

A decorative graphic on the right side of the page. It features three concentric blue circles of different sizes, with the largest one at the top right, a medium one in the middle, and a large one at the bottom right. Thin blue lines intersect these circles and extend across the page.

Bagværk, shakes & kød

Kogebogen til sportsfolk

Kogebogen er en samling af opskrifter på bla. Bagværk, shakes, aftensmad mm. Opskrifterne er indsamlet fra diverse forums, internetsider og bøger. Der er udregnet næringsindhold for samtlige opskrifter. Enjoy!

Macdoody & Xiva – Bodybuilding.dk

Anabolic cookbook, v2.0

- bagværk, shakes & kød

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 andet udkast, version 2.0, og kokebogen vil løbende blive opdateret.

Denne kokebog startede udelukkende med udgangspunkt i "guilty pleasures", men er blevet opdateret med både mellem-, middags- og aftensmåltider.

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, lækre festmåltider og snacks – 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 pr. dag
- 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 – kredslobstræning 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 & Xiva

Indholdsfortegnelse

Morgenmad	7
<i>Anabolic breakfast of champions</i>	7
<i>Morgendrøn</i>	7
Mellemmåltider	8
<i>Knas med makrellen</i>	8
<i>Tuna wonderland</i>	8
<i>Apple & fromage</i>	9
<i>Det' fedt</i>	9
Middags- og aftensmad	10
<i>Poultry for men</i>	10
<i>Laksedeller</i>	10
<i>Mama's lasagne</i>	11
<i>Chicken and Beans</i>	11
<i>Tundeller</i>	12
<i>Kylling i karry</i>	12
<i>Chicken-stew</i>	13
<i>Kyllinge wok</i>	13
<i>Left-overs</i>	14
<i>Anabolic pizza</i>	14
<i>Pasta & shrooms</i>	15
<i>Frikadeller i ovnen</i>	15
<i>Kylling filet i ovnen</i>	16
<i>Kylling i karry, v2</i>	16
<i>Fish-dish, mkay?</i>	17
<i>Hakkedrenge i ovnen</i>	17
<i>Bagekartofler med fyld</i>	18
<i>Laksegrønt</i>	18
<i>Pasta mamma mia</i>	19

<i>Kylling med ris (1 person)</i>	19
<i>China stew</i>	20
<i>Wholegrain lasagne</i>	21
<i>Avocado & shrimp</i>	21
<i>Kylling i sur-sød</i>	22
<i>Pot à la JJ</i>	23
<i>Pot à la Sand</i>	23
<i>Mørbrad i ovnen</i>	24
<i>Rødspætte i bananblad</i>	24
<i>Chop suey & chicken</i>	25
<i>Kyllingedeller</i>	25
<i>Wok med kylling & cashew</i>	26
<i>Chicken mix-a-lot</i>	26
<i>Spicy pita</i>	27
<i>Snapper with a twist</i>	27
<i>Laks med et strejf af appelsin</i>	28
<i>Noodle caserole</i>	28
<i>Spicy thai fisk</i>	29
<i>Lakse burgere</i>	29
<i>Marinerede kyllingestrips</i>	30
<i>Ærte sauce</i>	30
Bagværk - muffins	31
<i>De klassiske muffins – 14 stk.</i>	31
<i>Yoghurt'n'choko muffins</i>	31
<i>Chokomuffins – 14 stk.</i>	32
<i>Plain'n'simple muffins</i>	32
Bagværk – kager	33
<i>Müsli mania</i>	33
<i>Banana-choko pleasure</i>	33
<i>Good old protein</i>	34
<i>Strawberry sunshine</i>	34
<i>Klatkager avec l'amour</i>	35
<i>Protein pandekager</i>	35

<i>Protein pandekager</i>	36
<i>Protein pandekager</i>	36
<i>Protein pandekager</i>	37
<i>Cheesecake</i>	37
<i>Quark kage</i>	38
<i>Kagen de kaldte Kalorius</i>	38
Bagværk – bars	39
<i>Proteinbars (ca. 8 stk.)</i>	39
<i>Go banana-bars</i>	39
<i>Go peaNUTS-bar</i>	40
<i>Hardcore protein, for hardcore players</i>	40
<i>Mix them nuts</i>	41
<i>Peanutbutter & chocolate bars</i>	41
Bagværk – diverse	42
<i>Protein cannonballs</i>	42
<i>Choko-balls</i>	42
<i>Gelé</i>	43
<i>The essential low carb bread</i>	43
Chokolade shakes	44
<i>Fruity pleasure</i>	44
<i>Kick Start</i>	44
<i>Goodnight slurpee</i>	45
<i>Choko-banana shake</i>	45
<i>Klassisk PWO-shake</i>	45
<i>Choko-cherry shake</i>	46
<i>Protein latte</i>	46
<i>A touch of America</i>	46
Jordbær shakes	47
<i>Sommer smoothie</i>	47
<i>Strawberry mania</i>	47
<i>Strawberry & banana</i>	48
<i>The Joy of Berries</i>	48
<i>The name is Berry, Strawberry</i>	48

<i>The Rocky Project</i>	49
<i>Orange with a Straw</i>	49
<i>What's up, Doc?</i>	49
Vanilje shakes	50
<i>Vanilla madness</i>	50
<i>Heart Attack (WARNING!)</i>	50
<i>New Zealand Special</i>	51
<i>Vanilla madness</i>	51
<i>Ice Age</i>	51
<i>Almonds are a bodybuilders best friend</i>	52
<i>Banana-rama</i>	52

Morgenmad

Anabolic breakfast of champions

Ingredienser:

100 g havregryn
25 g proteinpulver
18 g valnød
3 dl skummetmælk
85 gram æble, kogt til grød
50 g frosne blåbær

Fremgangsmåde:

Havregryn, proteinpulver, og mælk blandes sammen. Ovenpå dette hældes æblegrød. Blåbærene tøs op i mikroovnen og hældes ovenpå æblegrøden. Anretningen toppes med valnødder.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **47,83 g**
Kulhydrat: **93,12 g**
Fedt: **20,59 g**
Kcal: **749**

Morgendrøn

Ingredienser:

130 g havregryn/hjemmelavet müsli
3,5 dl skummetmælk
20 g rosiner uden kerner
50 g fromage frais
Flydende SØD
Kanel
- Hvis man er et rigtigt skarn kan man toppe med lidt honning og solsikkekerner

Fremgangsmåde:

Havregryn og mælk hældes i en dyb tallerken, flydende sød blandes i efter behov. Rosinerne spredes nænsomt udover den tilberedte blanding. Herefter toppes med en god klat fromage frais & kanel - evt. solsikkekerner hvis man føler behov for lidt sundt fedt.

