

20 hugmyndir að próteinríkum hádegismat

Próteinrík fæða er mettandi, hjálpar að viðhalda vöðvum og halda blóðsykri stöðugri. Próteinríkur hádegismatur, sem er paraður með flóknum kolvetnum, veitir okkur stöðuga orku fram eftir degi. Án viðunandi magns próteins hvern dag leitar líkaminn frekar í sykur og nasl, þess vegna finnum við stöðuga nartþörf.

Þessar tillögur eru aðeins hugmyndir þar sem skammtastærðir miða við a.m.k 30 gr prótein og hóflega af öðrum næringarefnum.

Hádegismatur

1. Stór kjúklingabringa (ca 180 gr) + 1 dl quinoa + grænt grænmeti + 1 msk ólífuolía
2. Eggjahræra (3 egg + 1,5 dl fljótandi eggjahvítur) + 1 dl soðin brún hrísgrjón + grænt grænmeti
3. 200 gr bakaður lax + 1/2 sæt kartafla + 1 msk ólífuolía/smjör + grænt grænmeti
4. 180 gr rifinn kjúklingur + 2 gulrætur + 1 epli + Frank's red hot sósa + grænt grænmeti
5. Steiktur stór þorskhnakki + 1/2 bökuð kartafla + salat + 2 msk sýrður rjómi
6. Lítil kjúklingabringa rifin niður + 2 harðsoðin egg + 1 epli + 2 msk sýrður rjómi
7. Chia grautur: 120 gr grísk jógúrt + 1.5 skeið whey + 2 msk chia fræ ---- allt blandað saman + 100 gr blönduð ber + nokkrar möndlur
8. 10 sneiðar parma prosciutto + 2 hrökkbrauð + 2 msk kotasæla
9. Soðin ýsa + 2 litlar kartöflur + 1 msk salsa sósa
10. Steikt kalkúnabuff (kalkúnahakk) + ½ sæt kartafla + 1 msk sýrður rjómi + grænt grænmeti
11. 180 gr kjúklingalæri (fitusnyrt) + 1 dl soðið bygg + grænt grænmeti + 1 tsk ólífuolía
12. 180 gr nautahakk 5% + 1 dl soðin brún hrísgrjón + salat + salsa
13. 180 gr svínalund + ½ bolli bakaðar kartöflubátar + grænt grænmeti + 1 msk pestó
14. 200 gr rækjur + 1 dl quinoa + gúrka, tómatar og spínat + ¼ avocado
15. Túnfisksalat: 1 dós túnfiskur í vatni + 150 gr kotasæla + 2 hrökkbrauð + gúrka og paprika
16. 180 gr kjúklingabringa + 1 heilhveititortilla + salat + salsa + 30 gr kotasæla
17. 180 gr kalkúnabringa + 1 dl soðið bulgur + grænt grænmeti + 1 tsk ólífuolía
18. 200 gr skyr + 1 skeið mysuprótein + 40 gr hafrar + 100 gr bláber + 10 gr valhnetur
19. 180 gr nautasteik + ½ bolli bakað rôtargrænmeti + salat + 2 msk tzatziki
20. Omeletta úr 2 eggjum + 200 ml eggjahvítum + 100 gr kotasælu + 1 sneið heilkornabrauð + tómatar og spínat

Leyfðu þér að prófa ólíkar samsetningar af hádegismat, 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!