VELKOMMEN

Hej min ven, og velkommen til Feldskov Fitness!

Læs nedenstående materiale grundigt igennem, når det er læst igennem så har du alt hvad der skal til for at få lige den body du ønsker dig!

Ved hjælp af den kost og træningsplan jeg planlægger til dig, vil du med sikkerhed opnå resultater, hvis du følger de værktøjer, som jeg designer specifikt til dig så vil du ikke bare få en sexet krop, men også opnå en masse personlige mål for dig selv, at passe på sin krop og udstråle selvtillid er så nice og det vil du kunne mærke både udadtil og i dig selv. En flot krop udstråler at man har styr på sagerne.

LAD OS GÅ GENNEM DENNE REJSE SAMMEN

Din krop kommer til at være en refleksion af den indre styrke og viljestyrke du besidder. Alt det hårde arbejde, disciplin, sved og tåre kommer til at være det hele værd i sidste ende, så længe du holder hovedet højt selv når det svært. Husk på at et positivt sind er et positivt resultat.

FITNESS SKAL VÆRE SJOVT

Hav det sjovt med Fitness og lad resultaterne komme af den disciplin du udøver. Husk på du skal skabe dit eget mesterværk, og den plan jeg designer til dig er nøglen til succes, du skal bare gribe den og bruge den! I stedet for kun at blive inspireret af andres succes, kan du nu skabe din egen så andre leder efter inspiration i dig.

KOSTPLANERNE

Jeg sender dig 5 kostplaner bestående af 5 måltider. Det er vigtigt at du hverdag spiser 1 måltid fra hver kategori (f.eks. 1x morgenmad, 1x frokost osv.). Til gengæld kan du hver dag frit vælge imellem de 5 alternativer der er til hver kategori, (f.eks. om du vil have den ene eller den anden morgenmad).

Det vigtigt at påpege at du skal være præcis med det antal gram der står du skal indtage i forhold til det resultat du får i sidste ende. Jeg tilbyder også redigering af kostplanerne efter behov fra din side af. Jeg vil gøre mit for at du har de bedste redskaber til at skabe din drømmekrop.

I din kostplan har jeg inkluderet produkter fra LinusPro Nutrition. For at gøre det let for dig, er der her en liste med de produkter som indgår i din kostplan:

- LinusPro Proteinpulver, whey (køb her)

HVORDAN SKAL JEG STRUKTURERE MIN KOST ILØBET AF DAGEN

Et godt tip til at få indtaget det antal måltider jeg har givet dig, er at tælle det antal timer i døgnet du vågen også dividere det med antallet af måltider fordi så ved DU hvor ofte du skal spise for at holde trip med planen. At sidde kl. 22 om aftenen er ikke så godt hvis du stadig mangler 2 måltider. Så husk at strukturer og lav gerne mad til flere dage af gangen for at spare tid i dagligdagen, spis os gerne senest 1 time inden træning.

DINE TAL

Ud fra dine informationer har jeg beregnet dit basalstofskifte (BMR) til at være 1555 kalorier (kcal). Dette er den mængde energi din krop ville forbrænde hvis du lavede absolut ingenting (sov 24 timer i døgnet). Sammen med de informationer du har givet om dit aktivitets niveau, har jeg beregnet dit ligevægtsindtag til at være 2333 kalorier (kcal).

Hvis du spiste denne mængde kalorier, så ville din vægt forblive uændret, men fordi du skal bygge muskler, skal din krop ligge i kalorieoverskud. Det har jeg sørget for ved at regne mig frem til at din krop skal have ca. 2610 kalorier (kcal) om dagen, og derfor har jeg bygget dit kostprogram op omkring dette antal kalorier (kcal).

Dernæst har jeg vurderet at du på nuværende tidspunkt skal have en makrofordeling som hedder 30% protein, 50% kulhydrat og 20% fedt. Hvis man ganger det op med at der er 4,1 kalorie i et gram kulhydrat, 4,1 kalorie i et gram protein og 8,8 kalorier i et gram fedt betyder det at du og din krop hver dag skal have ca. 191 gram protein, ca. 318 gram kulhydrat og ca. 59 gram fedt. Som du kan se, har jeg udarbejdet din kostplan efter disse tal.

MÅ JEG DRIKKE LIGHT PRODUKTER?

