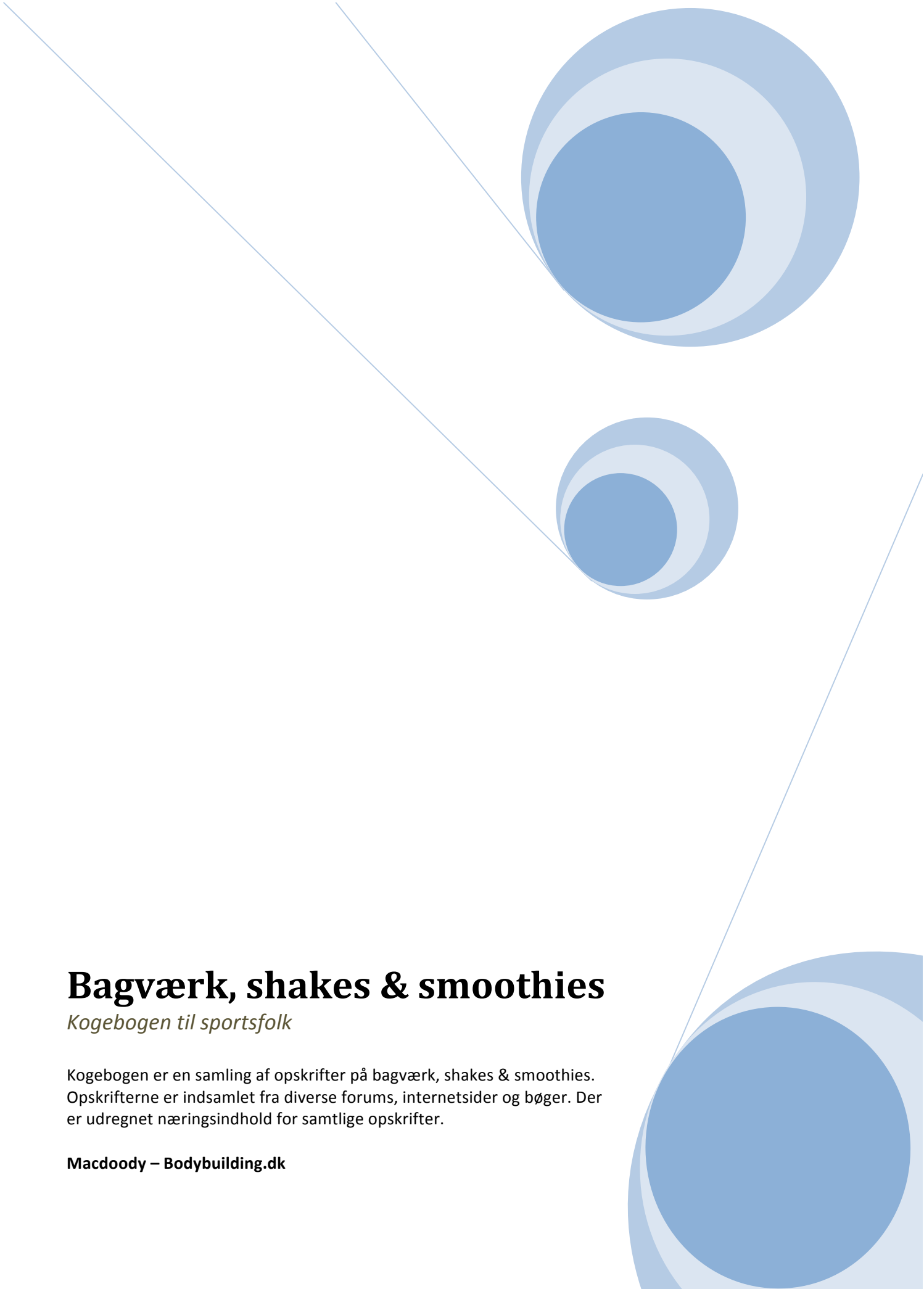


A decorative graphic on the right side of the page. It features three sets of concentric circles in shades of blue. Two sets are in the upper right, and one is in the lower right. Thin blue lines extend from the top left towards the circles, and another line extends from the top right towards the circles.

Bagværk, shakes & smoothies

Kogebogen til sportsfolk

Kogebogen er en samling af opskrifter på bagværk, shakes & smoothies. Opskrifterne er indsamlet fra diverse forums, internetsider og bøger. Der er udregnet næringsindhold for samtlige opskrifter.