Næringsindhold for hele måltidet (uden kerner og honning):

Protein: **34,35 g**
Kulhydrat: **109,2 g**
Fedt: **9,85 g**
Kcal: **662,85**

Mellemmåltider

Knas med makrellen

Ingredienser:

115 g peberfrugt, Rød
40 g gulerod
75 g løg
125 g Makrel i tomat
Salt
Peber
Chili

Fremgangsmåde:

Gulerod, peberfrugt og løg skæres i små stykker. Grøntsagerne mixes makrel i tomat. Smag til med salt, peber og chili.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **16,26 g**
Kulhydrat: **21,31 g**
Fedt: **13,23 g**
Kcal: **269,35**

Tuna wonderland

Ingredienser:

150 g tun
½ tomat
5 cm agurk
½ løg
1 hvidløg
Lidt salt

Fremgangsmåde:

Det hele smides i en blender og blendes groft

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **41.2 g**
Kulhydrat: **12.8 g**
Fedt: **2.5g**
Kcal: **239**

Apple & fromage

Ingredienser:

300 g fromage frais
110 g æble (ca. 1 stk.)
Sødemiddel
Kanel

Fremgangsmåde:

Fromage frais og sødemiddel blandes efter behov. Æblet skæres i små tern og smækkes i - herefter tilsættes kanel.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **27,36 g**
Kulhydrat: **23,7 g**
Fedt: **1,14 g**
Kcal: **214,5**

Det' fedt

Ingredienser:

100 g fromage frais
100 g kvark
20 g hakkede mandler
10 g hakkede valnødder
20 g blåbærmarmelade (light)
Sødemiddel

Fremgangsmåde:

Bland fromage frais og kvark godt sammen med sød og olivenolien. Tilsæt derefter nødderne og rør rundt. Til sidst tilsættes marmeladen. Rør forsigtigt rundt for at bevare bærerne.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **25,3 g**
Kulhydrat: **16,9 g**
Fedt: **22,9 g**
Kcal: **384**

Middags- og aftensmad

Poultry for men

Ingredienser:

700 g Kylling filet (skåret i store tern)
2,5 dl Cremefine til madlavning 7 %
200 g Majs
1 rød peberfrugt
1 grøn peberfrugt
4 løg
Salt
Peber
Chili

Fremgangsmåde:

Kyllingen steges på panden – evt. i wok. Herefter tilsættes resten af ingredienserne og retten koges op. Skal herefter koges ind i et par minutter og nydes med eksempelvis ris; eller bare som den er.

Næringsindhold for hele gryderetten:

Protein: **165 g**
Kulhydrat: **140 g**
Fedt: **84 g**
Kcal: **1970**

Laksedeller

Ingredienser:

200 g laksefars
1 bundt forårsløg
1 pakke koriander
1 frisk chili
1 æg
Saft af en halv lime

Fremgangsmåde:

Laksefarsen blandes med hakkede løg, koriander, chili og æg. Steges på panden ved middel/svag varme.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **46 g**
Kulhydrat: **14 g**
Fedt: **21 g**
Kcal: **432**

Mama's lasagne

Ingredienser:

500 g hakket magert oksekød
200 g hakket løg
1 dl tomatpuré
2 ½ dl vand
1 tsk. hvidlødspulver
2 tsk. salt
Peber
2 tsk. oregano
450 g hytteost
4 spsk. hakket persille
500 g lasagneplader

Fremgangsmåde:

Svits kødet på en teflon pande uden brug af fedtstof. Tilsæt løg, tomatpuré, vand og krydderier. Kog ved svag varme i ca. 15 min.

Bland hytteost og persille – smag til med salt og peber. Læg kødsovs, lasagneplader og hytteost lagvis i et ildfast fad. Slut med et lag kødsovs. Lad retten stå i 20-30 minutter før den bages i en 200° varm ovn i 30-40 min. Lad lasagnen hvile i ca. 15 minutter inden servering.

Næringsindhold for retten:

Protein: **204,7 g**
Kulhydrat: **404,3 g**
Fedt: **40 g**
Kcal: **2796,7**

Chicken and Beans

Ingredienser:

300g Kylling
150g Rød Peberfrugt
180g Gulerød
1stk Løg
150g pastinak
200g bønner (frost)

Fremgangsmåde:

Kyllingen skæres i tern og steges på panden. Krydrer med karry, peber, salt, oregano, chili og evt. lidt pebermix. Efter lidt stegetid kommer alle grøntsagerne på og krydres med lidt basilikum. Lad det stege lidt på panden. Bønnerne koges i en gryde ved siden af imens.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **78 g**
Kulhydrat: **61 g**
Fedt: **12 g**
Kcal: **664**

Tundeller

Ingredienser:

1 dåse tun i vand
1 æg
1 groft-revet zittauerløg
1 lille finthakket fed hvidløg
1 dl hakket frisk kruspersille
½ tsk. groft salt
Friskkværnet peber
100 g kvark 1 %
10 g rasp

Fremgangsmåde:

Hæld vandet fra tunen. Kom den i en skål og rør æg, løg, hvidløg, persille, salt og peber i. Tilsæt kvark og rasp. Rør farsen godt sammen og stil den tildækket i køleskabet i ca. ½ time. Steg 12 frikadeller ved jævn varme i ca. 12 min. - vend dem af og til.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **62 g**
Kulhydrat: **26 g**
Fedt: **10 g**
Kcal: **426**

Kylling i karry

Ingredienser:

