



1500
KALORIER

5 MÅLTIDER

Morgen

Forslag 1

Den klassiske morgen



Vælg én proteinkilde:
Mængde:

Skyr
175g

Mælk
345g

Yoghurt
255g

A38
250g

Vælg én kulhydratkilde:
Mængde:

Havregryn
45g

Spelt flakes
40g

Special K
40g

Rugfrs
45g

Tilbehør: I alt 65 gram:

Bær efter eget valg

Opskrift:

Lav en lækker skål skyr, yoghurt, skummetmælk eller A38 og tilsæt din valgte kulhydratkilde samt valgfrie bær. Bruger du frostne bær, så husk at varme dem op inden brug, for eksempel i mikroovnen.

Forslag 2

Brød med tilbehør



Vælg én proteinkilde:
Mængde:

Ost
40g

Hytteost
85g

Tofu
75g

Æg
60g

Vælg én kulhydratkilde:
Mængde:

Knækbrød
30g

Rugbrød
50g

Grovbolle
45g

Sandwich
50g

Tilbehør: I alt 80 gram:

Agurk

Tomat

Æble

Opskrift:

En nem morgenmad med lidt brød og én af overstående proteinkilder ovenpå, samt lidt grønt derpå eller ved siden af. Drys 5 gram græskarkerner ovenpå for at tilføje lidt sundt fedtstof.

Forslag 3

Smoothie



Vælg én proteinkilde:
Mængde:

Mælk
320g

Skyr
160g

Yoghurt
235g

A38
230g

Vælg én kulhydratkilde:
Mængde:

Havregryn
25g

Spelt flakes
25g

Special K
25g

Rugfrs
25g

Tilbehør: I alt 235 gram:

Frost jordbær

Frost blombær

Frost hindbær

Opskrift:

Lav en lækker smoothie med din valgte proteinkilde og tilsæt bær efter eget valg, under blendning. Smag til med frisk ingefær og vaniliepulver. Tilsæt din valgte kulhydratkilde ovenpå smoothien i en tallerken eller i en bønne til en lille madpakke.

Forslag 4

Sandwich



Vælg én proteinkilde:
Mængde:

Tzatziki
80g

Hummus
30g

Hytteost
85g

Ost
40g

Vælg én kulhydratkilde:
Mængde:

Rugklapper
75g

Rugbrød
85g

Grovbolle
75g

Sandwich
80g

Tilbehør: I alt 70 gram:

Agurk

Iceberg salat

Radiser

Opskrift:

Smør dig en lækker sandwich. Husk du altid kan friske din mad op med vores velsmagende dressinger.

Formiddag

Forslag 1

Frugtskål



Vælg én proteinkilde:
Mængde:

Yoghurt
220g

Tofu
85g

Hytteost
95g

Skyr
150g

Tilbehør: I alt 200 gram:

Appelsin Jordbær
Æble Blåbær
Vindruer

Opskrift:

Skær frugt og bær ud og tilsæt din valgte proteinkilde dertil. Skal det bruges til madpakke, kan du lægge frugten og bærene i en lufttæt beholder eller i en pose. Vælger du hytteost eller skyr, kan dette hældes henover, når du er klar til at spise.

Forslag 2

Formiddags smoothie



Vælg én proteinkilde:
Mængde:

Mælk
240g

Skyr
120g

Yoghurt
180g

A38
175g

Tilbehør: I alt 135 gram:

Banan Limesaft
Bladselleri
Spinatblade

Opskrift:

Lav en lækker smoothie med din valgte proteinkilde og tilsæt tilbehøret under blendning. Tilsæt desuden 5 gram mandler for at give dig lidt sundt fedtstof. Tilsæt isterninger, for at holde din smoothie kold til senere.

Forslag 3

Scramble egg



Vælg én kulhydratkilde:
Mængde:

Rugbrød
35g

Knækbrød
20g

Grovbolle
30g

Sandwich
30g

Tilbehør: I alt 65 gram:

Tomat
Peberfrugt
Spinatblade

Opskrift:

Slå et æg ud på en stegepande og rør rundt til ægget bliver fast. Tilsæt det resterende tilbehør og læg det hele ovenpå din valgte kulhydratkilde.

