

30 hugmyndir að próteinríku snarli

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

Þessar tillögur eru aðeins hugmyndir þar sem skammtastærðir miða við ca. 75 kg konu sem vill borða hóflega.

Snarl

1. 100 gr kjúklingalæri + 30 gr ostur + 1 stórt epli
2. 200 gr hreint skyr + 30 gr graskersfræ + kanill.
3. 1 dós (120 gr) sardínur í vatni + 2 gróf hrökkbrauð + 100 gr gúrka.
4. 250 gr skyr + stór appelsína + 10 gr valhnetur
5. 150 gr reyktur lax + 1/2 avókadó
6. 1,5 skammtur whey prótein (hrært saman við smá vatn) + 15 gr saxaðar pekan
7. 100 gr roastbeef + 50 gr kotasæla + rifinn piparrót og klettasalat
8. 200 gr grísk jógúrt + 1 skammtur whey prótein + 1 pera + 15 gr hampfræ
9. Köld omeletta: 2 heil egg + 4 eggjahvítur + tómatsalsa
10. 150 gr rækjur + 1 msk mæjónes + sellerí
11. 130 gr steikt tofu + 20 gr kasjúhnetur + sojasósa
12. 150 gr ferskur mozarella + 2 msk pestó
13. 2 harðsoðin egg + 100 gr kaldur kjúklingur + 2 msk kotasæla
14. 200 gr grísk jógúrt + 1 skammtur whey próteinduft + 10 gr sólblómafræ.
15. 250 gr hreint sky + 100 gr hindber + 15 gr chia fræ
16. 250 gr kotasæla + 100 gr bláber + 10 gr möluð hörfræ
17. 3 soðin egg + 60 gr reyktur lax + 100 gr gúrka
18. 160 gr túnfiskur í vatni + 10 gr ólífuolía + 150 gr tómatar
19. 100 gr rifinn kjúklingur + 50 gr kotasæla + 100 gr paprika
20. 130 gr Köld nautasteik + 50 gr spínat + 10 gr ólífuolía
21. 200 gr hreint skyr + 15 gr möndlusmjör + 100 gr jarðaber
22. 1.5 skammtur whey próteinduft + 150 gr bláber
23. 2 egg + 150 gr kotasæla + 100 gr rifnar gulrætur
24. 40 gr harðfiskur + 15 gr smjör
25. 200 gr grísk jógúrt + 1 skeið whey prótein + 10 gr möndlur
26. 120 gr parmaskinka + 100 gr epli
27. 50 gr camembert + 3 egg
28. 2 soðin egg + 100 gr kotasæla + 30 gr túnfiskur
29. 210 gr sviðasulta
30. 150 gr súrir hrútsþungar

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