Macdoody – Bodybuilding.dk

A bodybuilders cookbook, v1.1

- bagværk, shakes & smoothies

Forord:

Denne kokebog 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 kokebogen vil løbende blive opdateret.

Denne kokebog 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 pr. kg. kropsvægt 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

Indholdsfortegnelse

Bagværk - muffins	5
<i>De klassiske muffins – 14 stk.</i>	5
<i>Yoghurt'n'choko muffins</i>	5
<i>Chokomuffins – 14 stk.</i>	6
<i>Plain'n'simple muffins</i>	6
Bagværk – kager	7
<i>Müsli mania</i>	7
<i>Banana-choko pleasure</i>	7
<i>Good old protein</i>	8
<i>Strawberry sunshine</i>	8
<i>Klatkager avec l'amour</i>	9
<i>Protein pandekager</i>	9
<i>Protein pandekager</i>	10
<i>Protein pandekager</i>	10
Bagværk – bars	11
<i>Proteinbars (ca. 8 stk.)</i>	11
<i>Proteinbars (ca. 4 stk.)</i>	11
<i>Go banana-bars</i>	12
<i>Go peaNUTS-bar</i>	12
Bagværk – diverse	13
<i>Protein cannonballs</i>	13
<i>Choko-balls</i>	13

Chokolade shakes.....	14
<i>Fruity pleasure</i>	14
<i>Kick Start</i>	14
<i>Goodnight slurpee</i>	15
<i>Choko-banana shake</i>	15
<i>Klassisk PWO-shake</i>	15
<i>Choko-cherry shake</i>	16
<i>Protein latte</i>	16
<i>A touch of America</i>	16
Jordbær shakes.....	17
<i>Sommer smoothie</i>	17
<i>Strawberry mania</i>	17
<i>Strawberry & banana</i>	18
<i>The Joy of Berries</i>	18
<i>The name is Berry, Strawberry</i>	18
<i>The Rocky Project</i>	19
<i>Orange with a Straw</i>	19
<i>What's up, Doc?</i>	19
Vanilje shakes.....	20
<i>Vanilla madness</i>	20
<i>Heart Attack (WARNING!)</i>	20
<i>New Zealand Special</i>	21
<i>Vanilla madness</i>	21
<i>Ice Age</i>	21
<i>Almonds are a bodybuilders best friend</i>	22
<i>Banana-rama</i>	22

Bagværk - muffins

De klassiske muffins – 14 stk.

Ingredienser:

600 g æggehvite
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**

Yoghurt'n'choko muffins

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 og lad den trække i køleskabet i ca. 30 minutter. Hæld massen i silikone-forme 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 hældes i silikone-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**

Plain'n'simple muffins

Ingredienser:

150 g æggehvide
40 g havregryn
100 g banan (ca. 1 stk.)
35 g proteinpulver
1 dl skummetmælk
Sødemiddel
Kanel

Fremgangsmåde:

Ingredienserne røres sammen og hældes i silikone-forme. Bages ved 175° i ca. 25 minutter.

Næringsindhold for hele dejen:

Protein: **52,3 g**
Kulhydrat: **49,5 g**
Fedt: **5,5 g**
Kcal: **456,9**

Tip:

Alle opskrifterne på protein-muffins kan varieres på mange måder. Det mest oplagte er at hakke forskellige kombinationer af nødder og putte disse i dejen. Dette sikrer også en tilførsel af de essentielle fedtsyrer. Derudover kan der eksperimenteres med mængde, smag og bagetid.

Bagværk – kager

Müsli mania

Ingredienser:

600 g æggehvide
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)

Banana-choko pleasure

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**

Good old protein

Ingredienser:

700 g æggehvide
100 g havregryn
60 g proteinpulver (eller hvedemel)
100 g banan (ca. 1 stk.)
20 g mandler
1 tsk. kanel
1 tsk. vaniljesukker
Sødemiddel

Fremgangsmåde:

Bland ingredienserne sammen til en blød masse. Blend evt. bananen og/eller hak mandlerne inden resten af ingredienserne tilsættes. Bages ved 190° i ca. 40 minutter.

Næringsindhold for hele kagen:

Protein: **135,1 g**
Kulhydrat: **92,1 g**
Fedt: **18,7 g**
Kcal: **1077,2**

Strawberry sunshine

Ingredienser:

10 dl mælk.
1000 g proteinpulver (helst jordbær)
250 g havregryn
300 g banan (ca. 3 stk.)
250 g frosne jordbær
1 tsk. vaniljesukker
3 tsk. bagepulver
1 tsk. natron

Fremgangsmåde:

Bland ingredienserne sammen til en blød masse. Blend evt. bananen inden resten af ingredienserne tilsættes. Hældes i en smurt bradepande og bages ved 200° i ca. 45 minutter.

