



Måltidsplan och recept för snabba viktresultat

utsökt | budgetvänlig | lågkolhydratkost



VECKA 1

P - Proteiner (g) NC - Nettokolhydrater (g) F - Fetter (g)

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
FRUKOST	Jordgubb & protein smoothie VISA RECEPT	Klassisk smoothie VISA RECEPT	Klassisk smoothie VISA RECEPT	Jordgubb & protein smoothie VISA RECEPT	Jordgubb & protein smoothie VISA RECEPT	Jordgubb & protein smoothie VISA RECEPT	Klassisk smoothie VISA RECEPT
	Kcal 194.9 P 26.3 NC 7.6 F 5.3	Kcal 109.9 P 4.1 NC 5 F 7.2	Kcal 109.9 P 4.1 NC 5 F 7.2	Kcal 194.9 P 26.3 NC 7.6 F 5.3	Kcal 194.9 P 26 NC 7.6 F 5.3	Kcal 194.9 P 26.3 NC 7.6 F 5.3	Kcal 109.9 P 4.1 NC 5 F 7.2
MELLANMÅL	Äpple med kanel	Äpple med kanel	10 körsbärstomater med selleri. salt & peppar	Äpple med kanel	Rostade kikärtor VISA RECEPT	Äpple med kanel	Äpple med kanel
	Kcal 94.6 P 0.5 NC 20.8 F 0.3	Kcal 94.6 P 0.5 NC 20.8 F 0.3	Kcal 40.8 P 1.9 C 5.4 F 0.4	Kcal 94.6 P 0.5 C 20.8 F 0.3	Kcal 109.4 P 5.1 C 11.7 F 3	Kcal 94.6 P 0.5 C 20.8 F 0.3	Kcal 94.6 P 0.5 C 20.8 F 0.3
LUNCH	Kebab med grillat nötkött och grönsaker VISA RECEPT	Bovetesallad VISA RECEPT	Salladswraps VISA RECEPT	Bovetesallad VISA RECEPT	Kebab med grillat nötkött och grönsaker VISA RECEPT	Stek med blomkålsris VISA RECEPT	Grillad lax (150g) med gröna bönor
	Kcal 124.7 P 5 NC 9.8 F 14.1	Kcal 376.3 P 9.4 NC 41.8 F 16.6	Kcal 306.7 P 15.9 NC 18.6 F 16.6	Kcal 376.3 P 9.4 NC 41.8 F 16.6	Kcal 318.2 P 35.9 NC 9.8 F 14.1	Kcal 202.7 P 13.7 NC 8.2 F 11.3	Kcal 316.8 P 40.5 NC 5.9 F 12.5
MELLANMÅL	Några morötter + yoghurt senapsdipp	10 körsbärstomater med selleri. salt & peppar	Rostade kikärtor VISA RECEPT	10 körsbärstomater med selleri. salt & peppar	Några morötter + yoghurt senapsdipp	Rostade kikärtor VISA RECEPT	Några morötter + yoghurt senapsdipp
	Kcal 124.7 P 5 NC 14.8 F 3.7	Kcal 40.8 P 1.9 NC 5.4 F 0.4	Kcal 109.4 P 5.1 NC 11.7 F 3	Kcal 40.8 P 1.9 NC 5.4 F 0.4	Kcal 124.7 P 5 NC 14.8 F 3.7	Kcal 109.4 P 5.1 NC 11.7 F 3	Kcal 124.7 P 5 NC 14.8 F 3.7
MIDDAG	Blomkålsmos + grillade grönsaker med ost VISA RECEPT	Lanas tonfisk sallad VISA RECEPT	Blomkålsmos + grillade grönsaker med ost VISA RECEPT	Tofuröra med spenat VISA RECEPT	Courgette sallad VISA RECEPT	Lanas tonfisk sallad VISA RECEPT	Blomkålsmos + grillade grönsaker med ost VISA RECEPT
	Kcal 260.9 P 11.5 NC 28.9 F 8	Kcal 355.3 P 40.8 NC 15.9 F 12.2	Kcal 260.9 P 11.5 NC 28.9 F 8	Kcal 224.9 P 18.7 NC 3.4 F 15.7	Kcal 114.3 P 4.6 NC 6.3 F 7.5	Kcal 355.3 P 40.8 NC 15.9 F 12.2	Kcal 260.9 P 11.5 NC 28.9 F 8

Vid hunger: Öka gärna mängden icke-stärkelsefulla grönsaker i recepten.