I løbet af en ganske almindelig dag bør du indtage minimum 2 liter væske og gerne mere, og det behøves ikke kun være vand du må gerne supplere med light sodavand eller light saftevand. Så længe der står på flasken at den ikke indeholder kalorier. Igen Fitness skal os være sjovt og nice, så at du ikke køre død i samme proces er elementært for dit resultat.

MÅLTIDER FØR OG EFTER TRÆNING

Det meget vigtigt i forhold til, de fysiologiske processor der sker i kroppen at der gå 1 time fra dit måltid inden træning til at selve træningen indtræffer, da kroppen i den periode bruger meget energi på, at bearbejde måltidet en stor bestanddel af blodet cirkulere i maven for, at bearbejde måltidet. Endnu vigtigere er, at du sandsynligvis vil opleve træthed, hvis du spiser kort inden træning. Post workout måltid skal også indtages 1 time efter dette er fordi dit naturlige væksthormons niveau er højt efter træning og det vil vi gerne udnytte og et hormon kaldet insulin overlapper væksthormonet hvis du spiser for kort efter træningen. Dette er bedst hvis dit ønske er at komme i form!

Meeeeeen.

Ønsker du derimod, at vokse skal du indtage sukker via frugt med det samme efter træning for at øge insulin, da det vil føre til bedre optagelse af dit post workout måltid. Det frugt jeg vil anbefale er ananas og gerne 200 gram.

MÅ DU BENYTTE DIG AF CHEAT MEALS?

Det meget vigtigt at cheatmeals er noget der ikke sker ofte. Derimod fitness skal, som sagt være sjovt, så derfor må du gerne belønne dit uges hårde arbejde med, at spise 1-2 cheatmeals lørdag dette er dog på egen bekostning da det ikke normalt er en del af planen. Her vil jeg dog understrege, at du ikke bør gå amok, men at spise en pizza er i orden så længe du stadig ser fremgang i din rejse. Hvis det derimod ikke går den vej du ønsker er dette ikke et alternativ for dig. Fordi det betyder der skal ændres i din kostplan, så vi igen ser fremgang.

MANGLENDE FREMGANG

Fitness og de resultater der kommer fra det, skal du være tålmodige omkring. Rom blev ikke bygget på en dag, og det kommer dit mesterværk heller ikke til at blive. Men er du konsistent og konsekvent omkring din træning og kost, vil du nå dit mål med garanti. Det vigtigt hvad du ser i spejlet men vægten kan os være en god indikator for om du rykker dig fremad, hvis du går i stå skal du kontakte mig for at reevaluere din kostplan, da den muligvis skal optimeres efter f.eks. 8-12 uger for, at blive ved med at få resultater.

CARDIO ER DIN BEDSTE VEN – DU VED DET BARE IKKE ENDNU

Cardio er din bedste ven fordi, det har så mange gode egenskaber. At du bruger x antal minutter / timer på dagsbasis, kan gøre så meget ved din fysik. At tabe 1 kilo fedt kræver at du har ligget 9000 kalorier i underskud. Så cardio er et fantastisk værktøj til vægttab. Men det også vigtigt i forhold til at øge muskelmassen. Når du bruger 20 min på en kondi cykel 3 gange ugentligt så øger du din generelle appetit og er derfor lettere i stand til at spise dine kalorier og det kan være et problem for nogen, så er cardio en super løsning til den problematik.

DE FORSKELLIGE CARDIO TYPER

Slow cardio – her handler det om at gå på et løbebånd med lav hastighed (intensitet) også bruge længere tid på at forbrænde kalorier, denne måde kunne man f.eks. gå med hastighed 4 også med 5-10 % stigning og 30 min pr session.

Hiit cardio – her handler det om at yde maksimalt i 30 sekunder også skrue ned hastigheden i 1 minut hvor du får pulsen ned denne cyklus gentager du så 10-15 gange efter hvad dit fysiske niveau er til. Jeg ville forslå enten en kondicykel eller løb til den her type cardio. Hiit cardio er nice, fordi det ikke er så tidskrævende og den store variation i intensitet under cardio sessionen er med til at øge din generelle forbrænding.