400 g kylling filet i store tern
1 dl ananas saft
½ dåse ananas i tern/stykker
1 tsk. karry
1 rød peber i tynde strimler
½-1 spsk. mel
1-1½ tsk. Marizena jævner

Fremgangsmåde:

Sæt risene over og lad dem koge mens du laver resten. Hæld ananas saft i en lille gryde, tilsæt karry og jævner, varm det op under omrøring til det bliver tykt, tag det af blusset og lad det stå. Vend kyllingeterne i mel (evt. smid dem i en pose med melet og pust luft i og ryst). Tænd for en non-stick pande og kom lidt olie på. Steg kyllingen et par minutter ved middel/høj varme, tilsæt peberfrugterne og steg 2 min ved middel varme. Tilsæt ananas stykkerne og hæld karryananas blandingen i, lad det simre i 2 min. Serveres straks med ris og frisk salat.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **85,9 g**
Kulhydrat: **51,9 g**
Fedt: **24,3 g**
Kcal: **770**

Chicken-stew

Ingredienser:

200 g kylling filet
200 g gulerødder
200 g hvidkål
1 dl vand
1 grøntsagsbullion
10 g rapsolie
½ avocado

Fremgangsmåde:

Kyllingen skæres i mindre stykker og svitses i olien i en gryde til det er næsten gennemstegt. Hvidkålen snittes og tilsættes sammen med 1dl vand og bullion. Gulerødderne skrælles og skæres i skiver. Efter kød og hvidkål har stået og simret i ca. 30 min tilsættes gulerødderne. Det hele simrer videre i ca. 20-25 minutter. Mos avocadoen, bland i retten og servér!

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **51,7 g**
Kulhydrat: **45,8 g**
Fedt: **34,3 g**
Kcal: **698,7**

Kyllinge wok

Ingredienser:

200 g kylling
200 g kartoffel skiver
200 g wokblanding
100 g fromage frais

Fremgangsmåde:

Kylling, kartoffel skiver og wokblanding smides på panden og steges til det er færdigt. Derefter tager du 100 g fromage frais, blander det op med salt og peber og tilsætter wokretten. Hele retten steger videre i 1-2 minutter og serveres straks.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **61,5 g**
Kulhydrat: **47,5 g**
Fedt: **9,1 g**
Kcal: **518**

Left-overs

Ingredienser:

100 g tun i vand
120 g kylling
90 g rød peberfrugt
40 g løg
200 g chili beans
200 g flået tomat
100 g gulerod

Fremgangsmåde:

Bland alle ingredienserne sammen.
- Kan spises både varmt og koldt.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **61,6 g**
Kulhydrat: **52 g**
Fedt: **5,2 g**
Kcal: **500**

Anabolic pizza

Ingredienser:

1 stk. pizzabund
400 g kylling i strimler
250 g svampemix
50 g pinjekerner
50 g rød pesto
400 g flåede tomater
100 g Minimum mozzarella
200 g ananas
+ diverse krydderier, salat og agurk

Fremgangsmåde:

Fordel de flåede tomater på pizzabunden og spred resten af fyldet ud over bunden. Top med osten og bag i ovnen ved 180°.

Næringsindhold for hele retten (pizzabund ikke medregnet):

Protein: **137,5 g**
Kulhydrat: **49 g**
Fedt: **85,4 g**
Kcal: **1514,9**

Pasta & shrooms

Ingredienser:

160 g kylling
130 g protein Pasta
150 g svampe mix
50 g spinat
100 g kvark med Taco Spice Mix
+ lidt hvidløgsmarinade & ost

Fremgangsmåde:

Kog pastaen og steg kyllingen. Tilsæt svampe, spinat og kvark til kyllingen og steg videre. Serveres rygende varm. Top evt. med lidt ost og/eller solsikkekerner.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **88 g**
Kulhydrat: **85,7 g**
Fedt: **7,8 g**
Kcal: **765,8**

Frikadeller i ovnen

Ingredienser:

500 gram magert fars.
5 spsk. rasp.
2 dl. vand.
½ løg eller 2 forårsløg.
1 tsk. salt.
1 tsk. peber

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 175°. Raspen blandes med vand. Rør herefter fars og resten af ingredienserne i. Form ca. 10 frikadeller af ca. 70 gram.
Placer på bagepapir/stegepapir og sæt dem i ovnen i 25-30 min.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **113,4 g**
Kulhydrat: **23,7 g**
Fedt: **23 g**
Kcal: **756,3**

Kylling filet i ovnen

Ingredienser:

450 g kyllingebryst

20 g sennep

Salt

Peber

Barbecue-krydderi mm.

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 200°. Rens kyllingebrysterne så de rene og pæne.

Smør et meget tyndt lag sennep på kyllingen med en pensel eller teske. Krydr kødet efter behag.

Placer kyllingen på et bagepapir eller stegepapir og sæt dem i ovnen i 30 min.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **91,1 g**

Kulhydrat: **0,9 g**

Fedt: **26,9 g**

Kcal: **610**

Kylling i karry, v2

Ingredienser:

450 g kylling filet

2,5 dl madlavningsfløde 9 %

50 g stegemargarine

3 dl skummetmælk

2 spsk. hvedemel

1 Squash

1-2 røde peberfrugter

Karry

Salt

Peber

Fremgangsmåde:

Sæt vand over til kogning af risene.

Skær kyllingefileterne ud i passende stykker. Smelt margarinen ved lav varme og blandt karry krydderi i efter behag. Varm karrymargarinen i gryden op og brun kyllingestykkerne.

Skær squashen og det røde peber ud i passende størrelse.

Bland madlavningsfløden med ca. 2 spsk. mel (brug gerne håndmixer). Når kyllingestykkerne er brunet, kom flødejævningen ved og rør rundt.

Hæld ca. 3 dl skummetmælk til kyllingestykkerne – alt efter hvilken tykkelse der ønskes a sovsen. Kom til sidst squash og rød peber i – krydr med salat & peber og kog op. Kog til kyllingen er færdig og konsistensen er som ønsket. Nydes med ris.

Næringsindhold for hele retten (uden ris):

Protein: **118,3 g**

Kulhydrat: **60,5 g**

Fedt: **91,4 g**

Kcal: **1539**

Fish-dish, mkay?