Næringsindhold for hele kagen:

Protein: **867,4 g**
Kulhydrat: **331,6 g**
Fedt: **81,6 g**
Kcal: **5531**

Klatkager avec l'amour

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 frais 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 æggehvinder.

Protein pandekager

Ingredienser:

200 g æggehvide
200 g havregryn
4 dl mælk
100 g banan (ca. 1 stk.)
100 gram chokolade proteinpulver
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**

Protein pandekager

Ingredienser

90 g havregryn
3 dl skummetmælk
200 g æggehvide
30 g proteinpulver
1 tsk. vaniljesukker
1 tsk. kanel
Sødemiddel

Fremgangsmåde:

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

Næringsindhold for hele dejen:

Protein: **64,6 g**
Kulhydrat: **70,9 g**
Fedt: **9 g**
Kcal: **623,2**

Bagværk – bars

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**

Go banana-bars

Ingredienser:

140 g proteinpulver (banan eller chokolade)
500 g havregryn
5 dl skummetmælk
450 g banan (ca. 4 stk.)
100 g æggehvite
2 tsk. bagepulver
1 tsk. vaniljesukker

Fremgangsmåde:

Blend bananerne og tilsæt resten af ingredienserne. Er massen for tyk til din smag, kan den fortyndes med vand. Hæld massen i en passende bageform og bag ved 175° i ca. 40 minutter. Skær ud i bars og nyd!

Næringsindhold for hele dejen:

Protein: **200,4 g**
Kulhydrat: **403,6 g**
Fedt: **46,2 g**
Kcal: **2832,6**

Go peaNUTS-bar

Ingredienser:

200 g skummetmælk
100 g peanut butter
100 g proteinpulver
100 g honning
125 g havregryn
20 g kakao

Fremgangsmåde:

Peanutbutter og honning smeltes (evt. i mikroovn). Havregrynene tilsættes i små etaper – ikke for meget ad gangen. Herefter tilsættes proteinpulver og skummetmælk. Massen røres godt rundt til den har en jævn konsistens. Til sidst tilsættes kakaopulveret og der røres godt igennem igen. Dejen hældes i en passende bageform – evt. en bradepande – og bages ved 150° i ca. 20 minutter. Skær ud i bars efter temperament.

Næringsindhold for hele dejen:

Protein: **131,1 g**
Kulhydrat: **200,1 g**
Fedt: **68,1 g**
Kcal: **1938,1**

Bagværk – diverse

Protein cannonballs

Ingredienser:

145 g havregryn
75 g proteinpulver (helst chokolade)
50 g Becel 40 %
2 dl skummetmælk
20 g kakao
Romessens
Sødemiddel

Fremgangsmåde:

Bland de tørre ingredienser og tilsæt resten. Ælt massen sammen og rul til små kugler. Man kan evt. rulle dem i kokos eller hakkede nødder. Kuglerne skal opbevares køligt.

Næringsindhold for hele dejen:

Protein: **87,5 g**
Kulhydrat: **132,8 g**
Fedt: **38,7 g**
Kcal: **1230,5**

Choko-balls

Ingredienser:

2 dl skummetmælk
100 g havregryn (vurdér selv konsistensen)
35 g chokolade proteinpulver
20 g kakao

Fremgangsmåde:

Bland skummetmælk, proteinpulver og kakao sammen. Tilsæt herefter havregryn til massen har en klæg, sammenhængende konsistens. Rul massen til små kugler, rul evt. i kokos og stil dem køligt.

Næringsindhold for hele dejen:

Protein: **47 g**
Kulhydrat: **86,3 g**
Fedt: **10,4 g**
Kcal: **627,6**

Chokolade shakes

Fruity pleasure

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**

Goodnight slurpee

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**

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**

Klassisk PWO-shake

Ingredienser:

35 g chokolade proteinpulver
50 g maltodextrin

Fremgangsmåde:

Proteinpulver og maltodextrin rystes sammen med vand og indtages umiddelbart efter træning.

Næringsindhold for hele shaken:

Protein: **28 g**
Kulhydrat: **48,8 g**
Fedt: **2,1 g**
Kcal: **326,1**

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**

Protein latte

Ingredienser:

2 dl skummetmælk

20 g chokolade proteinpulver

1 spsk. Nescafé

Fremgangsmåde:

Varm mælken (evt. i mikroovn) og hæld i et højt glas. Tilsæt proteinpulver samt Nescafé og rør rundt.

