

A bodybuilders cookbook, v1.0

- bagværk, shakes & smoothies

Forord:

Denne kogebog er sammensat ud fra forskellige opskrifter, fundet på diverse forums og hjemmesider. Jeg tager derfor ikke æren for andet end at have samlet opskrifterne og udregnet næringsindhold. Dette er første udkast, version 1.0, og kogebogen vil løbende blive opdateret.

Denne kogebog tager udelukkende udgangspunkt i "guilty pleasures" og har ikke til hensigt at bidrage med hverken frokost-, middags- eller aftensmads opskrifter.

Fælles for alle opskrifterne er, at de er ekstremt nemme at gå til og at de indeholder en væsentlig mængde protein. Opskrifterne henvender sig især til de, der elsker søde sager – men som stadigvæk vil opretholde et element af sundhed i deres daglige kost.

Proteinkager/bars og proteinmuffins er gode valg til mellemmåltider – især suppleret med et stykke frugt eller lignende. Ønsker man et højere fedtindhold i eksempelvis proteinmuffins, er det nærliggende at tilføje nødder eller eksempelvis peanutbutter.

Opskrifterne på shakes og smoothies er især velegnede til pre/post workout, da de indeholder næringsstoffer, der især er gode med henblik på øget præstation og øget restitution.

De gyldne regler for en sund, harmonisk krop:

- 1) Spis mange gange i løbet af dagen; helst 5-6 måltider. 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider
- 2) Spis op mod 2 g protein om dagen
- 3) Spis overvejende de "langsomme" kulhydrater; brune ris, kartofler, groft brød og grøntsager
- 4) Spis helst kun de "hurtige" kulhydrater lige efter træning, fx i form af maltodextrin i PWO-shaken
- 5) Spis det sunde fedt; makrel & nødder er glimrende kilder. Supplér evt. med 3-6 g fiskeolie
- 6) Dyrk motion regelmæssigt – kredsløbstræning er et glimrende supplement til styrketræning(!)
- 7) Få din søvn; 7-8 timer hver nat – det skader heller ikke at snuppe en "morfar" til tider
- 8) En enkelt vitaminpille om dagen er et glimrende supplement til en varieret og sund kost

Derudover er der vidst ikke meget andet at sige end velbekomme...

Mvh,
Macdoody

Protein muffins/kage opskrifter

De klassiske muffins – 14 stk.

Ingredienser:

600 g æggehvide
80 g havregryn
75 g proteinpulver efter eget valg
250 g banan (ca. 2 stk.)
20-25 g kakao
Kanel
Sødemiddel
1 tsk. bagepulver

Fremgangsmåde:

Bananen blendes, de øvrige ingredienser tilføjes og der blendes igen til en ensformig masse. Massen hældes i silikone-forme og bages ved 175° i ca. 30 minutter.

Næringsindhold pr. stk.:

Protein: **9,5 g**
Kulhydrat: **8,4 g**
Fedt: **0,8 g**
Kcal: **79,5**

Chokomuffins

Ingredienser:

40 g havregryn
35 g whey80
100 g banan (ca. 1 stk.)
1 dl mælk
1 dl yoghurt
1 helt æg (ca. 60-65 g)
1 tsk. bagepulver
1 tsk. kanel
Sødemiddel

Fremgangsmåde:

Bananen moses og resten af ingredienserne blandes i. Rør til en jævn masse, lad trække i køleskabet i ca. 30 minutter og bag dem ved 175° i ca. 30 minutter.

Næringsindhold for hele dejen:

Protein: **48,5 g**
Kulhydrat: **53,1 g**
Fedt: **13 g**
Kcal: **524,7**

Chokomuffins – 14 stk.**Ingredienser:**

150 g chokolade proteinpulver
3 dl havregryn (ca. 130 g)
2,5 dl skummetmælk
40 g æggehvide (ca. 1 stk.)
1,5 tsk. bagepulver
0,5 spsk. olivenolie
1,5 tsk. kanel
1 tsk. Vaniljesukker
Sødemiddel

Fremgangsmåde:

Ingredienserne røres sammen og fordeles i muffin-forme. Bages ved 175° i ca. 25 minutter.

Næringsindhold pr. stk.:

Protein: **10,5 g**
Kulhydrat: **6,9 g**
Fedt: **1,7 g**
Kcal: **85,3**

Protein chokolade kage**Ingredienser:**

600 g æggehvider
75 g havregryn
75 g müsli (eller havregryn)
50 g rosiner
200 g banan (ca. 2 stk.)
20 g kakao
Sødemiddel
Plus evt. chokolade-proteinpulver

Fremgangsmåde:

Ingredienserne blandes og blendes til en ensformig masse. Hældes i en passende form og bages ved 180° i ca. 35 minutter.