Ingredienser:

400 g laksefilet
800 g havkatfilet (koteletfisk – du kan også bruge sej eller anden hvid fisk)
2 røde peberfrugter
1 broccoli
2 skalotteløg
1 glas hvidvin
1/2 L Cremefraiche 18 %
100 g smør
Salt
Peber

Fremgangsmåde:

Skær fileterne i strimler af ca. 1 cm bredde, og flet derefter 2 strimler havkat og 1 strimmel laks, salt og lav en krone af fletningerne. Stil køligt.
Grill peberfrugterne og tag skindet af. Afkøl og del i halve. Skær nogle strimler af og blend resten og reducer denne purre til en grødagtig masse. Pluk og vask broccolien – kog den i saltet vand i 4-5 minutter, sigt og læg i et smurt fad. Hak løgene og steg i smør uden at de tager farve. Tilsæt vin og en knivspids peber, kog ind. Tilsæt cremefraiche og kog en smule ind. Tilsæt purre og smag til. Sæt i vandbad så det holdes varmt. Steg kronerne i smør på en teflonpande og sæt panden i en varm ovn i 3-4 minutter. Dæk bunden af tallerkenen med sovs læg kronerne oven på, pynt med en buket broccoli og røde strimler peber uden om. Servér rygende varm.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **239 g**
Kulhydrat: **62,3 g**
Fedt: **237,6 g**
Kcal: **3343,6**

Hakkedrenge i ovnen

Ingredienser:

500 g magert oksekød.
Krydderier efter behag

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 200 °C.
Ælt det magre oksekød med krydderierne og form et par gode bøffer! Læg bøfferne på en bradepande beklædt med bagepapir og sæt dem i ovnen.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **105 g**
Kulhydrat: **0 g**
Fedt: **32,5 g**
Kcal: **712,5**

Bagekartofler med fyld

Ingredienser:

4 store bagekartofler
150 g kalkunbacon
250 g porrer
130 g løg
100 g ost (6%)
Hvidløg
Salt
Peber

Fremgangsmåde:

Kartoflerne skylles og skrubbes. Sæt i en forvarmet ovn på 225° i 1 time og 10 minutter. Kalkunbaconet steges i mikroovnen – hold øje med at det ikke bliver for stegt. Porrer, hvidløg og løg skylles, renses og hakkes fint. Derefter kommes alt fyldet på panden og steges i lidt olivenolie. Kartoflerne skal i mellemtiden udhules efter 70 minutter. Fyldet og kartoffelmosen blandes sammen. Det er her muligt, at inkludere 3 æggehvider, hvilket vil gøre kartoffelfyldet mere 'cremet'. Efter at fyldet er kommet i kartoflerne igen, skal de have 10 minutter i ovnen – herefter tilsættes osten som "topping", og kartoflerne får 5 minutter mere i ovnen – eller indtil osten er smeltet.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **84,5 g**
Kulhydrat: **242,6 g**
Fedt: **29,7 g**
Kcal: **1576,8**

Laksegrønt

Ingredienser:

150 g laks
100 g protein Pasta
50 g fromage frais
80 g gulerod
80 g peberfrugt, rød
150 g grønne asparges
Lidt persille
Salt/peber

Fremgangsmåde:

Skær grøntsager i tern og kog sammen med frisk pasta i 3-4 minutter. Bland laks, fromage frais, salt, peber og persille. Efter grøntsagerne er kogt blandes de med fromage frais blandingen. Andre hurtigt kogte grøntsager kan også bruges, fx porrer, broccoli eller spinat. Steg evt. grøntsagerne på panden i stedet.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **61,9 g**
Kulhydrat: **79,1 g**
Fedt: **13,5 g**
Kcal: **685,9**

Pasta mamma mia

Ingredienser:

400 g magert oksekød
240 g hakkede tomater (1 dåse)
1 chili
1 tomat
½ løg
Salt
Peber
Oregano

Fremgangsmåde:

Oksekødet svitses i en gryde på højeste varme indtil det er helt brunt. Imens har du hakket chilien og løget fint, så de nu er klar til at komme i gryden sammen med de hakkede tomater. Salt, peber, oregano og evt. jalapenø-sauce (kan varmt anbefales) tilsættes efter behag, og sovsen smages til. Derefter lader du det simre lidt, imens du skærer den friske tomat ud i skiver og tilsætter til sovsen. Lad sovsen simre videre i ca. 10 minutter – jo længere jo bedre. Nydes med kogt pasta og salat.

Næringsindhold for kødsovsen:

Protein: **87,9 g**
Kulhydrat: **23,3 g**
Fedt: **26,4 g**
Kcal: **683**

Kylling med ris (1 person)

Ingredienser:

200 g kylling filet
100 g ris
100 g grøntsager (evt. en frost-blanding)
2-4 spsk. Karry
Salt
Peber
Olivenolie

Fremgangsmåde:

Svits kyllingekødet i lidt olie indtil de er gyldenbrune. Drys karry ud over dem, og vend dem og gør det samme på den anden side. Steg lidt videre til begge sider er gyldenbrune. Efter kyllingekødet er næsten gennemstegt, smides grøntsagerne på panden og steger med. Krydr med salat og peber. Grøntsagerne og kyllingekødet steger færdigt på panden. Nydes med 100 g kogte ris.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **58,3 g**
Kulhydrat: **82,5 g**
Fedt: **4,3**
Kcal: **601**

China stew

Ingredienser:

2 spsk. olivenolie
180 g gulerod
400 g kylling- eller kalkunkød i strimler
2 løg
150 g rød peberfrugt
150 g grøn peberfrugt
250 g champignon
400 g kartofler
1/2 dl sojasauce
1/2 dl vand
1 tsk. salt
100 g bønnespirer
1/2 kinakål

Fremgangsmåde:

Alle grøntsager renses og skæres i tynde strimler. Det er specielt vigtigt, at kartoflerne skæres i meget tynde strimler, da de ellers ikke bliver kogt. Opvarm en stor stegegryde så den er meget varm og varm olien i gryden.

Svits gulerødderne i 1 minut.