VECKA 2

P - Proteiner (g) C - Kolhydrater (g) F - Fetter (g)

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
FRUKOST	Lätt omelett med spenat och parmesan VISA RECEPT	Klassisk smoothie VISA RECEPT	Klassisk smoothie VISA RECEPT	Äggmuffins VISA RECEPT	Lätt omelett med spenat och parmesan VISA RECEPT	Äggmuffins VISA RECEPT	Klassisk smoothie VISA RECEPT
	Kcal 237 P 18.2 NC 3.3 F 15.9	Kcal 109.9 P 4.1 NC 5 F 7.2	Kcal 109.9 P 4.1 NC 5 F 7.2	Kcal 249 P 21.5 NC 3 F 16	Kcal 237 P 18.2 NC 3.3 F 15.9	Kcal 249 P 21.5 NC 3 F 16	Kcal 109.9 P 4.1 NC 5 F 7.2
MELLANMÅL	Grönt äpple + 35 g ost	2 msk hummus + några morötter	Grönt äpple + 35 g ost	Yoghurt + 3 msk blåbär	Grönt äpple + 35 g ost	3 ättiksgurkor + 35 g ost	2 msk hummus + några morötter
	Kcal 219.6 P 9.2 NC 21.3 F 10	Kcal 116 P 3.6 NC 15 F 3	Kcal 219.6 P 9.2 NC 21.3 F 10	Kcal 125.8 P 6.1 NC 12 F 5.8	Kcal 219.6 P 9.2 NC 21.3 F 10	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7	Kcal 116 P 3.6 NC 15 F 3
LUNCH	Kycklingbullar med tomatsås + broccoli VISA RECEPT	Bovetesallad VISA RECEPT	Kycklingbullar med tomatsås blomkålsmos VISA RECEPT	Stek med blomkålsris VISA RECEPT	Lanas tonfisk sallad VISA RECEPT	Kycklingbullar med tomatsås + broccoli VISA RECEPT	Lana's courgetti med räkor VISA RECEPT
	Kcal 393.9 P 49.4 NC 15.3 F 12.4	Kcal 376.3 P 9.4 NC 41.8 F 10.7	Kcal 390.5 P 48.8 NC 12.7 F 13.8	Kcal 202.7 P 13.7 NC 8.2 F 11.3	Kcal 110.7 P 40.8 NC 15.9 F 12.2	Kcal 393.9 P 49.4 NC 5.1 F 10.7	Kcal 399.2 P 40.8 NC 11.3 F 20.2
MELLANMÅL	3 msk hummus + några morötter	3 ättiksgurkor + 35 g ost	3 msk hummus + några morötter	3 msk hummus + några morötter	3 msk hummus + 10 körsbär tomater	3 msk hummus + 10 körsbär tomater	3 ättiksgurkor + 35 g ost
	Kcal 143.6 P 4.7 NC 16.7 F 4.3	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7	Kcal 143.6 P 4.7 NC 16.7 F 4.3	Kcal 143.6 P 4.7 NC 16.7 F 4.3	Kcal 110.7 P 4.8 NC 10.8 F 4.3	Kcal 110.7 P 4.8 NC 10.8 F 4.3	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7
MIDDAG	Detoxsoppa (soppa med spenat & ärtor) VISA RECEPT	Blomkål toast + 2 skivor kalkon lunch kött + hälften av paprika VISA RECEPT	Sallad med gröna bönor VISA RECEPT	Blomkålsmos + grillade grönsaker med ost VISA RECEPT	Courgette sallad VISA RECEPT	Courgette sallad VISA RECEPT	Blomkålsmos + grillade grönsaker med ost VISA RECEPT
	Kcal 109 P 3.3 NC 6.5 F 7.1	Kcal 238.4 P 21.2 NC 6.3 F 13	Kcal 271.1 P 11.8 NC 20.4 F 13.6	Kcal 260.9 P 11.5 NC 28.9 F 8	Kcal 114.3 P 4.6 NC 6.3 F 7.5	Kcal 114.3 P 4.6 NC 6.3 F 7.5	Kcal 260.9 P 11.5 NC 28.9 F 8

Vid hunger: Öka gärna mängden icke-stärkelsefulla grönsaker i recepten.

VECKA 3

P - Proteiner (g) NC - Nettokolhydrater (g) F - Fetter (g)

