 0 F 10.5	Kcal 46 P 0.3 K 1.2 F 4.3	Kcal 96.4 P 3.8 K 4.1 F 20.8	Kcal 46 P 0.3 K 1.2 F 4.3	Kcal 164 P 10.4 K 5.1 F 10.7
AFTENSMAD	Stor skål med Grøn salat med 1 spsk solsikkefrø oliven olie og æblecider eddike	Courgette salat + 2 skiver bacon SE OPSKRIFTEN	Courgette pizza både SE OPSKRIFTEN	skorpefri spinat-tomat quiche SE OPSKRIFTEN	Stor skål med Grøn salat med 1 spsk solsikkefrø oliven olie og æblecider eddike	Courgette salat + 1 spsk solsikke frø SE OPSKRIFTEN	Avocado med æg SE OPSKRIFTEN
	Kcal 216.4 P 3.8 K 4.1 F 20.8	Kcal 189.2 P 10 K 6.6 F 13.1	Kcal 184.7 P 15.5 K 7.5 F 9.9	Kcal 392.5 P 16.5 K 4.4 F 34.2	Kcal 216 P 3.8 K 4.1 F 20.8	Kcal 165.4 P 6.4 K 7.3 F 12	Kcal 182 P 7 K 1.8 F 33

I tilfælde af sult: Forøg gerne mængden af ikke-stivelsesholdige grøntsager i opskrifterne.

MORGENMAD OPSKRIFTER

PROTEIN SMOOTHIE MED JORDBÆR

En forfriskende let smoothie, der vil holde dig mæt.

INGREDIENSER:

- 1 skefuld proteinpulver
- 4 frosne jordbær
- 5 mandler
- 1 tsk chiafrø
- 3 dl vand



FORBEREDELSE:

- Kom alle ingredienserne i en blender og blend i 60 sekunder. Optø frugten, hvis din blender ikke er kraftig nok.
- Drik det med det samme, eller tag den med dig.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 109,9 kalorier, 7,2 g fedt, 5 g kulhydrater, 4,1 g protein.

VEGAN TIP:

- Brug vegansk proteinpulver til en plantebaseret opskrift.

MORGENMAD
FROKOST

PORTIONER
1



LET SMOOTHIE

En grøn smoothie, som selv børn ikke kan sige nej til.

INGREDIENSER:

- 1 spsk hørfrø
- 4 mandler
- 5 frosne mellemstore jordbær eller 10 hindbær
- håndfuld spinat
- 1 spsk græsk yoghurt



FORBEREDELSE:

- Kom alle ingredienserne i en blender og blend i 60 sekunder. Optø frugten, hvis din blender ikke er kraftig nok.
- Drik det med det samme, eller tag den med dig.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 109,9 kalorier, 7,2 g fedt, 5 g kulhydrater, 4,1 g protein.

VEGAN TIP:

- Udskift den græske yoghurt med en kokos yoghurt.

LET ÆGGEKAGE MED SPINAT OG PARMESAN

En proteinfyldt morgenmad, der er perfekt til kulhydratfattige kostvaner og understøtter god madindtagelse.

INGREDIENSER:

- 2 mellemstore æg
- 1 æggeblomme
- 1 spsk varmt vand
- 2 spidskål
- 250ml frisk spinat
- 1 spsk revet parmesan
- 1 tsk kokosolie
- lidt salt
- lidt peber



FORBEREDELSE:

- Hak spidskålene og tag spinaten ud af køleskabet.
- Pisk æg, æggeblomme, vand, salt og sort peber i en kop, med en gaffel.
- Smelt kokosolie i en opvarmet gryde og svits de hakkede spidskål. Når de er bløde, hældes æggeblandingen i, vendes så det skaber en æggekage.
- Mens dejen stadig er løbende, drys frisk spinat over den.
- Tag en spatel, og skub forsigtigt de kogte portioner mod midten for at lade de ubehandlede æg koge hurtigere.
- Når det er muligt, skub spatelen under den og fold den.
- Nydes mens den stadig er varm.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 237 kalorier, 15,9 g fedt, 3,3 g kulhydrater, 18,2 g protein.

MORGENMAD
SNACK

PORTIONER
2



KETO

PALEO

AVOCADOBÅDE MED ÆG

En lækker morgenmad, der holder dig mæt i timevis.
Hold det interessant med nogle lækre påfyldninger!

INGREDIENSER:

- 1 avocado
- 2 små æg
- Salt
- Friskkværnet peber

Påfyldningsmulighed nr. 1:

- 2 skiver bacon, stegt til de er sprøde
- En knivspids røde peberflager
- Hakket purløg

Påfyldningsmulighed nr. 2:

- Cherry tomat
- Frisk basilikum

Påfyldningsmulighed nr. 3:

- Revet cheddarost
- Hakket purløg

FORBEREDELSE:

- Forvarm ovnen til 200°C.
- Skær avocadoen i halv og fjern stenen. Skræl lidt avocadokød ud til et større hul, og læg halvdelene på en bageplade.
- Knæk et æg i hver halvdel, krydr med salt og peber og top med påfyldning efter eget valg.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 182 kalorier, 33 g fedt, 1,8 g kulhydrater, 7 g protein.