Kom kødstrimlerne i gryden og svits videre i 1 minut.

Kom løgene i og svits videre i 1 minut.

Kom peberfrugterne i og svits videre i 1 minut.

Kom champignonerne i og svits videre i 1 minut.

Kom kartoflerne i og svits videre i 1 minut.

Tilsæt sojasauce og lad det hele koge under låg ved svag varme i 5 minutter.

Kom kinakål og bønnespirer i gryden og rør godt rundt ved stærk varme i endnu 2 minutter. Smag på kartoflerne, der skal være "bid" i dem. Servér rygende varm.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **117,4 g**

Kulhydrat: **137,2 g**

Fedt: **26,5 g**

Kcal: **1258,1**

Wholegrain lasagne

Ingredienser

500 g hakket oksekød (5-8%)
2 løg
500 g gulerod, revet
200 g squash, revet
200 g fuldkornslasagneplader
100 g ost, revet (6%)
1dl tomatpure
6 dl vand
3 dl skummetmælk
1 fed hvidløg
Salt
Peber
2 tsk. oregano
1 tsk. basilikum

Fremgangsmåde:

Hak løgene, riv gulerødderne og squashen. Svits kødet og løgene i en gryde indtil kødet er brunt. Tilsæt tomatpuré, squash, presset hvidløg, gulerødderne, oregano og basilikum, samt salt og peber. Tilsæt nu skummetmælk og vand. Lad nu saucen koge igennem i 5-10 minutter. Mens du stadig rører rundt. Tænd ovnen på 200° varmluft/225° almindelig ovn. Læg skiftevis et lag kødsauce og lasagneplader i et ildfastfad. Afslut med et lag revet ost. Bag lasagnen i ca. 35 minutter.

Næringsindhold for hele lasagnen:

Protein: **185 g**
Kulhydrat: **202 g**
Fedt: **40 g**
Kcal: **1915**

Avocado & shrimp

Ingredienser:

1 moden avocado
150 g rejer
60 g kvark (1%)
Salt, peber, dild & lidt citronsaft

Fremgangsmåde:

Skær avocadoen over på langs og udhul denne - Smid ikke skallerne væk! Mos frugtkødet med en gaffel og rør creme fraichen i. Tilsæt citronsaft og smag til med salt og peber Hak et par kviste dild og rør i. Hak halvdelen af rejerne ud i mindre tern og rør avocadomassen i. Fordel fyldet i de to halve avocadoskaller og læg resten af rejerne oven på .Pynt med dildkviste og evt. ½ citronskive på hver

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **13,7 g**
Kulhydrat: **51,8 g**
Fedt: **46,4 g**
Kcal: **680,6**

Kylling i sur-sød

Ingredienser:

450 g kyllingebryst
5 spsk. olivenolie
1 fed hvidløg
1 tsk. revet/knust ingefær
1 rød peberfrugt
1 Løg
2 forårsløg

Sauce

8 spsk. vineddike
4 spsk. sukker
2 tsk. soja
6 spsk. ketchup

Marinade

4 tsk. lys soja
En sjat rødvin
1 tsk. olie
Peber
Salt

Fremgangsmåde:

Rør alle ingredienserne til marinaden sammen i en skål, tilsæt kyllingebryst og lad marinere i mindst 20 minutter i køleskabet.

Tilsæt alle ingredienserne til saucen i en gryde og skru op til middelvarme. Rør til sukkeret er opløst og stil til side.

Varm en wok op med lidt olie i og lynsteg kyllingen, til den begynder at blive gylden. Tag den op og stil den til side.

Rengør wokken, varm den op igen, tilsæt olie og lynsteg hvidløg til det er velduftende. Kom grøntsagerne i og lynsteg dem i 2 minutter. Tilsæt så kyllingen og lynsteg videre i 1 minut. Kom til slut saucen i, vend forårsløgene i og server rygende varm.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **108,7 g**
Kulhydrat: **54,5 g**
Fedt: **43,3 g**
Kcal: **1043,1**

Pot à la JJ

Ingredienser:

240 g hakket oksekød (3-6 %)
75 g proteinpasta
50 g champignon
20 g tomatpure
250 g grønne bønner
100 g gulerod

Fremgangsmåde:

Kødet svitses i en gryde sammen med tomatpure og protein pastaen koges ved siden af. Bønnerne koges som anvist i en gryde for sig. Til sidst blandes det hele sammen, steges og spises. Simple'n'good!

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **79,2 g**
Kulhydrat: **71,8 g**
Fedt: **18,2 g**
Kcal: **768,2**

Pot à la Sand

Ingredienser:

500 g grøntsagsblanding
150 g dåse ananas i tern
40 g grove bulgur
250 g kylling filet, skåret i tern
5 g ekstra jomfru olivenolie
Salt, Peber, Oregano, Paprika & Chili
Vand

Fremgangsmåde:

Steg kyllingen i olivenolien.

Hæld lidt vand i en gryde og tilsæt resten af ingredienserne inklusiv den stegte kylling. Skru op for varmen og lad det koge. Efter vandet spilkoger, skru da ned for varmen og lad det stå i godt minutter. Smag til med salt, peber, chili.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **73,8 g**
Kulhydrat: **59,7 g**
Fedt: **15 g**
Kcal: **669**

Mørbrad i ovnen

Ingredienser:

500 g svinemørbrad
20 g sennep
Krydderier efter behag
Olie

Fremgangsmåde:

Rens mørbraderne så de rene og pæne og bank dem let flade. Smør et meget tyndt lag sennep på kødet med en pensel eller teske og krydr efter behov (kan også gøres igen efter stegning).

Steg mørbraden i olie på panden i 1-2 minutter på alle sider. Læg kødet i et ildfast fad og sæt det midt i en kold ovn. Tænd ovnen på 160° og steg i 20-30 minutter, til kødets centrumtemperatur er 62-65°.

Serveres med eksempelvis nye kartofler eller bagekartofler (se evt. opskrift på s. 17).

