

# 15 hugmyndir að próteinríku millimáli...

## til að hafa orku í gegnum allan daginn!

Próteinrík fæða er mettandi, hjálpar að viðhalda vöðvum og halda blóðsykri stöðugri. Sísvengd og stöðug nartþörf kemur fram vegna sveiflna í blóðsykri. Próteinríkt millimál um miðjan dag viðheldur orku og minnkar líkur á að við laumumst í kex, sætindi eða aðra skjótfenga orku eftir vinnu.

Magn fer eftir stærð líkamans og skal ávallt miða við hvað hentar hverjum og einum. Magnið hér fyrir neðan er miðað við ca. 75 kg konu sem vill skafa af sér umfram fitu.

### Millimál

1. 250 gr hreint sky + 100 gr hindber + 15 gr chia fræ
2. 250 gr kotasæla + 100 gr bláber + 10 gr möluð hörfræ
3. 3 soðin egg + 60 gr reyktur lax + 100 gr gúrka
4. 160 gr túnfiskur í vatni + 10 gr ólífuolía + 150 gr tómatar
5. 100 gr rifinn kjúklingur + 50 gr kotasæla + 100 gr paprika
6. 130 gr Köld nautasteik + 50 gr spínat + 10 gr ólífuolía
7. 200 gr hreint skyr + 15 gr möndlusmjör + 100 gr jarðaber
8. 1.5 skammtur whey próteinduft + 150 gr bláber
9. 2 egg + 150 gr kotasæla + 100 gr rifnar gulrætur
10. 40 gr harðfiskur + 15 gr smjör
11. 200 gr grísk jógúrt + 1 skeið whey prótein + 10 gr möndlur
12. 120 gr parmaskinka + 100 gr epli
13. 50 gr camembert + 3 egg
14. 2 soðin egg + 100 gr kotasæla + 30 gr túnfiskur
15. 1.5 skammtur whey próteinduft + 100 gr jarðaber + 10 gr hnetusmjör

Leyfðu þér að prófa ólíkar samsetningar af millimáli og finna hvað þér þykir gott. Við erum líklegri til að næra okkur með fæðu sem okkur þykir góð. Þannig náum við árangri!