

Pressmeddelande den 23 oktober 2025

Lär dig maxa ditt proteinintag – med matglädje! Hälsoprofilen Ulrika Davidsson visar vägen i nya boken "66 Day Challenge med proteinkost"



Foto: Dan Norrå

Alla pratar om protein och trenden är stekhet! Om man vill boosta sin kost med vällagad mat, hur gör man då för att öka sitt proteinintag? I sin nya bok *66 Day Challenge med proteinkost* bjuder Ulrika Davidsson, en av våra mest erfarna och etablerade kostrådgivare, på inspiration, kunskap och recept för dig som vill må bättre och äta smartare genom att öka ditt proteinintag. Boken når butikerna den 25 november.

I Ulrikas kokbokserie om *66 Days Challenge* har turen nu kommit till proteinet. En vana skapas som vi vet på 66 dagar, och att skapa nya vanor kräver disciplin, motivation och planering. I nya boken är alla recept kolhydratsberäknade, men även proteinberäknade. Ulrika presenterar här fakta om longevity och hur man genom proteinrik kost kan påverka sitt åldrande för ett längre och friskare liv. Protein har stor betydelse för muskelmassa och kroppens funktioner och påverkar även inflammationer och åldrande. Enligt de senaste rapporterna bör vi dra ner på rött kött, något som många kvinnor redan eftersträvar, men utmaningen är ofta att då få tillräcklig mängd protein i måltiden.

Recepten utgör en blandning mellan varm och kall mat, sallader, soppor och mättande grytor – alla lättlagade, näringsrika och framför allt goda! Rätterna är baserade på hälsofrämjande och naturliga livsmedel som ger extra hälsofördelar utöver deras grundläggande näringsvärde. Mat som stärker immunförsvaret, förbättrar matsmältningen och mycket mer. Recepten är indelade i frukost, vego, kött, fågel, fisk och skaldjur och givetvis desserter. Ulrikas devis är inte att spåka sig, utan att njuta av livet och god mat.

Bland recepten finns italiensk kycklinggratäng med mozzarella, ugnsomelett med keso och bär, kikärtsbiffar med rödkålssallad och stekt torsk med bearnaisesås och haricots verts. Till detta en dessert som kärleksmums, no bake snickers bar eller kanske blodapelsinsallad med vit chokladkräm.

Ur innehållet:

- ca 100 goda, smakrika och lättlagade recept som lockar till härlig matglädje
- kostscheman för 66 dagar med mättande lågkolhydratrecept
- alla recept är både protein- och kaloriberäknade
- fakta om proteinrika råvaror och grunden till longevity
- tydliga inköpslistor vecka för vecka
- träningstips och strategier för att hantera stress

Om Ulrika:

ULRIKA DAVIDSSON är kostrådgivare, receptkreatör och bästsäljande kokboks författare. Hon är en av Sveriges mest populära kost- och hälsoprofiler som genom åren har hjälpt hundratusentals människor till en mer hälsosam livsstil genom sina [onlinekurser](#) och närmare 50 kokböcker med hälsosamma recept som sammanlagt sålt i över en miljon exemplar. Hitta även fler kurser inom ämnet Functional foods [här](#).

ISBN 9789189942318 | Recept och receptbilder av Ulrika Davidsson | Fotografier av Dan Norrå
Utkommer 25 november

Presskontakt:

SCHYTTBERG PR: jenny@schyttberg.se | 0706243023

The Book Affair är ett bokförlag som ger ut både fack- och skönlitteratur och erbjuder författare marknadens mest moderna och flexibla samarbetsavtal för alla format. Förlaget grundades 2018 av Alexandra Torstendahl och Alexandra Lidén och nischer in sig på kvalitativ utgivning och entreprenörsdrivna upphovsmän. Läs mer på www.thebookaffair.se