ÆGMUFFINER

En nem morgenmad eller en proteinfyldt snack for at holde dig mæt, uanset hvor du er.

INGREDIENSER:

- 6 æg
- 100 g spinat (frisk eller frossen)
- 50 g svampe
- 1 mellemstor spidskål
- 75 g revet parmesan
- 1/4 tsk salt



FORBEREDELSE:

- Forvarm ovnen til 180°C, så den er klar.
- Slå æggene i en kop og pisk salt og parmesan i.
- Hæld halvdelen af dejen i 6 silikonemuffinkopper og tilsæt derefter den hakkede spinat, svampe i tern og revet parmesan i hver muffinkop.
- Hæld resten af dejen over grøntsagerne, så kopperne er næsten fyldte.
- Sæt muffinkopperne i ovnen og bag i 20-25 minutter.
- Nyd muffinerne, mens de stadig er varme, eller afkøl dem, og pak dem i en lufttæt pose eller beholder. De holder op til 3 dage.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 149 kalorier, 16 g fedt, 3 g kulhydrater, 21,5 g protein.

MORGENMAD

PORTIONER
1

LAKTOSEFRI

GLUTENFRI

VEGETAR

KETO

PALEO

LANAS MATCHA SMOOTHIE

En af vores træners foretrukne smoothies. Den er tyk, fyldt med antioxidanter, og den vil holde dig fokuseret og produktiv.

INGREDIENSER:

- 100 ml let kokosmælk
- 1 tsk matcha pulver
- 250ml frisk spinat
- 50 g blåbær
- 20 mandler
- 1 tsk hørfrø
- 200 ml vand
- Stevia efter smag



FORBEREDELSE:

- Kom alle ingredienserne i en blender og blend til glat. Lad mandler ligge i blød i 10 minutter på forhånd, hvis din blender ikke er kraftig nok.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 249,7 kalorier, 17,9 g fedt, 8,6 g kulhydrater, 7,6 g protein.

MORGENMAD

PORTIONER
1

LAKTOSEFRI

GLUTENFRI

VEGETAR

KETO

PALEO

LANAS AVO COCO SMOOTHIE

En ægte keto smoothie, lav i kulhydrater og høj i fiber og fedt. Ideel til når du vil føle dig mæt længere.

INGREDIENSER:

- 1/2 avocado
- 150 g kokosmælk
- 1 tsk kokosmel
- 1/2 af en mellemstor agurk
- 1 tsk ingefær
- 1/2 tsk gurkemeje
- 1 tsk citronsaft



FORBEREDELSE:

- Kom alle ingredienserne i en blender og blend i 30 sekunder.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 173,4 kalorier, 13,9 g fedt, 5,5 g kulhydrater, 2,8 g protein.

TILBEHØR OG SNACKS OPSKRIFTER

SNACKS
TILBEHØR

PORTIONER
2



RISTEDE KIKÆRTER

En krydret snack, der er fuld af protein, fibre og ren lækkerhed. Nyd det varmt eller kølet.

INGREDIENSER:

- 1 dåse kikærter
- 1 tsk kokosolie
- Salt
- Hvidløgssalt
- Paprika
- Peber
- Cayennepeber (valgfrit)



FORBEREDELSE:

- Forvarm ovnen til 230°C. Dræn og tør kikærter med et køkkenrulle for at tørre dem helt.
- Kom dem i en skål, tilsæt kokosolie og krydr med salt, hvidløgssalt, peber, paprika og cayennepeber.
- Fordel på en bageplade, og bag i 20 til 40 minutter, til de er brune og sprøde. For at undgå at de brænder på, skal du holde vågen øje med dem, de sidste par minutter.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 109 kalorier, 3 g fedt, 11,7 g kulhydrater, 5,1 g protein.

SNACKS
TILBEHØR

PORTIONER
1



MOSET BLOMKÅL

Ligesom kartoffelmos? Så giv dette lav-carb-alternativ en chance!

INGREDIENSER:

- 1/4 mellemstort blomkål
- Salt
- Peber
- Hvidløgpulver
- 1 spsk græsk yoghurt



FORBEREDELSE:

- Kog blomkålet i saltet vand i 10 minutter eller indtil det er mørt. dræn det. Gem lidt blomkålsvand til senere. Puré med en kartoffelmoser (du kan også bruge en foodprocessor eller en stavblender - afhængigt af den foretrukne konsistens). Tilsæt yoghurt, salt, peber og hvidløgpulver og bland dem.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 51,2 kalorier, 2,1 g fedt, 3,4 g kulhydrater, 3,2 g protein.