KOSTTILSKUD

Du bør ikke spendere en masse penge på supplementer, da det ikke gavner hverken din krop eller pengepung i sidste ende. Dog er der undtagelser. Ens kreatin og vitamin C og D behov er næsten umuligt at få dækket igennem almindelig kost, og derfor anbefaler jeg supplementer til dette. Køb derfor multivitamins tabletter, og kreatin, evt fra apoteket eller fra netto, og benyt så den anbefalede dosis. D vitamin har en effektiv effekt på optimal muskelfunktion og derfor meget vellidt i min bog, da en optimal muskelfunktion = optimale resultater og sundere muskler. C vitamin er et fantastisk tilskud til hvis du bliver sløj, C vitamin hvis ikke syreneutral har en PH effekts ændring i kroppen og almen sygdom trives ikke i syrisk miljø som C vitamin kan skabe. Disse vitaminer er i mine øjne værd at investere i da de har en effektiv funktion på kroppens funktionalitet.

Hvis du elsker at have et intra-workout supplement så køb dertil Xtend, da det er super effektivt pga. dets Bcaa kombination. Af proteinpulver vil jeg 100% anbefale Dymatize iso 100 da det er det eneste produkt der i mine øjne er af høj nok kvalitet til jeg vil tilføje det til din kostplan.

TRÆNINGSPROGRAMMER

Jeg har også sendt dig 3 træningsprogrammer. Disse træningsplaner er udviklet for, at du får stimuleret alle muskelfibre i kroppen bedst muligt på baggrund af den brede variation, hvis ikke man stimulere alle muskelfibre så hindrer du dit eget potentiale for hypertrofi og styrke. Træningsprogrammerne vil jeg tilbyde, at reevaluere hvis nødvendigt.1 program for styrke,1 program for hypertrofi, og 1 program for mix mellem de 2 ovenstående.

GO GET IT!

Til slut så hav held og lykke med den rejse du nu skal til, at gennemgå og husk jeg er altid er til at række ud efter hvis du har spørgsmål, mangler hjælp eller hvad end det nu lyster. Du har ikke bare investeret i en kost og træningspakke, du har investeret i nogle principper du vil kunne bruge resten af din trænings karriere, fordi disse principper bliver, ikke forældet :-)

DU ER NU EN DEL AF FELDSKOV FITNESS.

Kontakt:

Telefon: 24416258

E-mail: Feldskovfitness@gmail.com

Morgenmad

Protein	36 g
Kulhydrat	68 g
Fedt	15 g
kcal	559

Havregryn	50 g
Blåbær	40 g
LinusPro Proteinpulver, whey	20 g
Olivenolie	5 g
Banan, uden skræl	1 stk (135 g)
Æg, hele	2 stk (80 g)

Pandekage med blåbær

Mellemmåltid 1

Protein	26 g
Kulhydrat	31 g
Fedt	9 g
kcal	310

Broccoli, rå	90 g
Sød kartoffel, rå	150 g
Kyllingefilet, rå	½ stk (95 g)
Kokosolie	5 g

Kylling med sød kartoffel og broccoli

Frokost

Protein	51 g
Kulhydrat	94 g
Fedt	15 g
kcal	723

Pizza Dej, fuldkorn, færdiglavet	180 g
Løg, rå	30 g
Peberfrugt, rød, rå	½ stk (55 g)
Tomat, flået, konserves	285 g
Oksekød, hakket, 3-7%	120 g

Pizza med oksekød

Mellemmåltid 2

Protein	26 g
Kulhydrat	31 g
Fedt	8 g
kcal	305

Olivenolie	5 g
Kyllingefilet, rå	1 stk (105 g)
Riskiks	3 stk (30 g)
Asparges, grønne, rå	125 g

Kylling, asparges og riskiks

Aftensmad

Protein	53 g
Kulhydrat	90 g
Fedt	15 g
kcal	717

Kyllingefilet, rå	1 ½ stk (220 g)
Ris, parboiled, rå	80 g
Peberfrugt, rød, rå	½ stk (95 g)
Peberfrugt, grøn, rå	½ stk (95 g)
Teriyaka sauce (glutenfree)	20 g
Kokosolie	10 g

Teriyaki-kylling med ris og peberfrugt

DAGLIGT TOTAL

PROTEIN	192 g
KULHYDRAT	313 g
FEDT	62 g
KCAL	2615

Morgenmad

Protein	39 g
Kulhydrat	70 g
Fedt	11 g
kcal	545

LinusPro Proteinpulver, whey	40 g
Jordbær, frost	135 g
Hindbær, frost	135 g
Banan, uden skræl	1 ½ stk (190 g)
Kokosolie	10 g