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **112,3 g**
Kulhydrat: **1,6 g**
Fedt: **7,6 g**
Kcal: **524**

Rødspætte i bananblad

Ingredienser:

2 fed hvidløg
2 forårsløg
1 stk. frisk grøn chili
1/2 pose frisk koriander
1/2 spsk. olie
1/2 tsk. sesamolie
1 spsk. sojasauce
1 tsk. fishsauce
1 spsk. ahornsirup
4 rødspættefileter
4 bananblade
2 spsk. frisk ingefær

Fremgangsmåde:

Forvarm ovnen til 200°.

Bland hakket ingefær, presset hvidløg, hakket forårsløg, hakket chili efter smag, hakket koriander, olie, sesamolie, sojasauce, fishsauce og ahornsirup i en lille skål. Smag blandingen til med salt og peber.

Placér en rødspættefilet på hvert bananblad. Fordel krydderblandingen på fileterne. Pak bananbladene sammen om hver filet og hold dem stramt lukket med et lille stykke sølvpapir.

Placér bananbladene i et ovnfast fad og bag dem i ovnen i 25-30 min.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **45 %**
Kulhydrat: **22 %**
Fedt: **33 %**
Kcal: **551**

Chop suey & chicken

Ingredienser:

1 løg
1 tsk. ingefær
300 g kyllingekød
125 g blomkål
75 g gulerødder
75 g frosne grønne bønner
125 g hvidkål
50 g bønnespirer
50 g bambusskud på dåse
3 dl hønsebouillon
2 tsk. sojasauce

Fremgangsmåde:

Kom olie i en wok og linsteg løg og ingefær heri. Tilsæt kyllingekødet og de fintsnittede grøntsager lidt efter og linsteg det hele. Tilsæt nu bouillon og sojasauce. Linsteg et par min. Jævn retten med lidt maizena mel. Serveres med brune ris.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **44 %**
Kulhydrat: **25 %**
Fedt: **31 %**
Kcal: **735**

Kyllingedeller

Ingredienser:

1000 g kyllingekød
200 g havregryn
200 g æggehvide
2 løg
5 fed hvidløg
5 g Sambal Oelek

Fremgangsmåde:

Løg og hvidløg hakkes, æggehvide og Sambal Oelek blandes. Alting blandes sammen og æltes. Salt og peber tilsættes efter behag.
Steges derefter på pande som frikadeller ved middel varme.

Næringsindhold:

Protein: **44 %**
Kulhydrat: **27 %**
Fedt: **28 %**
Kcal: **2239**

Wok med kylling & cashew

Ingredienser:

400 g kyllingebryst
1 rød peberfrugt
200 g champignoner
100 g sukkerærter
100 g usaltede cashewnødder
1 dl sojasauce
1 pose frisk basilikum

Marinade:

2 spsk. olivenolie
2 fed hvidløg
20 g frisk ingefær
1 stk. frisk chilipeber

Fremgangsmåde:

Skær kyllingen i mindre stykker og mariner den i olie, hakket hvidløg, ingefær og chili. Rens grøntsagerne og skær dem i mindre stykker. Varm wokken godt op med olie. Tilsæt det marinerede kyllingekød og steg et par minutter. Tilsæt derefter grøntsagerne samt soja. Lad det stege i god varme nogle minutter. Tilsæt cashewnødder. Før servering vendes hele basilikum blade i retten. Server med ris, kogt efter anvisning på pakken.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **118,2 g**
Kulhydrat: **71,9 g**
Fedt: **70,9**
Kcal: **1398,9**

Chicken mix-a-lot

Ingredienser:

150 g kylling filet
75 g brune ris
100 g gulerod
125 g broccoli
100 g kinakål
25 g løg
25 g pinjekerner

Fremgangsmåde:

Steg kyllingen, kog de brune ris og kog grøntsagerne hver for sig. Når dette er gjort, skæres grøntsagerne i fine strimler efter temperament. Wokkes på en varm pande og nydes varm eller afkølet som madpakke.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **55,1 g**
Kulhydrat: **78,9 g**
Fedt: **20,9 g**
Kcal: **728,9**

Spicy pita

Ingredienser:

215 g pitabrød (3 stk.)
200 g lylling i tern
20 g jalapeños
100 g peberfrugt
100 g agurk
50 g kinakål
50 g tomat

Fremgangsmåde:

Pitabrød bages i forvarmet ovn, ca. 180-200°, i 2-4 minutter til de er gyldne.

Jalapeños og peberfrugt skæres i passende stykker, og steges ved middel varme, sammen med kyllingeternene på en let olieret pande i ca. 5 minutter.

Under sidste minut af stegningen tilsættes paprika, salt og peber efter behag.

Ønskes et ekstra stærkt fyld, kan der bruges cayennepeber også.

Agurk, kål og tomat snittes i passende stykker, og blandes jævnt sammen med fyldet fra panden når dette er færdigstegt. Fyldet fordeles i de 3 lune pitabrød; dressing, ketchup etc. tilsættes efter behag.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **64 g**
Kulhydrat: **124 g**
Fedt: **7 g**
Kcal: **800**

Snapper with a twist

Ingredienser:

1 spsk. olivenolie
1 løg
6 knuste fed hvidløg
2 dåser flået tomat
2 chili
2 spsk. kapers
60 g oliven
1 kg snapper

Fremgangsmåde:

Hæld olien i en gryde og skru op til middel varme. Tilsæt løg og hvidløg og sautéer indtil løgene er bløde.

Tilsæt tomaterne og lad det simre i ca. 10 minutter indtil halvdelen af væsken er fordampet. Tilsæt kapers og oliven og stil herefter til side. Læg snapperne på en panden og dæk med tomat-blanding. Steg i ca. 10 minutter til fisken er lys og gennemstegt. Server med eksempelvis brune ris.

Næringsindhold pr. portion (4 portioner i alt):

Protein: **49 g**
Kulhydrat: **12 g**
Fedt: **14 g**
Kcal: **344**

Laks med et strejf af appelsin

Ingredienser:

1 glas appelsin juice
1 spsk. sojasauce
1 tsk. honning
1 spsk. revet ingefær
2 lakse steaks

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 175°.