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
FRUKOST	Lätt omelett med spenat och parmesan VISA RECEPT	Avokado äggbåtar VISA RECEPT	Lätt omelett med spenat och parmesan VISA RECEPT	Äggmuffins VISA RECEPT	Grekisk yoghurt med 1 msk lin	Lana's matcha smoothie VISA RECEPT	grekisk yoghurt med 1 msk lin
	Kcal 237 P 18.2 NC 3.3 F 15.9	Kcal 182 P 7 NC 1.8 F 33	Kcal 237 P 18.2 NC 3.3 F 15.9	Kcal 249 P 21.5 NC 3 F 16	Kcal 235.3 P 7.4 NC 6.8 F 19.3	Kcal 249.7 P 7.6 NC 8.6 F 17.9	Kcal 235.3 P 7.4 NC 6.8 F 19.3
MELLANMÅL	Avokado skivor (hälften) med sesam frön (1 msk)	1 msk jordnötssmör	Avokado skivor (hälften) med sesam frön (1 msk)	Liten gurka med avo hummus	Avokado skivor (hälften) med sesam frön (1 msk)	Liten gurka med avo hummus	Liten gurka med avo hummus
	Kcal 165.1 P 2.9 NC 2.3 F 14.9	Kcal 96.4 P 3.6 NC 2.6 F 8.3	Kcal 165.1 P 2.9 NC 2.3 F 14.9	Kcal 156 P 5.7 NC 14 F 6.6	Kcal 165.1 P 2.9 NC 2.3 F 14.9	Kcal 156 P 5.7 NC 14 F 6.6	Kcal 156 P 5.7 NC 14 F 6.6
LUNCH	Sallad med sardiner VISA RECEPT	Köttbullar med pimiento blomkålsmos VISA RECEPT	grekisk sallad VISA RECEPT	Salladswrap VISA RECEPT	Lanas tonfisk sallad VISA RECEPT	Pesto kyckling med grönsaker VISA RECEPT	Kebab med grillat nötkött och grönsaker VISA RECEPT
	Kcal 375.7 P 25 NC 6 F 27	Kcal 493 P 28.4 NC 4.9 F 38.4	Kcal 312.4 P 9.2 NC 8.8 F 26.2	Kcal 306.7 P 15.9 NC 18.6 F 16.6	Kcal 355.9 P 40.8 NC 15.9 F 12.2	Kcal 402.3 P 43.5 NC 4.2 F 22.3	Kcal 267 P 32.7 NC 6.4 F 12
MELLANMÅL	1 msk jordnötssmör	3 ättiksgurkor + 35 g ost	Dränerad burk sardiner	En näve oliver	3 ättiksgurkor + 35 g ost	1 msk jordnötssmör	3 ättiksgurkor + 35 g ost
	Kcal 271.1 P 11.8 NC 20.4 F 13.6	Kcal 164 P 10.7 NC 5.1 F 10.7	Kcal 191.4 P 22.7 NC 0 F 10.5	Kcal 46 P 0.3 NC 1.2 F 4.3	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7	Kcal 96.4 P 3.6 NC 2.8 F 8.3	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7
MIDDAG	Sallad med gröna bönor VISA RECEPT	Grillade grönsaker med ost + 2 skivor bacon VISA RECEPT	Sallad med gröna bönor VISA RECEPT	Quiche med spenat & tomat utan skorpa VISA RECEPT	Courgette sallad + 1 msk solrosfrön VISA RECEPT	Detoxsoppa (soppa med spenat & ärtor) VISA RECEPT	Courgette sallad + 1 msk solrosfrön VISA RECEPT
	Kcal 271.1 P 11.8 NC 20.4 F 13.6	Kcal 284.6 P 13.8 NC 25.8 F 11.5	Kcal 271.1 P 11.8 NC 20.4 F 13.6	Kcal 407.5 P 16.5 NC 4.7 F 35.7	Kcal 165.4 P 6.4 NC 7.3 F 12	Kcal 109 P 3.3 NC 6.5 F 7.1	Kcal 165.4 P 6.4 NC 7.3 F 12

Vid hunger: Öka gärna mängden icke-stärkelsefulla grönsaker i recepten.

VECKA 4

P - Proteiner (g) NC - Nettokolhydrater (g) F - Fetter (g)

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
FRUKOST	grekisk yoghurt med 1 msk lin	Avokado äggbåtar VISA RECEPT	Lana's avo coco smoothie VISA RECEPT	Avokado äggbåtar VISA RECEPT	Lätt omelett med spenat och parmesan VISA RECEPT	Lana's avo coco smoothie VISA RECEPT	grekisk yoghurt med 1 msk lin
	Kcal 235.3 P 7.4 NC 6.8 F 19.3	Kcal 182 P 7 NC 1.8 F 33	Kcal 173.4 P 2.8 NC 5.5 F 13.9	Kcal 182 P 7 NC 1.8 F 33	Kcal 237 P 18.2 NC 3.3 F 15.9	Kcal 173.4 P 2.8 NC 5.5 F 13.9	Kcal 235.3 P 7.4 NC 6.8 F 19.3
MELLANMÅL	Avokado skivor (hälften) med sesam frön (1 msk)	1 msk jordnötssmör	3 ättiksgurkor + 35 g ost	1 msk jordnötssmör	Avokado skivor (hälften) med sesam frön (1 msk)	1 msk jordnötssmör	Liten gurka med avo hummus
	Kcal 165.1 P 2.9 NC 2.3 F 14.9	Kcal 96.4 P 3.6 NC 2.8 F 8.3	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7	Kcal 96.4 P 3.6 NC 2.8 F 8.3	Kcal 165.1 P 2.9 NC 2.3 F 14.9	Kcal 96.4 P 3.6 NC 2.8 F 8.3	Kcal 156 P 5.7 NC 14 F 6.6
LUNCH	Kyckling salladswrap VISA RECEPT	Kyckling salladswrap VISA RECEPT	grekisk sallad VISA RECEPT	Kycklingvingar och coleslaw	Kyckling salladswrap VISA RECEPT	Kycklingsallad VISA RECEPT	Kebab med grillat nötkött och grönsaker VISA RECEPT
	Kcal 370 P 28.1 NC 7.9 F 23.4	Kcal 370 P 28.1 NC 7.9 F 23.4	Kcal 312.4 P 9.2 NC 8.8 F 26.2	Kcal 454.2 P 24.9 NC 5.3 F 36.8	Kcal 370 P 28.1 NC 7.9 F 23.4	Kcal 531.4 P 53.8 NC 7.7 F 30	Kcal 405.6 P 34.2 NC 8.3 F 25.6
MELLANMÅL	3 ättiksgurkor + 35 g ost	3 ättiksgurkor + 35 g ost	Dränerad burk sardiner	En näve oliver	1 msk jordnötssmör	En näve oliver	3 ättiksgurkor + 35 g ost
	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7	Kcal 191.4 P 22.7 NC 0 F 10.5	Kcal 46 P 0.3 NC 1.2 F 4.3	Kcal 96.4 P 3.8 NC 4.1 F 20.8	Kcal 46 P 0.3 NC 1.2 F 4.3	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7
MIDDAG	Stor sallad med 1 msk solrosfrön, olivolja och äppelcidervinäger	Courgette sallad + 2 skivor bacon VISA RECEPT	Courgette pizzabåtar VISA RECEPT	Quiche med spenat & tomat utan skorpa VISA RECEPT	Stor sallad med 1 msk solrosfrön, olivolja och äppelcidervinäger	Courgette sallad + 1 msk solrosfrön VISA RECEPT	Avokado äggbåtar VISA RECEPT
	Kcal 216.4 P 3.8 NC 4.1 F 20.8	Kcal 189.2 P 10 NC 6.6 F 13.1	Kcal 184.7 P 15.5 NC 7.5 F 9.9	Kcal 392.5 P 16.5 NC 4.4 F 34.2	Kcal 216 P 3.8 NC 4.1 F 20.8	Kcal 165.4 P 6.4 NC 7.3 F 12	Kcal 182 P 7 NC 1.8 F 33

