

MÅLTIDSPREP

Morgenmad

- Køleskabsgrød eller bircher musli (se opskriftshæfte)
- Koge æg (holdbarhed 5 dage på køl)
- Æggemuffins (7 æg pisket med 0,5 dl vand - tilsæt fyld såsom lidt kylling og broccoli. Bages 12 minutter ved 175 grader varmluft)
- Proteinpandekager (opskrift på sundtognemt.dk/Morgenmad)
- Granola (opskrift på sundtognemt.dk/Morgenmad)
- Pak ingredienser til smoothies i poser i fryser
- Bagt grød (opskrift på sundtognemt.dk/Morgenmad)



MÅLTIDSPREP

Frokost

- Aftensmadsrester
- Skyrboller/bagels
- Gnavegrønt
- Salat i glas
- Smoothies
- Æggemuffins med røget laks
- Smoothie
- Bowls med forskellig grønt, protein og dressing



MÅLTIDSPREP

Aftensmad

- Chili con chicken (Opskrift på sundtognemt.dk/Opskrifter med kylling)
- Kyllingefrikadeller
- Falafler
- Snittet grønt
- Dips, pesto og dressinger
- Suppe
- Kog ris, quinoa, bønner og linser
- Kog kartofler til kartoffelsalat
- Marinér kylling og kom i fryser
- Skær grønt til stir-fry og kom i fryser



MÅLTIDSPREP

Mellemmåltider/snacks

- Bananpandekager
- Dadelkugler (Opskrift på [sundtognemt.dk/Snacks og kager](http://sundtognemt.dk/Snacks%20og%20kager))
- Energibarer (Opskrift på [sundtognemt.dk/Snacks og kager](http://sundtognemt.dk/Snacks%20og%20kager))
- Blandede nødder
- Hummus og dips
- Gnavegrønt
- Sunde muffins
- Bananbrød
- Smoothies

