

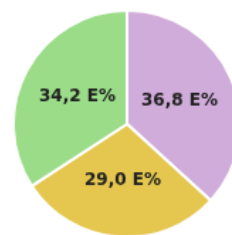
1800 kcal 5 protein



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
08:00	Frukost			
	Proteinsmoothie	1,0 port	284 g	232 kcal
	Grapefrukt (SLV)	0,5 st	100 g	43 kcal
	Totalt: 275 kcal, 26,8 g kolh, 19,6 g protein, 9,1 g fett			
09:30	Mellanmål			
	Kvarg färskost fett 1% (SLV)	2,0 dl	200 g	150 kcal
	Äpple Frida (SLV)	1,0 st	160 g	90 kcal
	Totalt: 240 kcal, 27,4 g kolh, 25,4 g protein, 2,1 g fett			
12:00	Lunch			
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Sallad m. grönsallat gurka tomat paprika u. dressing (SLV)	1,0 port	100 g	17 kcal
	Kyckling med bulgursallad	1,0 port	488 g	399 kcal
	Totalt: 416 kcal, 38,5 g kolh, 43,4 g protein, 8,8 g fett			
14:30	Mellanmål			
	Ägg kokt (SLV)	1,0 st	55 g	75 kcal
	Nötblandning, jordnöt cashew m.fl	1,0 port	30 g	168 kcal
	Totalt: 243 kcal, 5,0 g kolh, 13,1 g protein, 19,4 g fett			
18:00	Middag			
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Kycklingsoppa från Balkan	1,0 port	615 g	332 kcal
	Totalt: 332 kcal, 26,0 g kolh, 29,0 g protein, 10,8 g fett			
20:00	Mellanmål			
	Post-workout smoothieglass	1,0 port	271 g	196 kcal
	Totalt: 196 kcal, 10,2 g kolh, 25,9 g protein, 4,7 g fett			

NÄRING TOTALT

1701 kcal
156,4 g protein
54,9 g fett
133,9 g kolhydrater
2311,4 g vatten



■ Protein: 36,8 E%
■ Fett: 29,0 E%
■ Kolhydrater: 34,2 E%
■ Alkohol: 0 E%

Proteinsmoothie



1 port

0,5 st Banan medelstor (SLV)

0,5 dl Hallon frysvara (SLV)

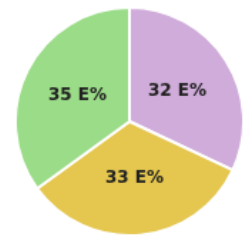
1,0 st Ägg rått eko. (SLV)

1,5 dl Yoghurtkvarv naturell fett ca 2%

Mixa alla ingredienserna till smoothien i en mixer. Häll upp i glas och servera genast.

Recept: Arla.se

Näring per 100 g	Näring per portion
82 kcal	233 kcal
6,6 g protein	18,8 g protein
3,0 g fett	8,6 g fett
6,5 g kolhydrater	18,5 g kolhydrater



- Protein: 32 E%
- Fett: 33 E%
- Kolhydrater: 35 E%
- Alkohol: 0 E%

Kyckling med bulgursallad



2 port

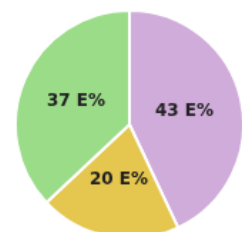
- 300,0 gram Kyckling bröstfilé rå u. skinn (SLV)
- 1,0 dl Bulgur (SLV)
- 2,0 dl Vatten kranvatten (SLV)
- 0,5 st Grönsaksbuljong, tärning, pulver
- 0,5 st Lök röd (SLV)
- 0,5 dl Persilja blad (SLV)
- 0,5 msk Olivolja extra jungfruolja (SLV)
- 1,0 msk Citronjuice färskpressad (SLV)
- 0,5 tsk Chilipeppar färsk (SLV)
- 1,0 dl Tzatziki (SLV)
- 5,0 dl Sallad m. grönsallat gurka tomat u. dressing (SLV)

1. Skär kycklingbrösten i tre långsmala bitar per filé och krydda med salt och nymalen svartpeppar eller någon god kryddblandning.
 2. Koka upp vatten och buljongtärning och koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
 3. Stek eller grilla kycklingen.
 4. Hacka rödlök, persilja och chili. Vispa samman olivolja och färskpressad citron. Blanda med bulgur och smaka av.
- Ät tillsammans med tzatsiki eller annan valfri yoghurtsås och en fräsch grönsallad utan dressing.