Næringsindhold for hele shaken:

Protein: **26,9 g**

Kulhydrat: **19,2 g**

Fedt: **2,1 g**

Kcal: **203,8**

A touch of America

Ingredienser:

20 g chokolade proteinpulver

20 g peanutbutter

3 dl skummetmælk

Fremgangsmåde:

Ingredienserne blendes til en ensformig masse.

Næringsindhold for hele shaken:

Protein: **32,3 g**

Kulhydrat: **18 g**

Fedt: **12,5 g**

Kcal: **313,7**

Jordbær shakes

Sommer smoothie

Ingredienser:

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

Fremgangsmåde:

Ingredienserne blendes til en ensformig masse. Smag evt. til med sødemiddel.

Næringsindhold for hele smoothien:

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

Strawberry mania

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**

Strawberry & banana

Ingredienser:

20 g jordbær proteinpulver
100 g banan
2,5 dl skummetmælk

Fremgangsmåde:

Ingredienserne blendes til en ensformig masse.

Næringsindhold for hele smoothien:

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

The Joy of Berries

Ingredienser:

2,5 dl skummetmælk
50 g frosne bær (eksempelvis bær-symfoni)
20 g jordbær proteinpulver
100 g banan

Fremgangsmåde:

Ingredienserne blendes til en ensformig masse. Blend evt. med et par isterninger.

Næringsindhold for hele smoothien:

Protein: **26,2 g**
Kulhydrat: **34,6 g**
Fedt: **2,3 g**
Kcal: **264,1**

The name is Berry, Strawberry

Ingredienser:

3 dl skummetmælk
100 g frosne bær (eksempelvis bær-symfoni)
20 g jordbær proteinpulver
20 g Marabou chokolade

Fremgangsmåde:

Ingredienserne blendes til en ensformig masse.

Næringsindhold for hele smoothien:

Protein: **28 g**
Kulhydrat: **36,2 g**
Fedt: **8 g**
Kcal: **329,1**

The Rocky Project

Ingredienser:

40 g jordbær proteinpulver
30 g havregryn
2,5 dl skummetmælk
40 g blandede bær (frosne)
20 g ananas (frosne)
100 g banan (ca. 1 stk.)

Fremgangsmåde:

Ingredienserne blendes til en ensformig masse. Blend evt. med et par isterninger.

Næringsindhold for hele smoothien:

Protein: **26,2 g**
Kulhydrat: **34,6 g**
Fedt: **2,3 g**
Kcal: **264,1**

Orange with a Straw

Ingredienser:

20 g jordbær proteinpulver
2,5 dl appelsinjuice

Fremgangsmåde:

Ingredienserne rystes sammen og nydes evt. med et par isterninger.

Næringsindhold for hele smoothien:

Protein: **17,5 g**
Kulhydrat: **25,8 g**
Fedt: **1,4 g**
Kcal: **186,3**

What's up, Doc?

20 g jordbær proteinpulver
1,5 dl gulerodsjuice
1,5 dl appelsinjuice

Fremgangsmåde:

Ingredienserne rystes sammen og nydes evt. med et par isterninger.

Næringsindhold for hele smoothien:

Protein: **17,8 g**
Kulhydrat: **30,7 g**
Fedt: **1,5 g**
Kcal: **207,5**

Vanilje shakes

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 vanilje 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**

Ovenstående shake bør ikke indtages af paniske cuttere og/eller folk med dårlige nerver!

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**

Ice Age

Ingredienser:

20 g vanilje proteinpulver
2 dl skummetmælk
0,5 kop kold kaffe
2-3 isterninger

Fremgangsmåde:

Ingredienserne blendes til en ensformig masse.

Næringsindhold for hele shaken:

Protein: **23 g**
Kulhydrat: **10,7 g**
Fedt: **1,8 g**
Kcal: **151**

Almonds are a bodybuilders best friend

Ingredienser:

1 dl skummetmælk
2 dl A38 0,5 %
40 g vanilje proteinpulver
50 g skovbær (evt. bær-symfoni)
20 g mandler
Sødemiddel

Fremgangsmåde:

Ingredienserne blendes til en ensformig masse.

Næringsindhold for hele shaken:

Protein: **46,8 g**
Kulhydrat: **24,9 g**
Fedt: **11,1 g**
Kcal: **387,5**

Banana-rama

Ingredienser:

2,5 dl skummetmælk
20 g vanilje proteinpulver
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**