SNACKS
TILBEHØR

PORTIONER
6



AVO HUMMUS MED GRØNTSAGER

En lækker low-carb spinoff af en populær mellemøstlig dip.

INGREDIENSER:

- 1 moden avocado
- 200 g kikærter, på dåse
- 1 tsk hvidlødspulver
- 1 tsk løgpulver
- En halv teskefuld chilipulver
- lidt salt
- 1 spsk olivenolie
- 120 ml kikærtevand
- Grøntsager til at dyppe: Agurk, gulerødder og selleripinde (så meget du vil)



FORBEREDELSE:

- Kom alle ingredienserne undtagen avocado i en blender og blend indtil du får en homogen paste.
- Tilsæt avocado og blend igen.
- Tilsæt salt efter smag og vand, hvis det er nødvendigt.
- Du kan også servere den med hakket persille eller koriander.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 107,8 kalorier, 6,5 g fedt, 6,8 g kulhydrater, 3,1 g protein.

TILBEHØR

PORTIONER

1

GLUTENFRI

VEGETAR

KETO

HVIDLØG-PARMESAN SPINAT

Et perfekt tilbehør til en bøf, fisk eller spejlæg.
Kombiner det med moset blomkål til et let måltid.

INGREDIENSER:

- 750ml frisk spinat eller 250ml frossen spinat
- 1 fed hvidløg
- 2 spsk revet parmesan
- 2 teskefulde smør
- Salt
- Kværnet peber
- Stevia (valgfrit)



FORBEREDELSE:

- Smelt smørret i en gryde og steg forsigtigt hvidløg i det, så det frigiver aroma. Smid spinaten ovenpå, tilsæt salt og lidt vand.
- Kog i 5 minutter, tag det af komfuret og tilsæt peber og parmesan.
- Server det som tilbehør eller nyd den alene. Det er fantastisk med sprød bacon på toppen!

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 169,3 kalorier, 11,8 g fedt, 3,9 g kulhydrater, 10,7 g protein.

FROKOST & AFTENSMAD OPSKRIFTER

FROKOST
AFTENSMAD

PORTIONER
4



GRILLET OKSEKØD OG GRØNTSAGSKEBAB

Klassiske spyd du kan lave på forhånd, tag dem med på arbejdet som frokost eller tag dem med som en perfekt tilføjelse til enhver grillfest.

INGREDIENSER:

- 1 spsk æblecidereddike
- 2 spsk olivenolie
- 2 spsk sennep
- 2 teskefulde tørret oregano
- 2 teskefulde tørret rosmarin
- 2 fed hvidløg, skåret i skiver
- 1/2 tsk salt
- 1/2 tsk stødt peber
- 400 g bøf (mørbradbøf) trimmet og skåret i små stykker
- 16 små champignoner
- 16 cherry tomater
- 1 lille peberfrugt, skåret i små stykker
- 1 mellemstort rødløg

ANBEFALET TILBEHØR:

- Moset blomkål
- Courgette salat
- Salat af grønne bønner
- Hvidløg-parmesan spinat
- Blandet salat

FORBEREDELSE:

- Til marinaden blandes eddike, olie, sennep, oregano, rosmarin, hvidløg, salt og peber i en lille skål og piskes.
- marinér kødet i mindst 2 timer.
- Når kødet er færdigmarineret, hak og let steg kødet. Hak champignonerne, tomater, peberfrugt og løg. Lav din kebab.
- Giv din kebab ca 10-15 min under grillen, for en dejlig sprøg kebab.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 267 kalorier, 12 g fedt, 6,4 g kulhydrater; 32,7 g protein.



MORGENMAD
FROKOST

PORTIONER
1



BOGHVEDE SALAT

En ret, du kan spise varm eller kold. Forbered den aftenen før og nyd den hvor som helst. Den skuffer aldrig!

INGREDIENSER:

- 250ml kogt boghvede
- 1/2 avocado
- 1/2 peberfrugt
- 5 cherrytomater
- 1/2 løg (valgfrit)
- Citronsaft
- 1 tsk olivenolie
- Persille
- Gurkemeje
- Oregano
- Hvidlødspulver
- Salt
- Peber

FORBEREDELSE:

- Kog boghveden og lad den afkøle.
- Hak avocado, paprika, tomater og løg og tilsæt dem til boghveden.
- Tilsæt citronsaft, olivenolie og krydderurter.
- Bland og server.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 376,3 kalorier, 16,6 g fedt, 41,8 g kulhydrater, 9,4 g protein.



SALAT WRAP

En velsmagende og bekvem måde at få din salat på! Denne salat wrap er en perfekt frokost, når du er på farten.