TIPS

Bulgursalladen går bra att servera både varm och kall.

Näring per 100 g	Näring per portion
82 kcal	398,5 kcal
8,7 g protein	42,7 g protein
1,8 g fett	8,7 g fett
7,4 g kolhydrater	36 g kolhydrater



- Protein: 43 E%
- Fett: 20 E%
- Kolhydrater: 37 E%
- Alkohol: 0 E%

Kycklingsoppa från Balkan



4 port

440,0 gram Kyckling kött rå u. skinn (SLV)

1,0 st Lök gul (SLV)

400,0 gram Potatis rå (SLV)

2,0 msk Rapsolja (SLV)

3,5 msk Tomatpuré konc. konserv. (SLV)

400,0 gram Grönsaksblandning m. ärtor bönor morot blomkål typ sommargrönsaker frysvara (SLV)

10,0 gram Vegeta Allkrydda

10,0 dl Vatten kranvatten (SLV)

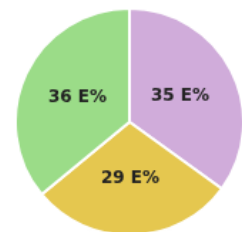
1. Hacka löken och skär kycklingen i små bitar. Skala potatisen och skär i bitar.
2. Hetta upp en gryta lämplig för soppa på medelvärme och fräs löken i oljan. Tillsätt kycklingen och stek några minuter.
3. Tillsätt tomatpuré och lite vatten och rör om.
4. Tillsätt de frysta grönsakerna, vatten och vegeta (går att ersätta mot grönsaksbuljongtärningar). Koka i ca 10-15 min eller tills potatisarna är mjuka.
5. Red eventuellt soppan med lite maizenastärkelse utrört i kallt vatten.

Smaka ev. av med salt och peppar. Toppa gärna med dill eller persilja.

Variera med andra grönsaker.

Recept: *Diana Rodoikov*

Näring per 100 g	Näring per portion
54 kcal	332,5 kcal
4,7 g protein	29 g protein
1,8 g fett	10,8 g fett
4,2 g kolhydrater	26 g kolhydrater



- Protein: 35 E%
- Fett: 29 E%
- Kolhydrater: 36 E%
- Alkohol: 0 E%

Post-workout smoothieglass



1 port

- 1,0 skopa Vassleproteintillskott
- 2,0 dl Mandeldryck berikad (SLV)
- 0,5 dl Havtorn (SLV)
- 1,0 tsk Mynta torkad
- 0,5 dl Spenat färsk (SLV)
- 1,0 tsk Spirulina, torkad

OBS! Använd frusna bär och lägg också till en handfull isbitar. Vassleproteinet bör helst ha vaniljsmak.

Blanda proteinpulver med vaniljsmak, mandeldryck, frusna bär, isbitar, mynta, spenat och spirulina i en kraftfull mixer eller matberedare. Det bör vara en kraftfull maskin så att isen verkligen krossas. Mixa tills konsistensen är slät och krämig. Håll upp och ät med sked.

VARIATION

- a) Byt ut frusna havtornsbär mot exempelvis hallon eller hjortron.
- b) Byt ut spenat mot andra gröna blad.

Recept: "Bliss" av Maria Borelius

Näring per 100 g	Näring per portion
72 kcal	195 kcal
9,6 g protein	26,1 g protein
1,6 g fett	4,2 g fett
3,7 g kolhydrater	10 g kolhydrater