Næringsindhold for hele kagen (uden rosiner):

Protein: **85,9 g (82,4 g)**
Kulhydrat: **165,7 g (132,9 g)**
Fedt: **16,2 g (15,4 g)**
Kcal: **1152,6 (1007,9)**

Nem proteinkage

Ingredienser:

150 g chokolade proteinpulver
7 dl havregryn (ca. 300 g – evt. 150 g havregryn + 150 g müsli)
5 dl skummetmælk
200 g banan (ca. 2 stk.)
150 g æg (ca. 2 stk.)
3 tsk. bagepulver
½ tsk. salt
2 spsk. olie
Sødemiddel

Fremgangsmåde:

Blend bananerne sammen med mælken – bland herefter resten af ingredienser i. Rør til massen har en jævn konsistens. Hæld i en passende form og bag ved 175 i ca. 40° minutter.
Kan evt. skæres ud i bars efter bagning ☺.

Næringsindhold for hele kagen:

Protein: **191,2 g**
Kulhydrat: **244,8 g**
Fedt: **68,9 g**
Kcal: **2364,5**

Nemme klatkager

Ingredienser:

3 dl havregryn (ca. 130 g.)
6 dl vand
35 g proteinpulver
Lidt salt
Sødemiddel

Fremgangsmåde:

Havregryn og vand hældes sammen i en gryde. Herefter tilsættes resten af ingredienserne og massen varmes op til en fast grød. Herefter afkøles grøden – evt. i køleskabet. Den afkølede grød steges på panden som små pandekager – eller ”klattes” på bradepande og bages i ovnen ved 200° i ca. 25-30 minutter (hold dog selv øje). Bør nydes med lidt fromage fraise og marmelade.

Næringsindhold for hele dejen:

Protein: **42,3 g**
Kulhydrat: **78,1 g**
Fedt: **11,2 g**
Kcal: **582,4**

Variation:

Kan varieres ud i det uendelige – bl.a. med nødder, frugt & honning. Ønskes en endnu mere protein-rig kage, kan vandet skiftes ud med skummetmælk og der kan evt. tilsættes æggeghvider.

Protein pandekager**Ingredienser:**

200 g æggehvide
200 g havregryn
4 dl mælk
100 g banan (ca. 1 stk.)
100 gram choko-prot
Kanel
Sødemiddel

Fremgangsmåde:

Bland alle ingredienser til en tyk dej og steg på panden ved middel varme.

Næringsindhold for hele dejen:

Protein: **137,5 g**
Kulhydrat: **161,78 g**
Fedt: **21,5 g**
Kcal: **1390,6**

Protein pandekager**Ingredienser:**

150 g havregryn
7 dl skummemælk
150 g æggehvider
40 g proteinpulver
45 g mel (kan udskiftes med tilsvarende mængde proteinpulver)
Salt
Kanel
Sødemiddel

Fremgangsmåde:

Bland alle ingredienser til en tyk dej og steg på panden ved middel varme.

Næringsindhold for hele dejen:

Protein: **92,47 g**
Kulhydrat: **157,33 g**
Fedt: **15,72 g**
Kcal: **1140,6**

Proteinbars (ca. 8 stk.)**Ingredienser:**

140 gram chokolade proteinpulver
7 dl havregryn (ca. 300 g)
5 dl skummetmælk
2 æggehvider (ca. 80 g)
2 tsk. bagepulver
½ tsk. salt
1 tsk. kanel
Sødemiddel

Fremgangsmåde:

Ingredienser røres sammen til en tyk masse, og hældes i en passende bageform. Bages ved 175° i ca. 30 minutter. Afkøles og skæres ud i ca. 8 bars. Opbevares i lukket beholder efter afkøling.

Næringsindhold pr. stk.:

Protein: **21,3 g**
Kulhydrat: **14,9 g**
Fedt: **3,8 g**
Kcal: **224,3**

Proteinbars (ca. 4 stk.)**Ingredienser:**

100 g chokolade proteinpulver
100 g vanilje yoghurt (helst Cheasy 0,1 %)
60 g havregryn
350 g æggehvide
1 tsk. Bagepulver
Sødemiddel

Fremgangsmåde:

Hviderne piskes og de øvrige ingredienser blandes sammen i en skål med håndmixer. Vend æggehviderne i med en palet og fordel massen i en passende bageform. Bages ved 175° i ca. 30 minutter (hold selv øje).

