

20 hugmyndir að próteinríkum morgunmat

Próteinrík fæða er mettandi, hjálpar að viðhalda vöðvum og halda blóðsykri stöðugri. Próteinríkur morgunmatur setur tóninn fyrir daginn og 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.

Morgunmatur

1. Eggjahræra (2 egg + 2 dl eggjahvítur) + 1 gróf brauðsneið + 1 tsk smjör + appelsína
2. Eggjahræra (1 egg + 2 dl eggjahvítur) + 1 gróf brauðsneið + ½ avókadó
3. 3 egg + 50 gr parmaskinka + epli + 10 möndlur
4. 5 egg + 2 tómatar + 1 msk rifinn ostur + 2 maiskökur
5. 2 egg + 100 gr reyktur lax + 2 msk sýrður rjómi + 1 gróf brauðsneið
6. 2 skammtar súkkulaði whey prótein + 2 dl vatn + klakar + 1 frosinn banani + 1 msk hnetusmjör
7. 2 skammtar vanillu whey prótein + 2 dl vatn + klakar + 2 dl frosin ber + 10 möndlur
8. 2 skammtar vanillu whey prótein + 2 dl vatn + klakar + 2 dl frosið mangó + 8 pekan hnetur
9. 2 skammtar karamellu whey prótein + 1 dl vatn (hrært saman í búðing) + 1 niðurskorið epli + 2 msk kókosflögur
10. 2 skammtar vanillu whey prótein + 1 dl vatn (hrært saman í búðing) + 2 dl fersk ber + 1 msk grísk jógúrt
11. 1 dl grófir hafrar + 2 skammtar whey prótein + 1,5 dl ósykruð möndlumjólk + ávöxtur + 1 msk graskersfræ
12. 1 dl grófir hafrar + 2 skammtar súkkulaði whey prótein + 1,5 dl vatn + 1 msk gróft hnetusmjör + 1 msk kakónibbur
13. 2 msk chiafræ virkjuð með 6 msk vatn + 1,5 skammtur whey prótein + 1 dl ósykruð möndlumjólk + ávöxtur
14. 2 msk chiafræ virkjuð með 6 msk vatn + 1,5 skammtur whey prótein + 0,5 dl grófir hafrar + 2 dl vatn + 2 dl fersk ber
15. 2 msk chiafræ virkjuð með 6 msk vatn + 1,5 skammtur whey prótein + 2 dl vatn + 3 msk grísk jógúrt + ½ banani
16. 2 dl grísk jógúrt + 1,5 skammtur whey próteinduft (blandað saman) + 2 dl fersk ber + 1 msk hnetusmjör
17. 2 dl grísk jógúrt + 1,5 skammtur whey próteinduft (blandað saman) + stórt niðurskorið epli + 1 msk möndlusmjör
18. 2 dl grísk jógúrt + 1,5 skammtur whey próteinduft (blandað saman) + banani + 2 msk saxaðar hnetur
19. 2 dl grísk jógúrt + 1,5 skammtur súkkulaði whey próteinduft blandað við 0,5 dl vatn + 1 msk hnetusmjör + 1 tsk sykurlaust síróp
20. 2 skammtar whey prótein + 3 dl vatn + 1 banani + 2 msk hafrar

Leyfðu þér að prófa ólíkar samsetningar af morgunmat, 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!