Bær og banan smoothie

Mellemmåltid 1

Protein	24 g
Kulhydrat	31 g
Fedt	9 g
kcal	304

Kalkunbryst, rå	95 g
Avocado, uden sten	½ stk (50 g)
Rugbrød, fuldkorn	1 stk (50 g)

Stegt kalkun med avocadomos

Frokost

Protein	51 g
Kulhydrat	94 g
Fedt	15 g
kcal	722

Asparges, grønne, rå	100 g
Grønne ærter, rå	90 g
Olivenolie	10 g
Reje, sort tiger-, opdræt, rå, dybfrost	110 g
Feta, 3%	75 g
Pasta, rå	100 g
Løg, rå	15 g

Aspargessalat med feta og grillede rejer

Mellemmåltid 2

Protein	24 g
Kulhydrat	33 g
Fedt	11 g
kcal	329

Riskiks	3 stk (30 g)
Tun i vand, konserves	85 g
Avocado, uden sten	½ stk (70 g)

Riskiks med tun og avocado

Aftensmad

Protein	51 g
Kulhydrat	90 g
Fedt	16 g
kcal	716

Spinat, rå	30 g
Laks, atlantisk, vild, gravad	100 g
Tortilla, fuldkorn	2 stk (90 g)
Reje, dybvands-, konserves	120 g
Banan, uden skræl	1 ½ stk (170 g)

Lakse- og rejeroulade

DAGLIGT TOTAL

PROTEIN	188 g
KULHYDRAT	317 g
FEDT	62 g
KCAL	2615

Morgenmad

Protein	39 g
Kulhydrat	69 g
Fedt	12 g
kcal	547

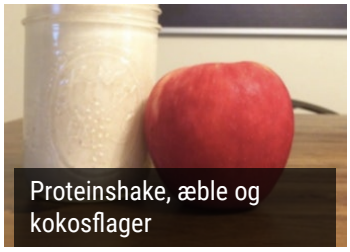
Tomat, dansk, rå	55 g
Æggehvide	115 g
Rugbrød, fuldkorn	3 stk (140 g)
Kalkunbacon	55 g
Æg, hele	2 stk (85 g)

Bacon, scrambleæg og tomat

Mellemmåltid 1

Protein	24 g
Kulhydrat	31 g
Fedt	11 g
kcal	319

LinusPro Proteinpulver, whey	25 g
Æble	½ stk (85 g)
Kokosflager	20 g
Rosin	20 g


Proteinshake, æble og kokosflager

Frokost

Protein	51 g
Kulhydrat	93 g
Fedt	14 g
kcal	717

Olivenolie	10 g
Fuldkornspasta	130 g
Tun i vand, konserves	135 g
Peberfrugt, grøn, rå	½ stk (105 g)

Pasta med tun

Mellemmåltid 2

Protein	24 g
Kulhydrat	33 g
Fedt	11 g
kcal	328

Reje, dybvands-, kogt	35 g
Æg, hele	2 stk (95 g)
Riskiks	4 stk (40 g)

Riskiks med rejer og æg

Aftensmad

Protein	52 g
Kulhydrat	92 g
Fedt	15 g
kcal	724

Broccoli, rå	355 g
Ris, brune, rå	65 g
Torsk, filet, rå	140 g
Gulerod, rå	3 stk (200 g)
Kokosolie	10 g
Peberfrugt, rød, rå	½ stk (110 g)

Bagt torsk, ris og spicy grønt

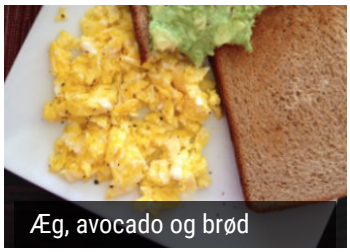
DAGLIGT TOTAL

PROTEIN	190 g
KULHYDRAT	318 g
FEDT	63 g
KCAL	2635

Morgenmad

Protein	39 g
Kulhydrat	67 g
Fedt	14 g
kcal	556

Æggehvide	270 g
Avocado, uden sten	½ stk (65 g)
Fuldkornstoastbrød	3 stk (130 g)


