

HANDLE



LISTE

PROTEINER (METTHETSKONGEN)

- **Kyllingfilet / Kyllingkjøttdeig:** Allsidig og magert.
- **Laks & Ørret:** Viktige Omega-3 fettsyrer for hjerne og hud.
- **Karbonadedeig:** Lite fett, mye protein.
- **Egg:** Verdens beste "supermat". Ha alltid en 12-pakning i kjøleskapet.
- **Skinke/Kalkunpålegg:** Velg varianter med høy prosent kjøtt (se på innholdslisten).

MEIERIPRODUKTER & ALTERNATIVER

- **Gresk Yoghurt:** Proteinbomber som fungerer som raske mellommåltider.
- **Cottage Cheese:** Bland med bær og litt kanel - en klassiker!
- **Mager Kesam:** Super som base i dressinger eller dip.
- **Lettmelk**

GRØNNSAKER & FRUKT (BASEN FOR ENERGI)

- **Søtpaprika & Snackagurk:** Perfekt som rask snacks når du er på farten.
- **Spinat/grønnkål:** Kast en håndfull i smoothien eller eggerøren.
- **Brokkoli & Blomkål:** Kjøp gjerne frossen - like sunt og sparer tid!
- **Avokado:** Sunne fettsyrer som holder deg mett lenge.
- **Bær (Frosne eller friske):** Naturens godteri. Genialt i yoghurt eller havregrøt!
- **Epler & Bananer:** Enkle energikilder før eller etter trening.

KARBOHYDRATER

- **Havregryn:** Billig, sunt og perfekt til "Overnight Oats".
- **Søtpotet:** Mer næringsrik enn vanlig potet, og smaker fantastisk bakt i ovnen.
- **Grovt knekkebrød:** Fiber som holder magen i gang.
- **Fullkornsrís eller Quinoa.**