INGREDIENSER:

- Hele hvide tortilla
- 4 skiver kalkunpålæg eller koldt kalkunkød
- Avocado
- 250ml salat
- 4 spiseskefulde hummus
- 2 tsk sriracha (chilisauce)



FORBEREDELSE:

- Fordel hummus på tortillaen, tilsæt salaten og kalkulkødet.
- Skær avocadoen i halv, tag stenen ud og tag kødet ud af skallen med en ske. Skær den i skiver og læg dem ovenpå kalkulkødet.
- Brug så meget sriracha, du vil, og pak tortillaen tæt sammen.
- Nok til 2 personer, så den kan nydes i selskab eller gem halvdelen til dagen efter.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 306,7 kalorier, 16,6 g fedt, 18,6 g kulhydrater, 15,9 g protein.

FROKOST
AFTENSMAD

PORTIONER
2



STEGTE BLOMKÅLSRIS

Et aromatisk lav-carb alternativ til stegte ris. Eksperimenter gerne med denne opskrift. Dette er en god ret at lave med, resterne du finder i dit køleskab.

INGREDIENSER:

- 1/2 mellemstort blomkålshoved (frisk)
- 1 spsk sesamolie (eller kokosolie)
- 1 lille gulerod, i tern
- 1 fed hvidløg, hakket
- 50 g frossen sojabønner
- 1/2 tsk ingefærpulver
- 1 tsk hvidlødspulver
- Salt
- Peber
- 1/2 tsk chiliflager (valgfrit)
- 1 sammenpisket æg
- 2 spk tamari sauce (eller lavnatrium sojasovs)
- 3 grønne løg, hakket

FORBEREDELSE:

- Tilsæt blomkålsbuketter til din foodprocessor og blend, indtil blomkålen ligner små ris. Sæt til side.
- Varm 1 spiseskefuld sesamolie i en stor stegepande eller en wok over medium-lav varme.
- Tilsæt gulerødder og hvidløg og omrør cirka 5 minutter. Tilsæt blomkål, sojabønner og den resterende sesamolie til gryden.
- Tilsæt krydderi og omrør hurtigt for at koge blomkålen til en blød konsistens.
- Lav en brønd i midten, skru ned for varmen og tilsæt æggene. Rør forsigtigt og kontinuerligt, indtil æggene er færdige.
- Rør sojasovsen og de grønne løg i og drys med sesamfrø lige inden servering.

VEGANSK:

- I stedet for æg skal du bruge røræg af tofu.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 202,7 kalorier, 11,3 g fedt, 8,2 g kulhydrater, 13,7 g protein.



FROKOST
SALAT
AFTENSMAD

PORTIONER
2



GRILLEDE GRØNTSAGER MED OST

INGREDIENSER:

- 1 mellemstor courgette
- 1 mellemstor tomat
- 1 stor rød peberfrugt
- 1 mellemstort løg
- 1 lille aubergine
- 1 tsk hvidløgspulver
- 1 tsk løgpulver
- Salt
- Chilipulver
- 2 spsk revet parmesan
- 1 tsk kokosolie

ANBEFALET TILBEHØR:

- Pimento grøntsager med ost
- Grillet laks
- Sardiner på dåse

FORBEREDELSE:

- Hak grøntsagerne, krydr dem med smeltet kokosolie, salt, chili, hvidløg og løgpulver og bland, så alt er jævnt belagt.
- Læg grøntsagerne på bagepladen dækket med bagepapir og kom i den forvarmede ovn - maksimal varme, grillindstilling.
- Grilles i 25 - 35 minutter, ryst pladen, hvis grøntsagerne bruner for hurtigt.
- Tag bakken ud af ovnen, kom indholdet i en serveringsskål og bland dem med parmesan.
- Server som tilbehør eller nydes alene.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 209,7 kalorier, 5,9 g fedt, 25,5 g kulhydrater, 8,4 g protein.



FROKOST
SALAT
AFTENSMAD

PORTIONER
2



LANAS TUNASALAT

Vores træners go-to ret, når hun har travlt. Den er cremet, fiberrig, fyldende og forfriskende. Hvad ville livet være uden en god tunsalat?

INGREDIENSER:

- 120 g tunfisk på dåse
- 50 ml yoghurt (til dressing)
- 2 håndfulde salat
- 1 lille hakket rødløg
- 1 lille revet gulerod
- 1/2 lille agurk
- 3 cherrytomater
- Knivspids salt



FORBEREDELSE:

- Dræn tunen og stil den til siden.
- Vask og hak salat og grøntsager, bland det med yoghurt og salt, og kom tun på toppen.
- Du kan tilføje et strejf af balsamico eddike dressing.
- Tip: Udskift gulerødder med oliven og yoghurt med olivenolie, hvis du er på keto diæt.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 355,3 kalorier, 40,8 g protein, 15,9 g kulhydrater, 12,2 g fedt.