Vid hunger: Öka gärna mängden icke-stärkelsefulla grönsaker i recepten.

FRUKOST RECEIPT

FRUKOST

PORTIONER
1



JORDGUBB & PROTEIN SMOOTHIE

En uppfriskande & lätt smoothie som kommer att hålla dig mätt.

INGREDIENSER:

- 1 skopa proteinpulver
- 4 frysta jordgubbar
- 5 mandlar
- 1 tsk chiafrön
- 3 dl vatten



BEREDNING:

- Lägg alla ingredienser i en mixer och blanda i 60 sekunder. Tina bären innan du blandar om din mixer inte är tillräckligt kraftfull.
- Drink direkt eller ta med dig.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 109,9 kalorier, 7,2 g fett, 5 g kolhydrater, 4,1 g protein.

VEGANTIPS:

- Använd veganskt proteinpulver för ett veganvänligt recept.

FRUKOST
LUNCH

PORTIONER
1



KLASSISK SMOOTHIE

En grön smoothie som till och med barnen inte kan säga nej till.

INGREDIENSER:

- 1 matsked linfrön
- 4 mandlar
- 5 frysta medelstora jordgubbar eller 10 hallon
- en näve spenat
- 1 matsked grekisk yohurt



BEREDNING:

- Lägg alla ingredienser i en mixer och blanda i 60 sekunder. Tina bären innan du blandar om din mixer inte är tillräckligt kraftfull.
- Drink direkt eller ta med dig.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 109,9 kalorier, 7,2 g fett, 5 g kolhydrater, 4,1 g protein.

VEGANTIPS:

- Byt ut den grekiska yoghurten mot yoghurt gjord på kokosnöt.

FRUKOST

PORTIONER

1

GLUTENFRI

VEGETARISKT

LÄTT OMELETT MED SPENAT OCH PARMESAN

En proteinfylld frukost som är perfekt för lågkolhydratkost och stöder dina kostansträngningar.

INGREDIENSER:

- 2 medelstora ägg
- 1 äggula
- 1 matsked varmt vatten
- 2 schalottenlökar
- 1 kopp färsk spenat
- 1 msk riven parmesan
- 1 tsk kokosolja
- En skvätt salt
- En skvätt svartmalen peppar



BEREDNING:

- Hacka lökarna och ta ut spenaten ur kylan.
- Vispa ägg, äggula, vatten, salt och svartpeppar i en kopp med en gaffel.
- Smält kokosolja i en uppvärmd panna och fräs den hackade löken. När de mjuknat håller du i äggblandningen och vänder formen så att det skapar en omelett.
- Medan smeten fortfarande är rinnande, strö färsk spenat över den.
- Ta en spatel och skjut försiktigt de kokta delarna mot mitten så att de okokta äggen steks snabbare.
- När det är möjligt, vik smeten med hjälp av spateln.
- Njut medan det fortfarande är varmt.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 237 kalorier, 15,9 g fett, 3,3 g kolhydrater, 18,2 g protein.

FRUKOST
MELLANMÅL

PORTIONER
2



KETO

PALEO

AVOKADOBÅTAR MED ÄGG

En utsökt frukost som håller dig mätt i timmar. Håll det intressant med några läckra pålägg!

INGREDIENSER:

- 1 avokado
- 2 små ägg
- Salt
- Nymalen peppar

Påläggsalternativ nr 1:

- 2 skivor bacon, stekta tills de är krispiga
- En nypa röda pepparflingor
- Hackad gräslök

Påläggsalternativ nr 2:

- körsbärstomat
- Färsk basilika

Påläggsalternativ nr 3:

- Strimlad cheddarost
- Hackad gräslök

BEREDNING:

- Förvärm ugnen till 200° C.
- Skär avokadon på mitten och ta bort kärnan. Skrapa ut lite avokadokött för att göra ett större hål och lägg halvorna på en plåt.
- Knäck ett ägg i varje hälft, krydda med salt och peppar och toppa med pålägg efter önskan.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 182 kalorier, 33 g fett, 1,8 g kolhydrater, 7 g protein.



