Matvane nr.2: Spis proteiner til hvert måltid

X = Fullført O = Ikke fullført

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
| Dag 8 | Dag 9 | Dag 10 | Dag 11 | Dag 12 | Dag 13 | Dag 14 |

**Gode Protein-kilder**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| KjøttOkseSvinElgHjort | Sjø-matRekerSkjellLaksTorskSei | FjærkreKyllingKalkunEgg | VegetarCottage CheeseBønnerLinserKesamTofu |

*Porsjons-størrelse; 1 Håndflate (Kvinner), 2 håndflater (Menn)*

Hvordan tilberede proteinet?

1. Egg

Mulighetene er nesten uendelig. Stek, kok, lag omelett, lag eggerøre, bland grønnsaker inn i omeletten etc.

1. Wok

Alt du trenger er ei stekepanne, kokos-olje eller smør, proteiner, grønnsaker, krydder og noe å røre med.

1. Lag wraps

Ta litt proteiner. Ta litt grønnsaker. Ta litt saus (salsa, guacamole etc.). Wrap det inn i et grønt salatblad eller legg det på en seng av spinatblader.

1. Grill-spyd

Krydre kjøttet med salt, pepper, friske urter, sitrus eller lav-sukker sauser eller kryddermikser. Stek kjøttet helt eller tre dem på et grill-spyd sammen med grønnsaker.