Æg, avocado og brød

Mellemmåltid 1

Protein	24 g
Kulhydrat	33 g
Fedt	9 g
kcal	309

Fuldkornstoastbrød	1 ½ stk (75 g)
Tun i vand, konserves	75 g
Mayonnaise	5 g

Toast med tun og mayonnaise

Frokost

Protein	51 g
Kulhydrat	89 g
Fedt	16 g
kcal	716

Grønne ærter, frost	45 g
Olivenolie	10 g
Kyllingefilet, rå	1 stk (165 g)
Tomat, dansk, rå	135 g
Fuldkornspasta	115 g

Pastasalat med kylling

Mellemmåltid 2

Protein	24 g
Kulhydrat	33 g
Fedt	9 g
kcal	314

Kyllingefilet, rå	½ stk (100 g)
Ris, brune, rå	35 g
Peberfrugt, rød, rå	40 g
Forårsløg, rå	30 g
Olivenolie	5 g

Risret med kylling

Aftensmad

Protein	50 g
Kulhydrat	94 g
Fedt	14 g
kcal	713

Kartoffel, rå	250 g
Oksekød, inderlår uden kappe, rå	180 g
Olivenolie	5 g
Rødbede, rå	3 stk (250 g)
Gulerod, rå	3 stk (250 g)

Bøf med kartofler og rodfrugter

DAGLIGT TOTAL

PROTEIN	189 g
KULHYDRAT	316 g
FEDT	61 g
KCAL	2608

Morgenmad

Protein	39 g
Kulhydrat	67 g
Fedt	14 g
kcal	557

Havregryn	40 g
LinusPro Proteinpulver, whey	35 g
Daddel, tørre, uden sten	6 stk (50 g)
Kokosolie	10 g

Havregrynskugler

Mellemmåltid 1

Protein	24 g
Kulhydrat	31 g
Fedt	9 g
kcal	302

Oksekød, hakket, 3-7%	90 g
Grønne bønner, rå	90 g
Olivenolie	5 g
Ris, parboiled, rå	30 g

Oksekød, ris og bønner

Frokost

Protein	53 g
Kulhydrat	92 g
Fedt	13 g
kcal	705

Grønne bønner, rå	70 g
Broccoli, rå	320 g
Ris, parboiled, rå	90 g
Æg, hele	2 stk (100 g)
Æggehvide	150 g

Æg og ris med grøntsager

Mellemmåltid 2

Protein	24 g
Kulhydrat	33 g
Fedt	10 g
kcal	318

Tortilla	1 stk (50 g)
Kyllingefilet, rå	½ stk (100 g)
Avocado, uden sten	½ stk (40 g)

Kylling tortilla

Aftensmad

Protein	53 g
Kulhydrat	92 g
Fedt	14 g
kcal	713

Sojasauce	15 g
Grønne bønner, rå	140 g
Olivenolie	5 g
Ægnudler	110 g
Kyllingefilet, rå	1 ½ stk (180 g)

Ægnudler med kylling og bønner

DAGLIGT TOTAL

PROTEIN	192 g
KULHYDRAT	315 g
FEDT	59 g
KCAL	2595

OPSKRIFTER

VÆLG ET DAGLIGT MÅLTID FRA HVER KATEGORI

Morgenmad Pandekage med blåbær

1. Blend æg, bananen, proteinpulver og havregryn til dejen er ensartet.
2. Rør herefter lidt sødestof i, hvis du har lyst.
3. Opvarm en pande ved middelvarme med en smule fedtstof.
4. Hæld dejen op på panden i mindre portioner og bag dem så de er gyldne på begge sider.
5. Tilføj på toppen kanel og blåbær.

Ca. 15 minutter

Mellemmåltid 1 Kylling med sød kartoffel og broccoli

1. Steg kyllinge filleten i kokosolien (tilsæt krydderier efter smag og behag).
2. Damp broccolien i 3-4 minutter, og tilbered den søde kartoffel (det kan gøres i ovnen, på panden eller i mikroovnen).
3. Det kan anbefales at tilberede til flere måltider/dage af gangen.

Ca. 15 minutter

Frokost Pizza med oksekød

1. Steg oksekød på en pande eller lav den i ovnen (det kan anbefales at lave kød til flere dage/måltider af gangen).
2. Fordel på flåede tomat på den færdige pizzadej.
3. Top med stykker af oksekød, peberfrugt og løg.
4. Kom i en opvarmet oven på 180-200 grader i ca. 20 min.
5. Server med oregano, salt og peber.