FRUKOST
MELLANMÅL

PORTIONER
3



ÄGGMUFFINS

En lat frukost eller ett proteinpackat mellanmål för att hålla dig mätt när du är på språng, på jobbet eller vid stranden.

INGREDIENSER:

- 6 ägg
- 100 g spenat (färsk eller fryst)
- 50 g svamp
- 1 medelstor vitlök
- 75 g riven parmesan
- 1/4 tesked salt



BEREDNING:

- Förvärm ugnen till 180 ° C så att den är klar när du är klar med förberedelserna.
- Knäck äggen i en kopp och vispa i salt och parmesan.
- Häll hälften av smeten i 6 muffinsformar och tillsätt sedan hackad spenat, tärnade svampar och riven parmesan i varje muffinskopp.
- Häll resten av smeten över grönsakerna så att kopparna nästan blir fulla.
- Sätt in muffinsformarna i ugnen och grädda i 20-25 minuter.
- Njut av muffinsen medan de fortfarande är varma eller låt dem svalna och packa dem i en lufttät påse eller behållare. De håller i upp till 3 dagar.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 149 kalorier, 16 g fett, 3 g kolhydrater, 21,5 g protein.



LANAS MATCHASMOOTHIE

En av vår tränares favorit smoothies. Det är tjockt, packat med antioxidanter, och kommer att hålla dig fokuserad och produktiv.

INGREDIENSER:

- 100 ml ljus kokosmjölk
- 1 tsk matcha pulver
- 1 kopp färsk spenat
- 50 g blåbär
- 20 mandlar
- 1 tsk linfrön
- 200 ml vatten
- Stevia efter smak



BEREDNING:

- Lägg alla ingredienser i en mixer och blanda till en slät massa. Låt mandlarna blötläggas i 10 minuter i förväg, om din mixer inte är tillräckligt kraftfull.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 249,7 kalorier, 17,9 g fett, 8,6 g kolhydrater, 7,6 g protein.



LANAS AVO COCO SMOOTHIE

En riktig ketosmoothie, låg på kolhydrater och hög på fiber och fett. Perfekt när du vill känna dig mätt längre.

INGREDIENSER:

- 1/2 avokado
- 150 g kokosmjölk
- 1 tsk kokosmjöl
- 1/2 av en medelstor gurka
- 1 tesked ingefära
- 1/2 tsk gurkmeja
- 1 tsk citronsaft



BEREDNING:

- Lägg alla ingredienser i en mixer och blanda i 30 sekunder.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 173,4 kalorier, 13,9 g fett, 5,5 g kolhydrater, 2,8 g protein.

RECEPT PÅ SNACKS OCH TILLEBHÖR

SNACKS
TILLBEHÖR

PORTIONER
2



ROSTADE KIKÄRTOR

Ett kryddigt mellanmål som är fullt av protein, fibrer och ren läckerhet. Njut av den varm eller kyld.

INGREDIENSER:

- 1 burk kikärter
- 1 tsk kokosolja
- Salt
- Vitlökssalt
- Paprika
- Peppar
- Cayennepeppar (valfritt)



BEREDNING:

- Förvärm ugnen till 230 ° C. Töm och torka kikärtorna med en pappershandduk för att torka dem helt.
- Häll dem i en skål, tillsätt kokosolja och krydda med salt, vitlöksalt, peppar, paprika och cayennepeppar.
- Bred ut på ett bakplåtspapper och grädda i 20 till 40 minuter tills det är brunt och krispigt. För att undvika att de bränns, titta noga under de sista minuterna.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 109 kalorier, 3 g fett, 11,7 g kolhydrater, 5,1 g protein.

SNACKS
TILLBEHÖR

PORTIONER
1



BLOMKÅLSMOS

Gillar du potatismos? Prova detta alternativ med mindre kolhydrater

INGREDIENSER:

- 1/4 medelstor blomkål
- Salt
- Peppar
- Vitlökspulver
- 1 matsked grekisk yoghurt



BEREDNING:

- Koka blomkålsblommorna i saltat vatten i 10 minuter eller tills de är lagom mjuka. Ta bort och dränera. Spara lite blomkålsvatten till senare. Mosa till en puré med en potatismosare (du kan också använda en matberedare eller en mixer - beroende på önskad konsistens). Tillsätt yoghurt, salt, peppar och vitlökspulver och blanda ner dem.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 51,2 kalorier, 2,1 g fett, 3,4 g kolhydrater, 3,2 g protein.

SNACKS
TILLBEHÖR

PORTIONER
6



AVO HUMMUS MED VEGGIES

En utsökt version av en populär dipp från mellanöstern med mindre kolhydrater.

INGREDIENSER:

- 1 mogen avokado
- 200 g kikärter, på burk
- 1 tsk vitlökspulver
- 1 tsk lökpulver
- En halv tesked chilipulver
- 2 skvättar salt
- 1 matsked olivolja
- 120 ml kikärtsvatten
- Grönsaker som passar till dippen: Gurka, morötter och selleripinnar (så mycket du vill)



BEREDNING:

- Lägg alla ingredienser utom avokado i en mixer och blanda tills du får en jämn smet.
- Tillsätt avokadokött och blanda igen.
- Tillsätt salt efter smak och tillsätt vatten om det behövs.
- Du kan också servera den med hackad persilja eller koriander.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 107,8 kalorier, 6,5 g fett, 6,8 g kolhydrater, 3,1 g protein.