FROKOST
AFTENSMAD

PORTIONER
1



TOFU RØRÆG MED SPINAT

En vegansk version af røræg, der er lige så smagfuld og proteinfyldt.

INGREDIENSER:

- 200 g tofu, drænet og tørret
- 500ml frisk spinat
- 1 spsk olivenolie
- 1 tsk hvidløgpulver
- 1 tsk løgpulver
- Salt
- Kværnet sort peber
- 1/2 tsk gurkemeje



FORBEREDELSE:

- Vask tofuen, pres det ekstra vand ud, og pak det ind i køkkenrulle. Læg det på en tallerken, læg et skærebræt på det og lad håndklæderne absorbere det resterende vand.
- Varm bradepanden op, hæld olivenolie på den og rør tofuen, så den ligner røræg.
- Krydr det med salt, sort peber, hvidløg og løgpulver og rør godt rundt.
- Tilsæt spinat og gurkemeje og læg låg på.
- Lad det stege i et minut eller to.
- Server og nydes varm.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 224,9 kalorier, 15,7 g fedt, 13 g kulhydrater, 18,7 g protein.

TILBEHØR
AFTENSMAD

PORTIONER
1



COURGETTE SALAT

En let salat, der er fantastisk varm eller afkølet. Et enkelt, men lækkert tilbehør, der passer perfekt til en bøf.

INGREDIENSER:

- 1 stor courgette
- 1 laks
- 1 spsk sennep
- 1 spsk græsk yoghurt
- 1 tsk eddike
- 1 tsk olivenolie
- Sort peber
- Havsalt



FORBEREDELSE:

- Vask og skær courgetten i 1cm tykke skiver.
- Koges i vand - vandet skal næsten dække skiverne - indtil de er bløde, og afdryp dem godt bagefter.
- Afkøl og bland i en skål med hakkede spidskål, sennep, yoghurt, eddike, olie og krydderier.
- Tip: Drys ristede solsikkekerner eller sprød bacon ovenpå, hvis du vil gøre det mere mættende.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 114,3 kalorier, 7,5 g fedt, 6,3 g kulhydrater, 4,6 g protein.

FROKOST
AFTENSMAD

PORTIONER
4



KETO

PALEO

KYLLINGEKØDBOLLER MED TOMATSAUCE

Lavt kalorieindhold version af den italienske klassiker, som du vil elske i wraps, sandwich, over zoodles eller alene.

INGREDIENSER:

Saucen:

- 1 tsk olivenolie
- 1/2 gul løg i tern
- 3 fed hvidløg hakket
- 250 g knuste tomater
- 100 g tomatpuré
- 2 tsk tørret oregano
- 2 tsk tørret basilikum
- 1 tsk salt
- 1/4 tsk stødt peber
- 150 ml vand

Frikadeller:

- 500 g hakket kyllingebryst
- 1 stort æg
- 50 g revet parmesanost
- 30 g brødkrummer
- 2 fed hvidløg hakket
- 1 tsk tørret oregano
- 1/2 tsk salt

Anbefaling til tilbehør:

- Moset blomkål
- Dampet broccoli
- Zoodles



FORBEREDELSE:

Saucen:

- Tilsæt olivenolie i en sautepande ved medium høj varme, og svits løget, til det er gyldent.
- Tilsæt hvidløg og rør i 30 sekunder, indtil det er dejligt og aromatisk.
- Tilsæt resten af ingredienserne, rør godt rundt og lad det simre under låg ved svag varme i 20 minutter.

Frikadeller

- Forvarm ovnen til 180°C.
- Tilsæt alle ingredienserne til en skål og bland let, men grundigt.
- Form kyllingeblandingen til 12 kødboller i lige størrelser og kom dem i en stegepande.
- Tilsæt en skefuld vand, dæk stegepanden med låg, reducer varmen til et minimum og lad det koge i 20 minutter.
- Tag frikadellerne ud af gryden, læg dem i saucen og koges i yderligere 5 minutter, så smagene kombineres.
- Server dem med moset blomkål eller kom dem i en salat wrap. Uanset hvad, er vi sikre på, at du vil elske det!

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 114,3 kalorier, 7,5 g fedt, 6,3 g kulhydrater, 4,6 g protein.

LANAS COURGETTE NUDLER MED REJER

Courgette nudler med salte rejer. Du vil elske denne lav-carb version af skaldyrspasta. Godkendt af vores træner Lana!

