

Proteinrige opskrifter



NEMT &
SUNDT

Pulver og simple ingredienser er alt, hvad du skal bruge for at tilberede et nemt, sundt og protein- og næringsrigt måltid. Opskrifterne er så simple at alle kan være med.

Fakta om Bodylab Whey

- Har et højt indhold af essentielle og forgrenede aminosyrer
- Er udvundet via moderne og skånsomme filtreringsprocesser
- Besidder maksimal biologisk værdi
- Fordøjes nemt og optages hurtigt
- Ikke tilsat nogen former for sukker
- Smager godt og opløses let

Protein har en fundamental betydning for livet og spiller en stor rolle for dit helbred og sportspræstationer. Ordet protein stammer fra det græske ord „Proteos“, der betyder „særligt betydningsfuldt“.

Opskrifterne anvender som udgangspunkt Bodylab Whey 80, men Bodylab Whey 95 kan uden problemer anvendes i stedet for.

Bodylab Nutrition
DK - 9560 Hadsund
www.bodylab.dk



Bodylab Protein-Is

2 stk. æggeblommer (pasteuriserede)

4½ stk. æggehvider (pasteuriserede)

50 g Bodylab Whey 80 (Choko)

20 g kakaopulver

50 g Bodylab Whey 80 (Jordbær)

100 g frosne jordbær

50 g Bodylab Whey 80 (Banan)

1 stk. banan

50 g Bodylab Whey 80 (Vanille)

100 g ananas

10 g vanillesukker

1 tsk. sødemiddel

200 g A38 naturel



Fremgangsmåde:

1. Chokoladesmag

Æggeblanding: Æggeblommer, vanillesukker, chokolade og sødemiddel piskes sammen. Herefter piskes A38 og Bodylab proteinpulver med i.

1. Jordbærsmag

Æggeblanding: Æggeblommer, vanillesukker og sødemiddel piskes sammen. Herefter blendes de frosne jordbær sammen med A38'en og derefter røres/blendes Bodylab proteinpulver i. Til sidst blandes det hele sammen i en skål.

1. Banansmag

Æggeblanding: Æggeblommer, vanillesukker og sødemiddel piskes sammen. Herefter blendes bananen sammen med A38'en og derefter røres/blendes Bodylab proteinpulver i. Til sidst blandes det hele sammen i en skål.

1. Vanillesmag

Æggeblanding: Æggeblommer, vanillesukker, ananas og sødemiddel piskes sammen. Herefter piskes A38 og Bodylab proteinpulver med i.

2. Æggehviderne piskes stive.

3. Æggehviderne vendes forsigtigt i æggeblandingen så den stadig er dejlig luftig.

4. Blandingen puttes i fryseren til den har den ønskede konsistens.

Tip: vend gerne isen i fryseren en gang vær ½ til hele time så den ikke falder for meget sammen.



Næringsindhold pr. 100g: **CHOKOLADE**
Protein:..... 15.6 g
Kulhydrater:..... 3.6 g
Fedt:..... 5.5 g
Kalorier:..... 126 kcal

Næringsindhold pr. 100g: **JORDBÆR**
Protein:..... 12.7 g
Kulhydrat:..... 3.6 g
Fedt:..... 2.7 g
Kalorier:..... 90 kcal

Næringsindhold pr. 100g: **BANAN**
Protein:..... 12.0 g
Kulhydrat:..... 7.4 g
Fedt:..... 2.6 g
Kalorier:..... 101 kcal

Næringsindhold pr. 100g: **VANILLE**
Protein:..... 12.7 g
Kulhydrater:..... 6,3 g
Fedt:..... 2,8 g
Kalorier:..... 101 kcal

Bodylab Protein Muffins & Pandekager

150 g æggehvinder
40 g havregryn
1 banan
35 g Bodylab Whey 80 (Choko)
100 ml skummetmælk
+ lidt sød og kanel



Fremgangsmåde:

1. Bananen moses, og resten af ingredienserne tilføjes hvorefter det hele røres sammen.
2. Dejen fordelen i en muffinform.
3. Formen sættes i ovnen ved 150-175 graders varme i omkring 35 minutter.

Tip: For smagsvariation kan du anvende Bodylab Whey 80 med karamel- eller banansmag i stedet for chokoladesmag.