TILLBEHÖR

PORTIONER

1

GLUTENFRI

VEGETARISKT

KETO

VITLÖKSPARMESAN & SPENAT

Ett perfekt tillbehör till en stekmiddag, fisk eller stekt ägg. Kombinera den med blomkålsmos för en lätt grönsaksrätt.

INGREDIENSER:

- 3 koppar färsk spenat eller 1 kopp fryst spenat
- 1 vitlöksklyfta
- 2 msk riven parmesan
- 2 tsk smör
- Salt
- Mald peppar
- Stevia (valfritt)



BEREDNING:

- Smält smöret i en stekpanna och stek vitlöken försiktigt i det så att det släpper ut doften. Lägg spenaten ovanpå, tillsätt salt och lite vatten.
- Koka i 5 minuter, ta av det från spisen och tillsätt peppar och parmesan.
- Servera det som ett tillbehör eller njut av det på egen hand. Det är fantastiskt tillsammans med krispig bacon!

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 169,3 kalorier, 11,8 g fett, 3,9 g kolhydrater, 10,7 g protein.

LUNCH & MIDDAG RECEIPT

LUNCH
MIDDAG

PORTIONER
4



KETO

PALEO

GRILLAT NÖTKÖTT OCH GRÖNSAKSKEBAB

Klassiska spett du kan göra i förväg, ta med till kontoret för lunch eller ta med dem som ett perfekt tillskott till grillfesten.

INGREDIENSER:

- 1 msk äppelcidervinäger
- 2 matskedar extra jungfruolja
- 2 msk senap
- 2 tsk torkad oregano
- 2 tsk torkad rosmarin
- 2 vitlöksklyftor, skivade
- 1/2 tsk salt
- 1/2 tsk mald peppar
- 400 g oxfilébiff, trimmad och skuren i små bitar
- 16 små champinjoner
- 16 körsbärstomater
- 1 liten paprika (valfri färg), skuren i små bitar
- 1 medium rödlök

FÖRESLAGNA TILLBEHÖR:

- Blomkålsmos
- Zucchiniisallad
- Sallad med gröna bönor
- Vitlöksparmesan & spenat
- Vanlig sallad

BEREDNING:

- För marinaden, lägg ättika, olja, senap, oregano, rosmarin, vitlök, salt och peppar i en liten skål och vispa det.
- Hacka köttet och marinera i minst 2 timmar.
- När köttet är helt marinerat, töm det, hacka köttet, svamp, tomater, paprika och lök och sätt ihop kebab.
- Grilla eller grädda tills köttet är tillagat efter eget tycke (cirka 15 minuter för medium).

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 267 kalorier, 12 g fett, 6,4 g kolhydrater; 32,7 g protein.



FRUKOST
LUNCH

PORTIONER
1



BOVETESALLAD

En rejäl maträtt som du kan äta varm eller kall.
Förbered kvällen innan, ta med till jobbet eller på en utflykt. Du kommer aldrig bli besviken!

INGREDIENSER:

- 1 kopp kokt bovete
- 1/2 avokado
- 1/2 av en paprika
- 5 körsbärstomater
- 1/2 lök (valfritt)
- Citronsaft
- 1 tesked olivolja
- Persilja
- Gurkmeja
- Oregano
- Vitlökspulver
- Salt
- Peppar

BEREDNING:

- Koka bovete och ställ åt sidan medan det svalnar.
- Hacka avokado, paprika, tomater och lök och lägg dem tillsammans med bovetet.
- Tillsätt citronsaft, olivolja och örter.
- Blanda och servera.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 376,3 kalorier, 16,6 g fett, 41,8 g kolhydrater, 9,4 g protein.



LUNCH SALLADSWRAP

Ett gott och enkelt sätt att få in dina grönsaker! Denna salladswrap är en perfekt lunch när du är på språng.

INGREDIENSER:

- Fullkorns tortilla
- 4 skivor kalkonbröstsalami eller kylt kalkonkött
- Avokado
- 1 kopp sallad
- 4 matskedar hummus
- 2 tsk sriracha



BEREDNING:

- Bred ut hummusen på tortillan, tillsätt sallat och kalkonsalamin.
- Skär avokadon i hälften, ta ut gropan och sked köttet ur skalet. Skär frukten i skivor och lägg dem över salamin.
- Använd så mycket sriracha du vill och linda tortillan ordentligt.
- Dela den tillsammans med någon eller spara den andra halvan till middag eller lunch nästa dag.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 306,7 kalorier, 16,6 g fett, 18,6 g kolhydrater, 15,9 g protein.

LUNCH
MIDDAG

PORTIONER
2



STEKT BLOMKÅLRIS

Ett aromatiskt alternativ till stekt ris med mindre kolhydrater. Följ receptet helt eller experimentera lite. Detta är en fantastisk maträtt att tillaga med det som finns kvar i kylan.

