

25 hugmyndir að próteinríkum kvöldmat

Próteinrík fæða er mettandi, hjálpar að viðhalda vöðvum og halda blóðsykri stöðugri. Próteinríkur kvöldmatur, sem er paraður með góðum skammti af fitu, veitir okkur mettun og varnar okkur nartþörf á kvöldin. Fyrir marga getur verið árangursríkt að sleppa kolvetnum á kvöldin til að koma í veg fyrir sveiflur í blóðsykri og hámarka líkur á góðum svefni. Fyrir aðra er nauðsynlegt að fá flókin kolvetni í kvöldmat til að geta sofnað. Það er því mikilvægt að prófa sig áfram og finna hvað hentar þínum líkama.

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

Kvöldmatur

1. Ofnbökuð kjúklingalæri (úrbeinuð) + grænt grænmeti + 1 avókadó + salsasósa
2. Eggjahræra (2 egg + 200 ml fljótandi eggjahvítur) + grænt grænmeti + 2 msk parmesan
3. 250 gr tófú + grænt grænmeti + 1.5 msk ólífuolía eða 1 avókadó
4. 2.5 dl rækjur + steikt grænt grænmeti + 1 msk ólífuolía
5. Steikt kalkúnahakk + romane salat blöð (sem vefjur) + ½ avókadó + 2 msk pestó
6. Steikt nautahakk + 2 stórar paprikur (setur hakkið ofan í paprikurnar) + 2 msk rifinn ostur
7. Steiktur hamborgari + steikt egg + salat + ostsneið
8. Ofnbökuð lambalund + bakað rósakál + 1 msk olía + 2 msk parmesan
9. Grilluð nautasteik + grænt salat + valhnetur + 1,5 msk ólífuolía
10. 200 gr kjúklingalundir + niðursaxað grænmeti + 2 msk salsasósa + 2 msk rifinn ostur
11. 200 gr þorskhnakki + steikt brokkolí og blómkál + 2 msk smjör
12. 180 gr lax + grænt salat + avókadó + sítrónusafi
13. 200 gr kjúklingabringa + ofnbakað blómkál + 2 msk fetaostur + 1 msk ólífuolía
14. 180 gr svínalund + smjörsteiktur aspas + sveppir + 2 msk kryddsmjör
15. 200 gr ýsa + grænt salat + 30 gr geitaostur + 1 msk ólífuolía
16. Eggjaomeletta (3 egg + 150 ml eggjahvítur) + spínat + sveppir + 40 gr rifinn ostur
17. 180 gr rifinn kjúklingur + saxað brokkolí + rauðlaukur + 2 msk majónes (eða sýrður rjómi)
18. 200 gr kalkúnabringa + ofnbakað rósakál + 30 gr fetaostur + 1 msk ólífuolía
19. 200 gr túnsteik + grillað kúrbít og aspas + ½ avókadó
20. 200 gr grísk jógúrt (10%) + whey próteinduft + 2 msk möndlusmjör + 100 gr hindber
21. 200 gr kjúklingabringa + steikt hvítkál + 2 msk pestó
22. 200 gr rækjur + avókadó + salat + 2 msk aioli
23. 180 gr nautasteik + steiktir sveppir + spínat + 30 gr gráðaostur
24. 200 gr bleikja + grænkálssalat + 1 msk ólífuolía + 2 msk graskersfræ
25. 200 gr kotasæla + whey próteinduft + 30 gr valhnetur + kanill + 100 gr bláber

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!