INGREDIENSER:

- 1 medium courgette
- 1/2 tsk salt
- 1 spsk ekstra jomfru olivenolie
- 1 spsk hakket hvidløg
- 150 g rå rejer
- 1 spsk citronsaft
- 1/2 håndfuld hakket frisk persille
- 1/4 tsk stødt peber
- 2 spsk revet parmesanost
- Citronskiver til servering

FORBEREDELSE:

- Skær courgetten på langs i tynde tråde eller strimler med en spiralgrøntsagsskiver eller en grønssagsskræller.
- Læg courgetternudlerne i et dørslag og rør med 1/4 tsk salt. Lad det hvile i cirka 20 minutter, og tryk forsigtigt eventuelt overskydende vand ud.
- I mellemtiden opvarmes 1 spsk olie i en stor gryde over medium høj varme. Tilsæt hakket hvidløg og rør i 30 sekunder.
- Tilsæt forsigtigt lidt vand og bring det i kog.
- Tilsæt rejer og kog under omrøring, indtil rejer ser lyserøde ud.
- Fjern fra varmen og tilsæt citronsaft, persille, peber og den resterende 1/4 tsk salt; blandes.
- Hæl op i en stor skål og sæt til side.
- Opvarm resterende 1 spsk olie i stegepanden over medium høj varme. Tilsæt courgetten og rør forsigtigt, indtil det er varmt, i cirka et minut.
- Hæld rejerblandingen over courgetten og rør forsigtigt for at blande det sammen.
- Server drysset med parmesan og lidt frisktpresset citronsaft.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 399,2 kalorier, 11,3 g kulhydrater, 40,8 g protein, 20,2 g fedt.



FROKOST
AFTENSMAD

PORTIONER
2



DETOX SUPPE

En let og lækker suppe, der altid får dig tilbage på sporet. Det er perfekt som en let middag eller som et ekstra måltid, hvis du føler dig skidt tilpas med dig selv, men ikke vil ødelægge dine fremskridt.

INGREDIENSER:

- 1 lille løg
- 1000ml spinat - frisk eller frossen
- 4 spiseskefulde ærter - frosne
- En håndfuld persille
- 1 stav selleri
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk kokosolie
- Salt
- Kværnet sort peber
- Citronskiver til servering

FORBEREDELSE:

- Hak løget og svits det i kokosolie, til det er gyldent.
- Tilsæt knust hvidløg, ærter og spinat og krydderier, rør det et par gange og tilsæt kogende vand.
- Koges i 5 til 10 minutter.
- Nyd det varmt, men du kan også opbevare det i køleskab i op til 4 dage.
- Tip: For at gøre det rigere kan du tilføje 1 spsk creme fraiche eller en ske risfløde som et vegansk alternativ.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 109 kalorier, 3,3 g protein, 6,5 g kulhydrater, 7,1 g fedt.



BLOMKÅL "TOAST"

Lav-carb-toast kan du nyde som den er eller tilføje påfyldninger som flødeost og skinke eller agurker og røget laks.

INGREDIENSER:

- 500 g blomkålsbuketter
- 100 g revet cheddarost
- 2 store æg, let pisket
- 1/4 tsk stødt peber
- 1/8 tsk salt



FORBEREDELSE:

- Forvarm ovnen til 200°C og hav en stor bageplade med bagepapir parat.
- Kom blomkålen i en foodprocessor og blend over flere gange, indtil al blomkålen er omtrent på størrelse med ris.
- Kom det i en skål, der kan tåle mikrobølgeovn, og giv det 3 minutter. Lad det derefter køle lidt af.
- Læg nu den kogte blomkål på et rent viskestykke og vrid den overskydende væde ud. Kom det derefter tilbage i skålen, og bland det med ost, æg og krydderier.
- Del blandingen i 8 dele og læg dem på bagepladen. Form 4 blomkålskager eller toast.
- Bag, indtil toastene er brune og sprøde rundt i kanterne, ca 15-20 minutter.
- Tip: Når de er kølet af, kan toastene lægges i en lufttæt beholder og opbevares i fryseren i op til 3 måneder.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 175 kalorier, 11 g protein, 8 g kulhydrater, 11 g fedt

FROKOST
AFTENSMAD

PORTIONER
1



GRØN BØNNESALAT

En overraskende mættende og lækker salat, der kan nydes varm eller afkølet og er klar på 15 minutter.

INGREDIENSER:

- 500ml grønne bønner
- 1 lille løg
- 5 cherrytomater
- 1 hårdkogt æg
- 1 spsk olivenolie og æblecidereddike dressing
- Sort peber
- Salt



FORBEREDELSE:

- Vask og forbered de grønne bønner. Kog dem i saltet vand, til de er bløde.
- Drænes og afkøles, og blandes med resten af ingredienserne.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 271,1 kalorier, 13,6 g fedt, 20,4 g kulhydrater, 11,8 g protein.

FROKOST
AFTENSMAD

PORTIONER
1



KETO

PALEO

SALAT MED SARDINER

Sardiner er blandt de sundeste fisk. De er lav i kviksølv, fyldt med Omega-3 og rige på calcium, hvis du spiser alt, inkl. benene.