INGREDIENSER:

- 1/2 medelstort blomkålshuvud (färsk)
- 1 matsked sesamolja (eller kokosolja)
- 1 liten morot, tärnad
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 50 g fryst edamam
- 1/2 tesked ingefära pulver
- 1 tsk vitlökspulver
- Salt
- Peppar
- 1/2 tesked chiliflakes (valfritt)
- 1 uppvispat ägg
- 2 msk tamarisås (eller lågnatriumsojasås)
- 3 salladslök, finhackad

BEREDNING:

- Lägg till blomkålsblommorna i matberedaren och pulsera tills blomkålen liknar små ris. Ställ åt sidan.
- Värm 1 matsked sesamolja i en stor stek- eller wokpanna på medelhög värme.
- Tillsätt morötter och vitlök och rör om tills det doftar, cirka 5 minuter. Tillsätt blomkål, edamam och resterande sesamolja i pannen.
- Tillsätt smaksättningen och rör om snabbt för att koka blomkålen till en mjuk konsistens.
- Gör plats i mitten av pannen där du kan tillsätta äggen och sänk värmen. Rör om försiktigt och oavbrutet tills äggen är helt tillagade.
- Rör ner sojasås och salladslök och strö över sesamfrön strax före servering.

VEGANVARIANT:

- Använd tofuröra i stället för ägg.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 202,7 kalorier, 11,3 g fett, 8,2 g kolhydrater, 13,7 g protein.



LUNCH
SALLAD
MIDDAG

PORTIONER
2



GRILLADE GRÖNSAKER MED OST

INGREDIENSER:

- 1 medelstor courgette
- 1 medelstor tomat
- 1 stor röd paprika
- 1 medelstor lök
- 1 liten aubergine
- 1 tsk vitlökspulver
- 1 tsk lökpulver
- Salt
- Chilipulver
- 2 msk riven parmesan
- 1 tsk kokosolja

FÖRESLAGNA TILLBEHÖR:

- Pimiento ostgrönsaker
- Grillad lax
- Konserverade sardiner

BEREDNING:

- Hacka grönsakerna, krydda dem med smält kokosolja, salt, chili, vitlök och lökpulver och blanda så att allt är jämnt belagt.
- Lägg grönsakerna på bakplåten täckt med bakplåtspapper och lägg i den förvärmade ugnen - maximal värme, grillinställning.
- Grädda i 25 - 35 minuter, skaka brickan om grönsakerna blir brunade för snabbt.
- Ta ut plåten ur ugnen, lägg innehållet i en serveringsskål och blanda dem med parmesan.
- Servera som en sidorätt eller njut av den på egen hand.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 209,7 kalorier, 5,9 g fett, 25,5 g kolhydrater, 8,4 g protein.



LUNCH
SALLAD
MIDDAG

PORTIONER
2



LANAS TONFISKSALLAD

Vår tränares val när hon har bråttom. Krämigt, fiberrikt, mättande och uppfriskande. Vad vore livet utan en god tonfisksallad?

INGREDIENSER:

- 120 g konserverad tonfisk
- 50 ml yoghurt (för dressing)
- 2 nävar sallad
- 1 liten hackad rödlök
- 1 liten riven morot
- 1/2 liten gurka
- 3 körsbärstomater
- En nypa salt



BEREDNING:

- Dränera burken med tonfisk och ställ den åt sidan.
- Tvätta och hacka sallad och grönsaker, blanda med yoghurt och salt och lägg tonfisk ovanpå.
- För en extra godbit kan du lägga till lite balsamvinägerdressing.
- Tips: Ersätt morötter med oliver och yoghurt med olivolja om du är på ketodiet.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 355,3 kalorier, 40,8 g protein, 15,9 g kolhydrater, 12,2 g fett.

LUNCH
MIDDAG

PORTIONER
1



TOFURÖRA MED SPENAT

En vegansk version av äggröra som är lika smakrik och proteinfylld.

INGREDIENSER:

- 200 g tofu, dränerad och torkad
- 2 koppar färsk spenat
- 1 matsked olivolja
- 1 tsk vitlökspulver
- 1 tsk lökpulver
- Salt
- Malen svartpeppar
- 1/2 tsk gurkmeja



BEREDNING:

- Tvätta tofu, pressa ut det extra vattnet och linda det i pappershanddukar. Lägg det på ett fat, lägg ett skärbräda ovanpå och låt handdukarna absorbera eventuellt kvarvarande vatten.
- Hetta upp stekpannan, håll olivolja på den och rör ihop tofu så det ser ut som äggröra.
- Krydda med salt, svartpeppar, vitlök och lökpulver och rör om ordentligt.
- Tillsätt spenat och gurkmeja och täck med locket.
- Låt det koka en minut eller två.
- Servera och njut av den varm.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 224,9 kalorier, 15,7 g fett, 13 g kolhydrater, 18,7 g protein.

TILLBEHÖR
MIDDAG

PORTIONER
1



ZUCCHINISALLAD

En lätt sallad, som är fantastisk varm eller kyld. En enkel men utsökt sidrätt som passar perfekt till en stekmiddag.