Forslag 4

Grøntsagsstave



Vælg én proteinkilde:
Mængde:

Hytteost
105g

Skyr
165g

Peanutbutter
20g

Mandler
20g

Tilbehør: I alt 165 gram:

Agurk Peberfrugt
Gulerødder
Asparges

Opskrift:

Skær grøntsagerne ud i stænger og nyd dem sammen med din valgte proteinkilde, som dip hertil.

Middag

Forslag 1

Klapsammen mad



Vælg én proteinkilde:
Mængde:

Æg
100g

Sild
55g

Ost
65g

Torskerogn
135g

Vælg én kulhydratkilde:
Mængde:

Rugbrød
75g

Grovbolle
65g

Sandwich
70g

Rugklapper
70g

Tilbehør: I alt 70 gram:

Iceberg salat Rødder
Agurk Bønnespire
Gulerod

Opskrift:

En lækker klapsammen mad. Bland salaten som det passer dig og spis det ved siden af eller på din mad. Husk du kan tilsætte 2-3 spsk. af vores lækre dressinger til din salat.

Forslag 2

WOK ret



Vælg én proteinkilde:
Mængde:

Kylling
110g

Kalkun
130g

Tun
120g

Laks
85g

Vælg én kulhydratkilde:
Mængde:
Kogefaktor:

Pasta
35g
2,5

Bulgur
30g
2,5

Ris
35g
2,5

Rugbrød
60g

Tilbehør: I alt 160 gram:

Pastinak
Gulerod
Bladselleri

Opskrift:

Lav en lækker og simpel wok ret, Nem at lave og nem at have med til madpakke. Prøv at lave den med grillkrydderi eller med karry. Glem ikke vores nemme og velsmagende dressinger til retten.

Forslag 3

Sandwich



Vælg én proteinkilde:
Mængde:

Laks
85g

Kylling
105g

Hummus
40g

Æg
90g

Vælg én kulhydratkilde:
Mængde:

Grovbolle
75g

Pitabrød
75g

Sandwich
80g

Rugbrød
85g

Tilbehør: I alt 80 gram:

Gulerod Agurk
Iceberg Rucolasalat
Tomat

Opskrift:

Så er det sandwich tid. Nem at tage med til madpakken. Vælg det brød du ønsker og bland salaten dertil. Brug en af vores dressinger til at pifte din sandwich op med.

Forslag 4

Appelsinsalat



Vælg én proteinkilde:
Mængde:

Kylling
120g

Kalkun
145g

Laks
95g

Torsk
190g

Vælg én kulhydratkilde:
Mængde:
Kogefaktor:

Couscous
35g
3,0

Ris
35g
2,5

Pasta
35g
2,5

Grovbolle
50g

Tilbehør: I alt 130 gram:

Appelsin Bønnespire
Rucolasalat
Grønne asparges

Opskrift:

Bland salaten med lækker sød appelsin til at pifte smagen op med og servere den sammen med din valgte proteinkilde og kulhydratkilde.

Eftermiddag

Forslag 1

Avocado mad



Vælg én proteinkilde:
Mængde:

Hytteost
50g

Tzatziki
45g

Hummus
20g

Mælk
160g

Vælg én kulhydratkilde:
Mængde:

Grovbolle
35g

Sandwich
35g

Knækbrød
25g

Rugklapper
35g

Tilbehør: I alt 40 gram:

Avocado

Opskrift:

Vælg hvilket brød du ønsker til denne ret og smør et lag af din valgte proteinkilde på og læg herefter avocadoen ovenpå, skåret i skiver. Hvis du vælger mælk som proteinkilde, nydes dette som et dejlig koldt glas mælk ved siden af.

Forslag 2

Klapsammen mad



Vælg én proteinkilde:
Mængde:

Roastbeef
35g

Hamburgryg
45g

Skinke
45g

Torskerogn
40g

Vælg én kulhydratkilde:
Mængde:

Rugbrød
35g

Sandwich
35g

Knækbrød
25g

Rugklapper
35g

Tilbehør: I alt 50 gram:

Radiser

Iceberg salat

Agurk

Opskrift:

En rigtig klapsammen mad med radiser, agurk og salat på. Vælg din proteinkilde og læg det på det valgte brød sammen med salaten. Drys desuden 10 gram græskarkerner ovenpå for at tilføje lidt sundt fedtstof.