60 g havregryn
60 g Bodylab Whey 80 (Karamel)
1 spsk. mel (10 g)
1 tsk. bagepulver (5 g)
1 tsk. vanillepulver (5 g)
3 æggehvinder (ca. 100 g)
1 banan (ca. 150 g)
2 dl mælk



Fremgangsmåde:

Bananen moses/blendes, og resten af ingredienserne tilføjes. Det hele blandes godt sammen, og eventuelle klumper fra Bodylab proteinpulveret røres helt ud! Derefter smides det på en varm (teflon)pande og får ca. 1-1 ½ min. på hver side – benyttes end almindelig pande kan der evt. bruges lidt olie så dejen ikke brænder fast (det anbefales at lave mindre pandekager, da de nemt går i stykker ved vendingen hvis de er alt for store).

Tip: For smagsvariation kan du anvende Bodylab Whey 80 med chokolade- eller vanillesmag i stedet for karamelsmag.

Næringsindhold pr. 100g: **MUFFINS**
Protein:..... 13.4 g
Kulhydrat: 16.5 g
Fedt: 1.3 g
Energi:..... 131 kcal.

Næringsindhold pr. 100g: **PANDEKAGER**
Protein:..... 13,0 g
Kulhydrater: 15,0 g
Fedt: 1.4 g
Energi:..... 124 kcal.

Bodylab Smoothies

Lav dine egne lækre Smoothies

Fremgangsmåde:

Alle ingredienserne smides i en blender og blendes i 30-60 sek. Er shaken for tyk i konsistensen kan konsistensen tilpasses ved at tilsætte vand (evt. mælk).



Perfect Morning

40 g Bodylab Whey 80 (Karamel)
3 dl skummetmælk
1 tsk. Nescafé

Næringsindhold pr. shake
Protein: 42,8 g
Kulhydrat: 17,2 g
Fedt: 1,6 g
Kalorier: 255 kcal

Kick Start

35 g Bodylab Whey 80 (Choko)
40 g havregryn
250 ml skummetmælk
20 g mandler

Næringsindhold pr. shake
Protein: 46,1 g
Kulhydrat: 47,0 g
Fedt: 12,4 g
Kalorier: 484 kcal

Jordbær Delight

3 stk. æggehvider
35 g Bodylab Whey 80 (Jordbær)
50 g frosne jordbær
2 g vanillesukker
100 g A38 naturel
Smages til med sødemiddel

Næringsindhold pr. shake
Protein: 45,7 g
Kulhydrat: 10,0 g
Fedt: 0,3 g
Kalorier: 225 kcal

Godnat-shake

125 g hytteost
35 g Bodylab Slow Release Protein
50 g peanutbutter
250 ml vand
3 isterninger

Næringsindhold pr. shake
Protein: 58,0 g
Kulhydrater: 16,5 g
Fedt: 30,5 g
Energi: 571 kcal

Frugtmix (Banan)

250 g vanille yoghurt
35 g Bodylab Whey 80 (Banan)
50 g bærsymfoni
50 g eksotisk frugtmix

Næringsindhold pr. shake
Protein: 38,5 g
Kulhydrater: 21,8 g
Fedt: 2,0 g
Energi: 258 kcal

Frugtmix (Chokolade)

300 g vanille yoghurt
35 g Bodylab Whey 80 (Choko)
50 g frosne hindbær
50 g frosne jordbær
10 g kakaopulver
1 spsk. sød
Evt. et par isterninger

Næringsindhold pr. shake
Protein: 43,0 g
Kulhydrater: 23,0 g
Fedt: 3,2 g
Energi: 292 kcal

Bodylab Havregrød

100 g havregryn
200 ml skummemælk
80 g friske/frosne bær
35 g Bodylab Whey 80 (Vanille)
+ lidt salt og kanel.

Fremgangsmåde:

1. Havregryn, mælk, salt og kanel røres sammen. Derefter gives det et minut i mikroovnen.
2. Derefter tages det ud og de frosne bær tilsættes og det gives endnu et minut i mikroovnen.
3. Til sidst lader man grøden stå og køle lidt af, hvorefter Bodylab proteinpulveret røres godt i, således at der ikke kommer klumper i grøden.

Tip: For smagsvariation kan du anvende Bodylab Whey 80 med jordbærsmag i stedet for vanillesmag.

Næringsindhold pr. 100g: **HAVREGRØD**
Protein: 49,4 g
Kulhydrater: 83,2 g
Fedt: 8,4 g
Energi: 606 kcal



Produktgaranti:

Hos Bodylab Nutrition arbejder vi intenst på at sikre kvaliteten af vores produkter. Dette gælder alt lige fra formulering af produkter, råvareindkøb, produktion samt distribution. Alle disse aspekter får vores fulde opmærksomhed hvilket sikrer vores kunder produkter af absolut højeste kvalitet.