Kom alle ingredienserne, undtagen laksen, på en pande og lad det simre ved middel varme, indtil halvdelen af væsken er fordampet. Placer laksen i et ildfast fad, hæld "marinaden" over laksen og steg i ovnen i ca. 20 minutter.

Næringsindhold pr. portion (2 portioner i alt):

Protein: **46 g**
Kulhydrat: **7 g**
Fedt: **24 g**
Kcal: **434**

Noodle caserole

Ingredienser:

1 spsk. olivenolie
½ hakket løg
½ rød peber
280 g svampesuppe
60 g skummetmælk
120 g mager cheddarost
120 g frosne ærter
2 dåser tun i vand
400 g fuldkorns nudler

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 175°.

Varm olivenolien i en stor gryde ved middel varme. Til de hakkede løg og sautéer til løgene er brune. Tilsæt suppe, mælk, cheddar, tun og ærter. Rør rundt til suppen har samlet sig og er blevet blandet godt sammen. Lad suppen simre til den er kogt godt op. Hæld nudlerne i dybe tallerkner, suppen ovenpå og top evt. med lidt cheddar.

Næringsindhold pr. portion (2 portioner i alt):

Protein: **38 g**
Kulhydrat: **45 g**
Fedt: **7 g**
Kcal: **385**

Spicy thai fisk

Ingredienser:

8 grillspyd
4 tilapia fileter
30 g creamy peanutbutter
2 spsk. vand
1 spsk. limesaft
1 spsk. sojasauce
1 tsk. sesamolie
1 tsk. chilikrydderi

Fremgangsmåde:

Lad spyddene ligge i blød i 5 minutter. Skær tilapia fileterne i halve, og stik grillspyddet igennem det mest kødfulde sted på fileten. Grill 1-2 minutter på hver side eller indtil fisken er gennemstegt. Bland alt imens resten af ingredienserne sammen i en skål og rør godt rundt. Server spiddende med den nylavede dip.

Næringsindhold pr. portion (2 portioner i alt):

Protein: **55 g**
Kulhydrat: **8 g**
Fedt: **21 g**
Kcal: **425**

Lakse burgere

Ingredienser:

220 g hakket laks
1 æg
65 g hvedekim
40 appelsin juice
½ rød peber i strimler
1 spsk. olivenolie

Fremgangsmåde:

Bland de 6 første ingredienser sammen i en passende skål. Form 4 små "bøffer" og steg dem på panden i olivenolie ved middel varme.

Næringsindhold pr. portion (2 portioner i alt):

Protein: **57 g**
Kulhydrat: **14 g**
Fedt: **32 g**
Kcal: **578**

Marinerede kyllingestrips

Ingredienser:

225 g kyllingebryst i strimler
2 tsk. olivenolie
2 spsk. balsamico
½ tsk. hakket hvidløg
Salt
Peber

Fremgangsmåde:

Bland alle ingredienser sammen i en skål og lad kyllingekødet marinere i køleskabet i mindst 1 time. Steg på panden i ca. 5 minutter indtil kyllingekødet er gennemstegt.

Næringsindhold for hele retten:

Protein: **48 g**
Kulhydrat: **1 g**
Fedt: **3 g**
Kcal: **223**

Ærte sauce

Ingredienser:

500 g frosne ærter
130 g kvark
5 fed hvidløg
Salt
Peber

Fremgangsmåde:

Ærterne koges med de 3 af hvidløgsfedene. Når ærterne er færdigkogte sies vandet fra og ærterne hældes i en skål. Ærterne blendes med en stavblænder og de 2 sidste fed hvidløg blendes i sammen med kvarken. Smages til med salt og peber. Ønskes en tyndere sauce tilsættes lidt vand. Serveres som tilbehør i stedet for sauce. Rigtig god til laks eller kylling.

Næringsindhold for hele saucen:

Protein: **38 %**
Kulhydrat: **54 %**
Fedt: **7 %**
Kcal: **563**

Bagværk - muffins

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**

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 æggehvinder
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**

Protein pandekager

Ingredienser:

150 g. havregryn
180ml Skummetmælk
½ tsk. Salt
3 bananer
5 æggehvinder
40g proteinpulver (banan/vanilje)
30g Mel

Fremgangsmåde:

Mos bananerne med en gaffel. Bland eller blend alle ingredienserne i en skål.
Bag pandekagerne på en teflonpande der lige er tørret over med en anelse olivenolie.

Næringsindhold for hele dejen:

Protein: **87 g**
Kulhydrat: **215,7 g**
Fedt: **14 g**
Kcal: **1337,7**

Cheesecake

Ingredienser:

250 g kvark
500 g fromage Frais
6,8 g husblas (4 blade)
Saft og skræl fra 1-2 citroner
2-3 tsk. sødemiddel

Fremgangsmåde:

Først fylder du et glas med koldt vand og putter husblassen i. Lad den bløde op (tager få minutter).
Dernæst røres kvark og fromage frais sammen i en stor skål, hvor skrællen fra en skyllet, usprøjtet citron røres i.
Dernæst presses citronen/citronerne og hælder saften i en lille gryde, varmer det op så det bliver godt lunt, men ikke for varmt. Stik en (ren) finger i og mærk. Er vandet fingerlunkent, tag da husblassen op af glasset med vand (vandet skal ikke med) og put husblassen ned i gryden. Rør rundt til husblassen er fuldstændig opløst. Hæld nu langsomt citronsaften med husblas over i skålen med resten af ingredienserne, mens du rører rundt. Kom sødemidlet i og smag til. Når du er tilfreds med smagen, hæld da hele herligheden over i en form, kom låg på og stil det i køleskabet natten over.

Næringsindhold pr 100 g:

Protein: **10,5 g**
Kulhydrat: **3,9 g**
Fedt: **0,6 g**
Kcal: **59,3**

Quark kage

Ingredienser:

50 g mandler
3 æg
400 g kvark
1 knivspids salt
1 spsk. citronsaft
1 tsk. vaniljesukker
60 g proteinpulver
2 dl mini mælk
Sødemiddel
Evt. lidt rasp

Fremgangsmåde:

Smut mandlerne og hak dem fint. Pisk æg og sød lyst og skummende. Rør kvark, citronsaft, salt, vaniljesukker og proteinpulver i æggene. Pisk mælken stiv og vend den i til sidst. Hæld dejen i en velsmurt springform, kan evt. drysses med et tyndt lag rasp. Bag kagen i ca. 1 time ved 175° på nederste rille. Server kagen med frisk frugt.

