

# OPPSKRIFTSHEFTE

**MyH**  
nutrition



## SUNNE, ENKLE OG SMAKFULLE MÅLTIDER

Balanserte måltider  
med alt kroppen trenger  
av proteiner, karbohydrater,  
fett, vitaminer og mineraler

@myhnutrition.no



**MyH**  
nutrition

## STRAWBERRY LIME

2 måleskjeer Formula 1 Vanilla Cream

2 måleskjeer Proteindrinkmix

100 g frosne jordbær

1/2 stk Liftoff

3-4 dl vann

2-5 isbiter

Bland alle ingrediensene i en blender

24 G PROTEIN  
22 G KARBOHYDRAT  
5 G FETT



**MyH**  
nutrition

## KJØLESKAPSGRØT

2 måleskjeer Formula 1 Vanilla Cream

2 måleskjeer Proteindrinkmix

1 målskje havregryn

3-4 ss chiafrø

2,5 dl vann

Bland sammen og sett kaldt over natta

28 G PROTEIN  
24 G KARBOHYDRAT  
9 G FETT



**MyH**  
nutrition

## MANGO MADNESS

2 måleskjeer Formula 1 Vanilla Cream

2 måleskjeer Proteindrinkmix

100 g frossen mango

1/2 stk Liftoff

3-4 dl vann

3-5 isbiter

Bland alle ingrediensene i en blender

25 G PROTEIN  
31 G KARBOHYDRAT  
5 G FETT



**MyH**  
nutrition

## CHUNKY PANCAKES

2 måleskjeer Formula 1 Vanilla Cream

2 måleskjeer Proteindrinkmix

20 g havremel

1/2 ts bakepulver

2 egg

Litt kanel og kardemomme

Vann til passe (tykk) konsistens

40 G PROTEIN  
28 G KARBOHYDRAT  
17 G FETT



**MyH**  
nutrition

## GO GREEN SMOOTHIE

2 måleskjeer Formula 1 Vanilla Cream

2 måleskjeer Proteindrinkmix

1 stk Hydrate

1/4 grønt eple, 1/4 selleri

1 ts. ingefær, en neve spinat

3-4 dl vann

3-5 isbiter

Bland alle ingrediensene i en blender

25 G PROTEIN  
28 G KARBOHYDRAT  
6 G FETT



**MyH**  
nutrition

## BANANA CINNAMON

2 måleskjeer Formula 1 Cookie Crunch

2 måleskjeer Proteindrinkmix

1 måleskje havregryn

1/2 frossen banan

1 ts kanel

3-4 dl vann

3-5. isbiter

Bland alle ingrediensene i en blender

26 G PROTEIN  
38 G KARBOHYDRAT  
6 G FETT

2 måleskjeer Formula 1 Cookie Crunch

2 måleskjeer Proteindrinkmix



**MyH**  
nutrition

## JORDBÆR SMOOTHIEBOWL

2 måleskjeer Formula 1 Vanilla Cream

2 måleskjeer Proteindrinkmix

150 g frosne jordbær

1,5-2 dl vann

Bland alle ingrediensene i en blender

Topp med friske bær og sukkerfri granola

25 G PROTEIN  
26 G KARBOHYDRAT  
5 G FETT





**MyH**  
nutrition

## TROPISK SMOOTHIEBOWL

2 måleskjeer Formula 1 Vanilla Cream

2 måleskjeer Proteindrinkmix

150 g frossenblanding

(mango, ananas og banan)

1,5-2 dl vann

Bland alle ingrediensene i en blender

Topp med friske bær og sukkerfri granola

25 G PROTEIN  
37 G KARBOHYDRAT  
5 G FETT



**MyH**  
nutrition

## PROTEINRIKE BOLLER

2 egg  
80 g Proteindrinkmix  
200 g mager kesam  
80 g havremel  
50 g tagatesse/sukrinmelis  
2 ts bakepulver  
1-2 ts kardemomme  
En klype salt

Form 6-8 boller, gjerne med vann på hendene slik at de blir glatte. Stek i ovnen på 180 g i ca. 15 minutter



**MyH**  
nutrition

## NÆRINGSRIKE VAFLE

1 måleskje Formula 1 Vanilla Cream  
1 måleskje Proteindrinkmix  
1 måleskje Beta Hearts  
30 g havremel  
2 egg  
2 ss sukrinmelis  
Litt kardemomme  
Vann til passe konsistens

30 G PROTEIN  
31 G KARBOHYDRAT  
16 G FETT



**MyH**  
nutrition

## TILSLØRTE HERBAPIKER

2 måleskjeer Formula 1 Vanilla Cream  
150 g vaniljekesam/gresk yoghurt  
Sukkerfritt eplesyltetøy  
Granola laget i panne av sukrin gold,  
soyabønner, havregryn  
og en klype salt.

Legg lagvis og nyt.

**31 G PROTEIN**  
**48 G KARBOHYDRAT**  
**10 G FETT**



**MyH**  
nutrition

## SNICKERSKULER

25 g Rebuild Strength  
60 g sukrinsirup gold  
55 g peanøttmel  
50 g mørk sjokolade  
5 g kokosfett  
20 g peanøtter til pynt

Bland sammen Rebuild, sukrinsirup og peanøttmel og form det til fem kuler. Smelt mørk sjokolade og kokosfett i et vannbad. Rull kulene i sjokoladen og topp med hakkede peanøtter.

10 G P, 11 G K, 7 G F (PER KULE)