INGREDIENSER:

- 1 dåse sardiner, drænet
- 500ml salat
- 1/3 mellemstor courgette
- 1/3 mellemstor peberfrugt
- 1 spsk olivenolie
- 1 spsk æblecidereddike
- 1 fed hvidløg, hakket
- 6 mellem sorte oliven
- Salt



FORBEREDELSE:

- Hæld væden fra sardinerne og still dem til side.
- Vask og hak grøntsagerne, bland dem med dressingen og server med sardiner ovenpå.
- Hårdkogte æg passer godt til dette, hvis du er super sulten, eller hvis du vil øge salatens proteinindhold.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 375,7 kalorier, 27 g fedt, 6 g kulhydrater, 25 g protein.

KØDBOLLER MED PIMENTO OST

Hvis du kan lide dine frikadeller piftet lidt op, er denne opskrift noget for dig. Den er osteagtig, den er krydret, og den passer godt til enhver form for salat.

INGREDIENSER:

Pimento ost:

- 2 spsk mayonnaise
- 1 jalapeño (frisk eller syltet)
- 1/2 tsk paprikapulver eller chilipulver
- 1/2 spsk Dijon sennep
- 1/2 knivspids cayennepeber
- 25 g cheddarost, revet
- Salt

Frikadeller:

- 150 g hakket oksekød
- 1 æg
- Salt
- Kværnet sort peber
- 1 spsk kokosolie

Anbefaling til tilbehør:

- græsk salat
- Courgette salat
- Salat af grønne bønner
- Hvidløg-parmesan spinat
- Blandet salat
- Dampet broccoli



FORBEREDELSE:

- Start med at bland alle ingredienserne med pimentoosten i en stor skål. Tilsæt hakket oksekød og ægget til osteblandingen. Brug en træske eller rene hænder til at blande det hele sammen.
- Tilsæt salt og peber efter smag.
- Form store frikadeller og steg dem i kokosmør ved medium varme, til de er gennemstegt. Server med et valgfrit tilbehør.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 442,6 kalorier, 36,3 fedt, 1,5 g kulhydrater, 44,2 g protein.

FROKOST
AFTENSMAD

PORTIONER
2



GRÆSK SALAT

En af de mest elskede salater i verden. Perfekt som tilbehør, men også god som en let ret - du kan ikke ramme forkert, med en græsk salat.

INGREDIENSER:

- 200 g modne tomater
- 250ml salat
- 8 mellem sorte oliven
- 1 medium grøn peberfrugt
- 100 g fetaost
- Salt
- Sort peber
- 1 spsk æblecidereddike
- 2 spsk olivenolie
- 1/2 tsk tørret oregano
- 1/2 lille løg
- 1 spsk frisk persille

FORBEREDELSE:

- Hak grøntsagerne og osten i tern i ønsket størrelse og bland det, så smagene kombineres. Smag til.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 312,4 kalorier; 26,2 g fedt, 8,8 g kulhydrater; 9,2 g protein.



FROKOST
AFTENSMAD

PORTIONER
2



KETO

PALEO

PESTO KYLLING MED GRØNTSAGER

Enkel, lækker, og alt hvad du behøver er en stegepande! Du kan servere det som aftensmad og nyde de afkølede rester til frokost dagen efter.

INGREDIENSER:

- 1 spsk olivenolie
- 4 kyllingelår, udbenet og uden skin, skåret ud i strimler
- 200 g asparges, trimmet, skåret i halve hvis de er store
- 2 spsk basilikum pesto
- 6 cherrytomater, halveret



FORBEREDELSE:

- Opvarm en stor stegepande på medium varme, tilsæt olivenolie og kyllingekødet.
- Krydr kyllingen med salt, tilsæt halvdelen af de hakkede tomater og kog alt på medium i 5-10 minutter. Vendes et par gange, så det steges jævnt.
- Fjern kyllingen fra gryden. brug resterne fedtstof/tomat blandingen i panden til at sauter aspargesen.
- Krydr dem, kog dem i cirka 2 minutter, og tilsæt derefter resten af tomaterne - pres dem mod stegepanden, så deres saft siver ud.
- Kog i yderligere 2 minutter, tilsæt kyllingen og rør den ved medium varme i 5 minutter.
- Tag panden af varmen, tilsæt pesto og rør godt, så pestoen fordeles jævnt.
- Serveres varmt.

ANBEFALING TIL TILBEHØR:

- Courgette
- Moset blomkål

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 402,3 kalorier, 22,3 g fedt, 4,2 g kulhydrater, 43,5 g protein.

FROKOST
AFTENSMAD

PORTIONER
1



KETO

NO CRUST SPINAT BACON QUICHE

Lav-carb komfort mad, som let kan forbedres på forhånd, så den kan medbringes eller nyd den som en middag med et glas rødvin.

