

Balanceret hverdagskost

Genereret af kostpartneren.dk

Tyrkisk Fusion Omelet med Feta og Spinat

En lækker og krydret omelet med en cremet feta og frisk spinat, der giver en blød og fyldig tekstur. Krydret med sumak og chili for en ekstra dimension af smag.

Navn	Mængde	Kcal	Protein	Fedt	Kulhydr.
Æg med sumak og c	200g	280	24.0g	20.0g	2.0g
Fetaost, smuldret	50g	130	6.0g	10.0g	1.0g
Frisk spinat, sau	100g	23	3.0g	1.0g	4.0g
Cherrytomater, ha	100g	18	1.0g	1.0g	4.0g
Olivenolie, til s	10g	90	9.0g	10.0g	14.0g
675 kcal	55.9g prot		48g fedt		13.9g kulh.

Frokost – Grillet Kyllingesalat med Quinoa

En frisk og krydret salat med saftig kylling, sprøde grøntsager og en nøddeagtig quinoa-basis, der giver en moderne twist til den klassiske salat.

Navn	Mængde	Kcal	Protein	Fedt	Kulhydr.
Kyllingebryst mar	150g	165	31.0g	3.5g	25.0g
Quinoa kogt med l	100g	120	4.0g	2.0g	21.0g
Rucola med balsam	50g	90	3.0g	8.0g	5.0g
Cherrytomater og	100g	80	4.0g	5.0g	6.0g
493 kcal	56g prot		16.3g fedt		67g kulh.

Aftensmad – Stegt Laks med Ratatouille

En moderne ret med saftig laks stegt til perfektion, serveret med en farverig og krydret ratatouille, der bringer smagen af Middelhavet til bordet.

Navn	Mængde	Kcal	Protein	Fedt	Kulhydr.
Laks med citronsk	150g	300	30.0g	20.0g	45.0g
Ratatouille med a	200g	150	4.0g	5.0g	25.0g
Quinoa med persil	100g	120	4.0g	2.0g	22.0g
870 kcal	57g prot		42g fedt		139.5g kulh.

Samlet Næringsindhold

2038
kcal

168.9g
protein

106.3g
fedt

220.4g
kulhydr.