

# Proteinrig morgenmad!

**Her er lidt gode ideer til en super morgenmad med en masse protein så du starter dagen på toppen.**

## ***Skyr med bær og nødder/kerner.***

Skyr har et højt proteinindhold og er lav på laktose og mælkefedt.

Husk at tømme bær op aftenen i forvejen.

Brug mandler, valnødder, solsikkekerner, græskarkerner eller hvad du bedst kan lide. Hak dem groft. Eller brug en håndfuld af min müsli.

## ***Røræg og bønner.***

Brug 1 æg og 2 hvider, pisk det hele og lav det på panden/gryden gerne i kokosolie der er varmebestandigt og indeholder superstoffer.

Tag en håndfuld frosne grønne bønner og overhæld dem med kogende vand. Så er de klar på 1 min.

## ***Laks/kylling og spinat.***

Steg laksen/kyllingen, gerne i kokosolie. Optø og varm en kugle spinat.

Sørg altid for at få en stor mængde protein til dine 3 store måltider!