INGREDIENSER:

- 3 æg
- 1 lille løg
- 125ml brieost - i tern
- 500ml spinat
- 4 skiver bacon
- 150ml fløde (38% kan bruges men 50% er bedst))
- 1 fed hvidløg
- 1 tsk kokosolie
- Salt
- Kværnet sort peber

FORBEREDELSE:

- Vask spinaten og afdryp den godt.
- Varm en pande op og smelt kokosolien i den.
- Brun det finthakkede løg med en knivspids salt.
- Tilsæt presset hvidløg og spinat og rør i et minut.
- Til sidst tilsættes 1/4 kop vand og lad det simre indtil det er kogt. Sættes til side for at køle lidt af.
- Mens du venter på, at spinaten er kølet af, kan du forberede æggemassen. Pisk fløde, salt, peber og æg til en flydende dej.
- Forvarm ovnen til 200-220°C, sprøjt bakken med madolie, og hæld 1/4 af dejen i.
- Hak brien, steg baconen og bland det i spinaten.
- Læg nu spinatblandingen i bakken og tryk den forsigtigt ned, så du får en flad top.
- Stik med gafflen i spinaten, så du skaber små huller og hælder resten af dejen ud over det.
- Ryst bakken forsigtigt, for at sikre, at æggemassen fylder alle de tomme rum og sæt den i ovnen.
- Bages i 35 minutter eller indtil færdig. Test med en tandstik eller madnål.
- Lad det køle af i mindst 25 minutter inden servering.
- Server med salat som tilbehør eller som den er.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 407,5 kalorier, 35,7 g fedt, 4,7 g kulhydrater, 16,5 g protein.



KYLLINGSALAT WRAPS

En let version af en kyllingewrap, der har mindre end 8 g kulhydrater, men alligevel er rig på protein og sunde fedtstoffer - utrolig mættende!

INGREDIENSER:

- 8 ydre salatblade
- 8 skiver pålægskalkun (bryst)
- 1/2 lille agurk
- 8 cherrytomater
- 2 spsk mayonnaise
- 1/2 avocado
- 2 hårdkogte æg



FORBEREDELSE:

- Vask og tør salatbladene og læg dem oven på hinanden, så de danner en større wrap. Hvis du har problemer med dette eller salaten er for sprød til at rulle, skal du bruge mindre blade som en sandwich tacos istedet.
- Læg ingredienserne i bladene, rul dem tæt og kom det i en plastikbeholder, hvis du tager dem med til frokost.
- De kan opbevares i køleskabet i op til en dag.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 730 kalorier, 23,4 g fedt, 7,9 g kulhydrater, 28,1 g protein

KYLLINGESALAT

En klassisk ret der mætter, som et stort måltid, men uden, at du bliver træt eller fortryder, at du har spist for meget.

INGREDIENSER:

- 250ml salat
- Kyllingebryst - uden skin
- 1 lille gulerod
- 125ml mozzarella - i tern
- 1 spsk dressing af æblecidereddike af olivenolie
- Salt



FORBEREDELSE:

- Forvarm ovnen til 220°C.
- Vask kyllingebrystet, krydr det og læg det på en bageplade med bagepapir.
- Bages i 25 minutter eller indtil færdig.
- Tilbered salaten imens. Riv gulerod og skær mozzarellaen i tern.
- Bland grøntsagerne, læg kyllingebryst og mozzarella ovenpå og krydr let.
- Nyd det med det samme, eller tag det med.

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 531,4 kalorier, 30 g fedt, 7,7 g kulhydrater, 53,8 g protein

COURGETTE PIZZABÅDE

Et sundt måltid i forklædning. Lige så lækker til frokost dagen efter, som den er, når du spiser den frisk fra ovnen.

INGREDIENSER:

- 1 mellemstor courgette
- 2 skiver skinke
- 2 spsk hakket mozzarella
- 6 spiseskefulde pizza tomatsovs



FORBEREDELSE:

- Vask courgetten og skær den ned på midten. Fjern kødet. Stik halvdelene med en gaffel et par gange, drys med salt og læg dem på en bageplade med bagepapir.
- Sæt dem i ovnen, mens den opvarmes til 200°C i 7 minutter.
- Mens courgetterne bager, blandes courgettekødet med den hakkede skinke og tomatsovsen.
- Når courgetterne er færdige, fyldes de med blandingen. Dæk dem med mozzarella.
- Læg courgettepizzabåde tilbage i ovnen, indtil osten smelter, og bådene ser gyldne ud.
- Tag dem ud af ovnen og lad dem køle lidt af.

ANBEFALING TIL TILBEHØR:

- Salat af grønne bønner
- Hvidløg-parmesan spinat
- Blandet salat

NÆRINGSVÆRDI/PORTION:

- 184,7 kalorier, fedt: 9,9 g, kulhydrater: 7,5 g, protein: 15,5 g

SlimJOY
beformance

www.slimjoy.dk