Forslag 3

Mix salat



Vælg én proteinkilde:
Mængde:

Hytteost
70g

Tofu
60g

Rejer
100g

Tun
60g

Tilbehør: I alt 135 gram:

Rucolasalat

Peberfrugt

Spinat

Rødløg

Broccoli

Honning melon

Opskrift:

Her har du mulighed for at få dig en frisk salat. Bland salaten med din valgte proteinkilde og tilsæt desuden 10 gram græskarkerner for at tilføje lidt sundt fedt. Nem til madpakken.

Forslag 4

Rødbede salat



Vælg én proteinkilde:
Mængde:

Tun
95g

Hummus
30g

Hytteost
110g

Æg
70g

Tilbehør: I alt 165 gram:

Rødbede

Spinatblade

Honning melon

Grønne bønner

Opskrift:

En smagsfuld rødbedesalat, som tilsættes din valgte proteinkilde. Perfekt nem til eftermiddagens sene timer.

Aften

Forslag 1

Rødbedesalat



Vælg én proteinkilde:
Mængde:

Oksekød
115g

Kylling
135g

Kalkun
155g

Kalvekød
140g

Vælg én kulhydratkilde:
Mængde:
Kogefaktor:

Kartofler
90g
1,0

Ris
35g
2,5

Bulgur
30g
2,5

Couscous
35g
3,0

Tilbehør: I alt 100 gram:

Rødbede Græsk yoghurt
Hvidkål
Æble

Opskrift:

Skær rødbederne, hvidkålen og æblerne i strimler. Tilsæt en smule græsk yoghurt så grøntsagsmassen får lidt cremet konsistens. Smag til med vanilje fra en frisk vaniljestang. Rødbederne kan også koges inden den tilføjes i salaten.

Forslag 2

Ovnbagte grøntsager



Vælg én proteinkilde:
Mængde:

Oksekød
120g

Kylling
140g

Laks
110g

Rødspætte
210g

Vælg én kulhydratkilde:
Mængde:
Kogefaktor:

Pasta
30g
2,5

Kartofler
75g
1,0

Ris
30g
2,5

Grovbolle
40g

Tilbehør: I alt 130 gram:

Peberfrugt Pastinak
Rødløg Rødbede
Gulerod Tomat

Opskrift:

Skær grøntsagerne ud i store stykker og læg det i et ovnfast fad og sæt det i ovnen til grøntsagerne bliver let bløde. Passer godt til de fleste kødarter. Tilsæt din valgte kulhydratkilde ved siden af.

Forslag 3

Broccolisalat



Vælg én proteinkilde:
Mængde:

Oksekød
110g

Kylling
130g

Kalkun
150g

Kalvekød
135g

Vælg én kulhydratkilde:
Mængde:
Kogefaktor:

Bulgur
25g
2,5

Ris
30g
2,5

Couscous
30g
3,0

Grovbolle
40g

Tilbehør: I alt 160 gram:

Broccoli Frisk abrikos
Radiser
Gulerod

Opskrift:

Skær radiserne i små skiver, riv gulerødderne og skær broccolien til så det passer til dig. Brug abrikosen til at give salaten en sødlig smag. Lækker salat, som kan bruges til stort set alle retter.

Forslag 4

Fiskeret



Vælg én proteinkilde:
Mængde:

Laks
100g

Ørred
110g

Rødspætte
190g

Torsk
200g

Vælg én kulhydratkilde:
Mængde:
Kogefaktor:

Bulgur
25g
2,5

Ris
30g
2,5

Couscous
30g
3,0

Grovbolle
40g

Tilbehør: I alt 80 gram:

Rucolasalat Blåbær
Peberfrugt Grønne asparges
Appelsin

Opskrift:

En lækker salat skal der til en lækker fiskeret. Bland tilbehøret sammen og brug appelsinen til at finde en tilpas sød smag i salaten, perfekt sammen med fisk.