Næringsindhold pr. stk.:

Protein: **31,4 g**
Kulhydrat: **12,6 g**
Fedt: **2,6 g**
Kcal: **200,8**

Shakes & smoothies

Sommer smoothie

Ingredienser:

4 dl skummetmælk
185 g bærsymfoni
40 g valnød
20 g proteinpulver
Sødemiddel

Fremgangsmåde:

Ingredienserne blendes til en ensformig masse.

Næringsindhold for hele smoothien:

Protein: **34,71 g**
Kulhydrat: **31,49 g**
Fedt: **15,26 g**
Kcal: **402,1**

Frugtmix (Chokolade)

Ingredienser:

300 g vanilje yoghurt
35 g chokolade proteinpulver
50 g frosne hindbær
50 g frosne jordbær
10 g kakaopulver
1 spsk. sød
Evt. et par isterninger

Fremgangsmåde:

Ingredienserne blendes til en ensformig masse.

Næringsindhold for hele smoothien:

Protein: **41,4 g**
Kulhydrat: **33 g**
Fedt: **4,7 g**
Kcal: **340,5**

Kick Start**Ingredienser:**

35 g chokolade proteinpulver
40 g havregryn
250 ml skummetmælk
20 g mandler

Fremgangsmåde:

Ingredienserne blendes til en ensformig masse.

Næringsindhold for hele smoothien:

Protein: **45,2 g**
Kulhydrat: **41,4 g**
Fedt: **13,4 g**
Kcal: **467,9**

Godnat-shake**Ingredienser:**

125 g hytteost
35 g kasein proteinpulver (alternativt whey)
50 g peanutbutter
250 ml vand (eventuelt også 3 isterninger)

Fremgangsmåde:

Ingredienserne blendes til en ensformig masse.

Næringsindhold for hele smoothien:

Protein: **54,3 g**
Kulhydrat: **11,9 g**
Fedt: **29,9 g**
Kcal: **535**

American dream**Ingredienser:**

20 g jordbær proteinpulver
50 g frosne jordbær
2,5 dl skummetmælk

Fremgangsmåde:

Ingredienserne blendes til en ensformig masse.

Næringsindhold for hele smoothien:

Protein: **24,9 g**
Kulhydrat: **17,2 g**
Fedt: **2 g**

Kcal: **186,6**

Choko-banana shake

Ingredienser:

20 g chokolade proteinpulver
2,5 dl skummetmælk
100 g banan (ca. 1 stk.)

Fremgangsmåde:

Ingredienserne blendes til en ensformig masse.

Næringsindhold for hele shaken:

Protein: **26 g**
Kulhydrat: **30,4 g**
Fedt: **2,2 g**
Kcal: **246,2**

Choko-cherry shake

Ingredienser:

20 g chokolade proteinpulver
25 g kirsebær
2,5 dl skummetmælk

Fremgangsmåde:

Ingredienserne blendes til en ensformig masse.

Næringsindhold for hele shaken:

Protein: **25,1 g**
Kulhydrat: **15,9 g**
Fedt: **2 g**
Kcal: **181,8**

Vanilla dream

Ingredienser:

20 g vanilje proteinpulver
100 g banan (ca. 1 stk.)
2,5 dl skummetmælk

Fremgangsmåde:

Ingredienserne blendes til en ensformig masse.

Næringsindhold for hele shaken:

Protein: **26 g**
Kulhydrat: **30,4 g**
Fedt: **2,2 g**
Kcal: **246,2**

New Zealand Special**Ingredienser:**

20 g vanilje proteinpulver
60 g kiwi (ca. 1 stk.)
2,5 dl appelsinjuice

Fremgangsmåde:

Ingredienserne blendes til en ensformig masse.

Næringsindhold for hele shaken:

Protein: **18,1 g**
Kulhydrat: **32,3 g**
Fedt: **1,9 g**
Kcal: **218,9**

Vanilla madness**Ingredienser:**

20 g vanilje proteinpulver
2,5 dl skummetmælk
50 g vaniljeis
100 g banan (ca. 1 stk.)

Fremgangsmåde:

Ingredienserne blendes til en ensformig masse.

Næringsindhold for hele shaken:

Protein: **28 g**
Kulhydrat: **40,4 g**
Fedt: **7,2 g**
Kcal: **339,2**

Heart Attack (WARNING!)**Ingredienser:**

4 dl skummetmælk
300 g vaniljeis
40 g chokolade proteinpulver
25 g peanutbutter + 20 g honning

Fremgangsmåde:

Smelt peanubutter og honning i en lille skål, herefter blendes ingredienserne til en ensformig masse.

Næringsindhold for hele shaken:

Protein: **65,3 g**
Kulhydrat: **101 g**

Fedt: **46,6 g**

Kcal: **1085**