Ca. 25 minutter

Mellemmåltid 2 Kylling, asparges og riskiks

1. Steg kyllingen i olie på en opvarmet pande til den er fast og brun. Krydder efter behov.
2. Blancher asparges (eller svits dem af på en opvarmet pande i et par minutter).
4. Server samlet med riskiks.

Ca. 15 minutter

Aftensmad Teriyaki-kylling med ris og peberfrugt

1. Kog ris efter anvisning (evt. kog en portion til flere dage)
2. Skær kyllingen i mindre stykker og steg på opvarmet pande i lidt olie og teriyaki sauce. Indtil kødet er brunt og fast.
3. Snit grøntsagerne ud og tilføj på panden og svits i et par minutter.
4. Server samlet og tilføj krydderi efter smag og behag.

Ca. 20 minutter

OPSKRIFTER

VÆLG ET DAGLIGT MÅLTID FRA HVER KATEGORI

Morgenmad Bær og banan smoothie

1. Blend alle ingredienser. (Evt. lidt isterninger).
2. Tilføj evt. isterninger. Drik med det samme eller tag med på farten.

Ca. 5 minutter

Mellemmåltid 1 Stegt kalkun med avocadomos

1. Skær kalkunbrystet (eller kylling) i mindre filletter og steg det på en pande i 5-8 minutter, eller til kødet er gennemstegt. Tilsæt salt og peber, og eventuelt andre krydderier efter smag og behag.
2. Rist rugbrød, fordel kødet henover, mos avocadoen og læg ovenpå kødet. Drys salt, peber og citronsaft udover.

Citronsagt, hvidløg

Ca. 15 minutter

Frokost Aspargessalat med feta og grillede rejer

1. Kog pasta.
2. Skær asparges i små stykker og put them i kogende vand i 1 min. Tag dem op og køl dem i koldt vand.
3. Bland ærter og asparges sammen med skalotteløg, lidt citronsaft, halvdelen af olivenolien, salt og lidt revet citronskal.
4. Rør presset hvidløg sammen med resten af olien lidt citronsaft, salt og peber og mariner afskallede rejer.
5. Grill eller steg rejerne i ca. 2min. på hver side.
6. Server salaten blandet med pastan og rejerne og smuldret feta på toppen.

Ca. 15 minutter

Mellemmåltid 2 Riskiks med tun og avocado

1. Fordel tun på riskiks.
2. Top med lidt avocado.

Ca. 5 minutter

Aftensmad Lakse- og rejeroulade

1. Tag en tortilla og fordel laks og rejer
2. Fordel herefter spinatblade.
3. Rul sammen og skær ud i mindre mundfulde.
4. Spis og snack banan til on the side.

Ca. 10 minutter

OPSKRIFTER

VÆLG ET DAGLIGT MÅLTID FRA HVER KATEGORI

Morgenmad Bacon, scrambleæg og tomat

1. Svits bacon på en pande og læg det på et stykke køkkenrulle efterfølgende.
2. Pisk æg og tilføj lidt salt og peber. Hæld æggemassen på en varm pande og scramble æggene ca. 2-3 minutter under konstant røring.
3. Rist brødet og server det med æg, bacon og tomat.

Ca. 15 minutter

Mellemmåltid 1 Proteinshake, æble og kokosflager

1. Bland proteinpulver med 200-300 ml. vand
2. Snack æble, rosiner og kokosflager on the side

Ca. 5 minutter

Frokost Pasta med tun

1. Kog pastaen efter anvisningen på pakken.
2. Kom tun, hakket peberfrugt og evt. oliven i pastaen.
3. Vend i lidt olie og krydr med salt, peber, citron og evt friske basilikum blade.

Ca. 15 minutter

Mellemmåltid 2 Riskiks med rejer og æg

1. Lav æggene som du bedst kan lide dem. Skal du have dem med på farten, så lav blødkogte.
2. Spis riskiks, rejer og æg som du helst vil kombinere dem.

Ca. 10 minutter

Aftensmad Bagt torsk, ris og spicy grønt

1. Kog ris efter anvisning.
2. Læg fisken på en plade med bagepapir. Kom salt og peber henover (evt. lidt citron. Kom i en bageovn ved 200 grader i 12-15 min.
3. Skær grøntsagerne i mindre stykker.
4. Varm en pande med olie og steg grøntsagerne i 5-7 min. med salt, peber og evt. lidt paprika.
5. Server samlet (og top evt. med lidt citron).

