

17 blokkir: Stór karl

Máltíð # 1: (4 blokkir)

4 egg (eins og þú vilt hafa þau) = 4 blokkir af próteinum

36gr af þurru haframjöli = 3 blokkir af kolvetnum

12gr af rúsínunum (úti hafragrautinn) = 1 blokk af kolvetnum

12 möndlur (úti hafragrautinn) = 4 blokkir af fitu

kryddaðu hafragrautinn með smá salti og kanil eftir smekk og helltu smá mjólk útá

Máltíð # 2: (3 blokkir) GOTT AÐ ÚTBÚA AÐ KVÖLDI OG TAKA MEÐ Í NESTI

60 gr kotasæla 1 = blokk af próteini

57 gr túnfiskur = 2 blokkir af próteinum

1 agúrka = 1 blokk af kolvetnum

170 gr paprika = 1 blokk af kolvetnum

100 gr laukur (notaðu hvaða lauk sem þér líkar best. Td. Rauðlauk, blaðlauk, vorlauk. Ég nota blöndu af öllum) = 1 blokk kolvetni

9 möndlur = 3 blokkir af fitu

skerðu grænmetið smátt og blandaðu kotasælu, túnfisk og möndlum saman við. Ég krydda með Maldon salti, svörtum pipar (mikið), karrý, kúmeni og timian.

Máltíð #3: (4 blokkir) GOTT AÐ ÚTBÚA AÐ KVÖLDI OG TAKA MEÐ Í NESTI

240 gr kotasæla = 3 blokkir af próteinum

1 stórt epli = 2 blokkir af kolvetnum

80 gr vínber = 1 blokk af kolvetnum

12 gr rúsínur = 1 blokk af kolvetnum

6 möndlur = 2 blokkir af fitu

2 teningar af suðusúkkulaðiþlötunni = 2 blokkir af fitu

hrærðu saman kotasælu, möndlur og súkkulaði. Skerðu eplið í bita og bættu því og vínberjum úti. Kryddaðu með kanil

Máltíð # 4: (4 blokkir)

148 gr fiskur / eða 110 gr magurt kjöt = 3 blokkir prótein

180 gr brokkólí (vigtað hrátt) = 1 blokk kolvetni

100 gr laukur (vigtaður hrár) = 1 blokk kolvetni

80 gr bakaðar kartöflur (vigtað á kjöti kartöflunnar) = 2 blokkir kolvetni

3 möndlur = 1 blokk af fitu

steiktu eða grillaðu fiskinn og kryddaðu eftir smekk. Steiktu brokkólí og lauk á pönnu úr 2 tsk af olíu. Ég geri ráð fyrir 1 tsk af olíu til steikja grænmeti og aðra til steikja fiskinn og þar liggur það sem upp á vantar í fitu

Máltíð # 5: (2 blokkir) HÆGT AÐ ÚTBÚA FYRIR FRAM OG TAKA MEÐ Í NESTI

56 gr ostur = 2 blokkir af próteini

80 gr vínber = 1 blokk af kolvetni

12 gr sulta/agave síróp = 1 blokk kolvetni

6 möndlur = 2 blokkir fita

ostur og vínber :) yndislegt snarl þegar líða tekur á kvöldið