Næringsindhold for hele kagen:

Protein: **124,7 g**
Kulhydrat: **45,2 g**
Fedt: **45,8 g**
Kcal: **1092,5**

Kagen de kaldte Kalorius

Ingredienser:

100 g proteinpulver
100 g kvark
60 g havregryn
10 g kokosmel
15 g rent kakaopulver
350 g æggehvide
1 tsk. bagepulver
Sødemiddel

Fremgangsmåde:

Bland alt på nær hviderne sammen, og pisk, på et tidspunkt bliver det tilnærmelsesvis flydende. Pisk hviderne stive. Vend hvider og den resterende blanding sammen, det tager lidt tid at få det vendt ordentligt sammen men kan sagtens lade sig gøre. Bag ved 175° i ca. 35-40 minutter. Hold dog øje.

Næringsindhold for hele kagen:

Protein: **138,8 g**
Kulhydrat: **72,3 g**
Fedt: **16,1 g**
Kcal: **990**

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**

Go banana-bars

Ingredienser:

140 g proteinpulver (banan eller chokolade)
500 g havregryn
5 dl skummetmælk
450 g banan (ca. 4 stk.)
100 g æggehvide
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**

Hardcore protein, for hardcore players

Ingredienser:

200 g kassein/whey chokolade
300 g havregryn
1 stor banan
75 g nødder efter eget valg
6 æggehvider
5,5 dl skummetmælk
3 tsk. bagepulver
Sødemiddel
4 tsk. kanel
1 knivspids salt
Lidt vand (for masse)

Fremgangsmåde:

Banan, gryn, proteinpulver, æggehvider og skummetmælk blendes. Nødderne hakkes halvgroft og tilsættes sammen med et par drys fibermüsli. Herefter tilsættes bagepulver, kanel, sødemiddel og salt.

En smule vand i for bedre konsistens. Det hele røres sammen til en dej. Dejen hældes i fad m. bagepapir og i bages i en forvarmet ovn på 175°. Efter ca. 45 min. tages fadet ud. Barer skæres ud og ryger i køleskabet.

Næringsindhold pr. bar (26 stk.):

Protein: **37,5 %**
Kulhydrat: **42 %**
Fedt: **20,5 %**
Kcal: **95**

Mix them nuts

Ingredienser:

120 g proteinpulver efter eget valg
80 g hasselnød
80 g mandel
135 g æg (ca. 2 stk.)
80 g æggehvide
Evt. sødemiddel

Fremgangsmåde:

Hasselnødderne og mandlerne hakkes i meget fine stykker, alternativt kan dette gøres i en blender. Når nødderne er hakket, blandes de sammen med de øvrige ingredienser, og derefter hældes den klistrede masse i en bageform, der er beklædt med bagepapir og et tyndt lag oliven olie. Bages i ovnen i ca. 15 min ved 175 °. Den færdige masse skæres ud i 15 lækre bars og opbevares køligt.

Næringsindhold pr. bar (15 stk.):

Protein: **9,8 g**
Kulhydrat: **3,1 g**
Fedt: **6,3 g**
Kcal: **108,5**

Peanutbutter & chocolate bars

Ingredienser:

120 g chokolade proteinpulver
50 g mandel
100 g peanutbutter
60 hørfrø
1 tsk. ren kakao
135 g æg (ca. 2 stk.)
40 g æggehvide
Evt. sødemiddel

Fremgangsmåde:

Hasselnødderne og mandlerne hakkes i meget fine stykker, alternativt kan dette gøres i en blender. Hørfrøene skal ligeledes blendes, hakkes eller kværnes. Når nødderne er hakket, blandes de sammen med de øvrige ingredienser. Der kan med fordel tilsættes vand, så dejen kommer til at hænge bedre sammen. Når ingredienserne er rørt sammen hældes den klistrede masse i en bageform, der er beklædt med bagepapir og et tyndt lag oliven olie. Bages i ovnen i ca. 15 min ved 175 °C. Den færdigt bagte dej, skæres ud i 15 lækre bars og opbevares køligt.

Næringsindhold pr. bar (15 stk.):

Protein: **11,4 g**
Kulhydrat: **4,7 g**
Fedt: **9,2 g**
Kcal: **148,2**

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**

Gelé

Ingredienser:

Ylette/A38/Mælk/Sojamælk/Kvark/Fromage Frais/Skyr
Gelatine
Kanel/Citron (saft+skræl)/Kakao
Havregryn/Müsli/Frugt/Bær
Sødemiddel

Fremgangsmåde:

Idéen er, at man har en "base" af et mælkeprodukt. Man putter et par blade gelatine i vand i 5 minutter. Herefter varmes den blødgjorte gelatine op sammen med lidt vand. Når det er flydende smides det i basen. Herefter blander man, hvad man kan lide i basen - smager til med sødemiddel og smider i køleskabet i nogle timer. Herefter: Ready to eat!

Næringsindhold varierer meget alt efter de brugte ingredienser.

The essential low carb bread

Ingredienser:

300 g malet hørfrø
135 æg (ca. 2 stk.)
120 g æggehvider
14 g bagepulver
68 g ekstra jomfru kokosolie
1,2 dl vand
6 g salt

Fremgangsmåde:

Kokosolien er fast når den er kold og skal derfor puttes i en skål og ned i noget varmt vand (overfladisk, så skålen langsomt varmes op og olien dermed bliver flydende). Tag æggene ud i god tid så de har stuetemperatur.

Bland de tørre ting sammen for sig og de våde ting sammen for sig - herefter blandes det hele sammen og dejen smides i en silikoneform (eller hvad man nu har der fungerer til det formål). Den skal have mellem 35-45 min på 200 grader i ovnen. Hold selv øje og mærk efter med en strikkepind.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 12 g
Kulhydrat: 6,9 g
Fedt: 26 g
Kcal: 310,7

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**