Ca. 30 minutter

OPSKRIFTER

VÆLG ET DAGLIGT MÅLTID FRA HVER KATEGORI

Morgenmad Æg, avocado og brød

1. Mix æg og scramble dem på en opvarmet pande.
2. Rist brødet og fordel evt. avocado henover.
3. Når æggene er færdig, så fordel lidt salt og peber.

Ca. 10 minutter

Mellemmåltid 1 Toast med tun og mayonnaise

1. Rist eller varm eventuelt brødet.
2. Tilføj tun og mayo.

Ca. 10 minutter

Frokost Pastasalat med kylling

1. Kog pastaen efter anvisningen på pakken (lav hjemmefra evt. til flere dage).
2. Steg kyllingen på en pande eller lav den i ovnen (det kan anbefales at lave kylling til flere dage/måltider af gangen).
3. Tø ærterne op (det kan gøres ved at komme dem i en si og hælde varmt vand fra hanen ud over).
4. Skær tomaten i mindre stykker, og bland pastaen med kylling, tomat og ærter. Hæld lidt olivenolien henover salaten.

Ca. 20 minutter

Mellemmåltid 2 Risret med kylling

1. Kog risene efter anvisningen på pakken (kan med fordel gøres på forhånd til flere måltider)
2. Skær kyllingen i strimler og svits det i halvdelen af olien sammen med krydderier efter smag og behag (karry kan anbefales). Tilsæt hakket peberfrugt og forårsløg og lad stege med i et par minutter.
3. Tag kylling og grøntsager over på en tallerken, og kom derefter resten af olien på den varme pande, og steg derefter risene, tilsæt gerne flere krydderier her (og evt en smule vand hvis nødvendigt).
4. Når risene er stegt et par minutter, tilsættes kyllingen og grøntsagerne igen, og røres rundt.

Ca. 25 minutter

Aftensmad Bøf med kartofler og rodfrugter

1. Skær kartofler og rodfrugter i ønskede størrelse.
2. Mariner dem i olie, samt ønskede krydderier samt salt - og bag dem i ovnen i 20 min ved 200 grader. afhængig af størelse.
4. Herefter tilføj salt og peber på bøffen og brun i ca. 2 min. på hver side på en slip-let pande ved høj varme.
5. Skru ned for varmen og steg færdig 3 min. på hver side.
6. Anret samlet.

Ca. 30 minutter

OPSKRIFTER

VÆLG ET DAGLIGT MÅLTID FRA HVER KATEGORI

Morgenmad Havregrynskugler

Lav hjemme fra - og til flere dage.
1. Blend alle ingredienserne.
2. Tril massen i mindre kugler.

Ca. 15 minutter

Mellemmåltid 1 Oksekød, ris og bønner

1. Kog ris efter anvisningen på pakken.
2. Steg i mellemtiden oksekødet på en medium-høj opvarmet pande i lidt olie.
3. Tø bønnerne op (det kan eventuelt gøres ved at komme dem i en si og komme varmt vand henover).
4. Bland det hele sammen.
(Lav evt. til flere måltider)

Ca. 20 minutter

Frokost Æg og ris med grøntsager

1. Kog ris efter anvisningen på pakken
2. Opvarm en pande med lidt olie og svits æg af på en pande med krydderier, som du bedst kan lide.
3. Tilføj ris og steg sammen og bland grundigt.
3. Steg eller blancher bønner og broccolien til sidst - og server samlet.
Anbefaling: Måltider kan laves til flere dage.

Ca. 20 minutter

Mellemmåltid 2 Kylling tortilla

1. Steg kyllingfilet i mindre stykker på opvarmet pande i lidt olie med salt, peber, lidt chili og evt. fahita krydderi mix (lav hjemmefra, hvis du er ude af huset).
2. Skær avocado i mindre stykker (evt. mos den til guacamole).
3. Fordel i tortilla som er opvarmet på panden.
4. Kom evt. lidt salat i.

Ca. 10 minutter

Aftensmad Ægnudler med kylling og bønner

1. Kog nudler efter anvisningen på pakken.
2. Steg i mellemtiden kyllingen i lidt olie og skær den i mindre stykker (evt. skær ud på forhånd).
3. Tø bønnerne op (det kan eventuelt gøres ved at komme dem i en si og komme varmt vand henover).
4. Bland det hele sammen med soya sauce.

Ca. 15 minutter