INGREDIENSER:

- 1 stor zucchini
- 1 schalottenlök
- 1 matsked senap
- 1 matsked grekisk yoghurt
- 1 tesked vinäger
- 1 tesked olivolja
- Svartpeppar
- Havssalt



BEREDNING:

- Skölj och hacka zucchinin i ca 1 cm tjocka bitar.
- Koka det i en centimeter vatten tills det är mjukt och töm det sedan ordentligt.
- Låt svalna och blanda ned i en skål med hackad schalottenlök, senap, yoghurt, vinäger, olja och kryddor.
- Tips: Strö rostade solrosfrön eller knaprigt bacon ovanpå, om du vill göra det mer mättande.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 114,3 kalorier, 7,5 g fett, 6,3 g kolhydrater, 4,6 g protein.

LUNCH
MIDDAG

PORTIONER
4



KETO

PALEO

KYCKLINGKÖTTBULLAR MED TOMATSÅS

Lågkaloriversion av den italienska klassikern som du kommer att älska i wraps, smörgåsar, över zoodles eller på egen hand.

INGREDIENSER:

Marinad:

- 1 tesked olivolja
- 1/2 gul tärnad lök
- 3 vitlöksklyftor hackade
- 250 g krossade tomater
- 100 g tomatpuré
- 2 tsk torkad oregano
- 2 tsk torkad basilika
- 1 tsk salt
- 1/4 tsk mald peppar
- 150 ml vatten

Köttbullar:

- 500 g malet kycklingbröst
- 1 stort ägg
- 50 g riven parmesanost
- 30 g ströbröd
- 2 vitlöksklyftor hackade
- 1 tsk torkad oregano
- 1/2 tsk salt

Förslag på tillbehör:

- Blomkålsmos
- Ångad broccoli
- Zoodles



BEREDNING:

Marinad

- Värm oljan i en kastrull och stek löken på medelvärme tills den är gyllenbrun.
- Tillsätt vitlök och rör om i 30 sekunder tills den är fin och aromatisk.
- Tillsätt resten av ingredienserna, rör om väl och låt sjuda, täckt på låg värme i 20 minuter.

Köttbullar

- Värm ugnen till 180°C.
- Lägg alla ingredienser i en skål och blanda tills det är jämnt blandade.
- Rulla kycklingblandningen till 12 jämnt stora köttbullar och lägg dem i en gjutjärnspanna.
- Tillsätt en sked vatten, täck stekpannan med ett lock, sänk värmen till minimum och låt den koka i 20 minuter.
- Ta ut köttbullarna ur stekpannan, doppa dem i såsen och koka ytterligare 5 minuter så att smakerna kombineras.
- Servera dem med mosad blomkål eller lägg dem i en salladsfolie. Hur som helst, vi är säkra på att du kommer att älska det!

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 114,3 kalorier, 7,5 g fett, 6,3 g kolhydrater, 4,6 g protein.

LANAS RÄKCOURGETTI

Courgettinudlar med goda räkor. Du kommer att älska denna lågkolhydratversion av skaldjurspasta. Godkänd av vår tränare Lana!

INGREDIENSER:

- 1 medium courgette, trimmad
- 1/2 tsk salt
- 1 matsked extra jungfruolja
- 1 msk finhackad vitlök
- 150 g skalade råa räkor
- 1 matsked citronsaft
- 1/2 näve hackad färsk persilja
- 1/4 tsk mald peppar
- 2 msk riven parmesanost
- Citronbitar för servering

BEREDNING:

- Med en spiralgrönsaksskivare eller en grönsaksskalare, skär courgetten på längden i långa tunna trådar eller strimlor.
- Lägg courgettenudlarna i ett durkslag och kasta med 1/4 tesked salt. Låt det sitta i cirka 20 minuter och pressa sedan försiktigt ut allt överflödigt vatten.
- Värm under tiden 1 matsked olja i en stor stekpanna över medelhög värme. Tillsätt hackad vitlök och rör om i 30 sekunder.
- Tillsätt försiktigt lite vatten och låt det koka upp.
- Tillsätt räkorna och koka under omrörning tills räkorna ser rosa ut.
- Ta bort från värmen och tillsätt citronsaft, persilja, peppar och resterande 1/4 tesked salt; rör om för att blanda ordentligt.
- Överför till en stor skål och lägg åt sidan.
- Värm återstående 1 matsked olja i stekpannan på medelhög värme. Tillsätt courgetten och rör försiktigt tills den är varm, i ungefär en minut.
- Häll räkblandningen över courgetten och rör försiktigt ihop.
- Strö över med parmesan och en klick citronsaft och servera.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 399,2 kalorier, 11,3 g kolhydrater, 40,8 g protein, 20,2 g fett.



LUNCH
MIDDAG

PORTIONER
2



DETOXSOPPA

En utsökt soppa som alltid kommer att få dig tillbaka på rätt spår. Det är perfekt som en lättare middag eller som en extra måltid om du känner dig hungrig men inte vill förstöra dina framsteg.

INGREDIENSER:

- 1 liten lök
- 4 koppar spenat - färska eller frysta
- 4 matskedar ärtor - frysta
- En näve persilja
- 1 st selleri
- 2 vitlöksklyftor
- 1 matsked kokosolja
- Salt
- Malen svartpeppar
- Citronbitar för servering

BEREDNING:

- Hacka löken och fräs den i kokosolja tills den är gyllene.
- Tillsätt krossad vitlök, ärtor och spenat och kryddor, rör om det några gånger och tillsätt kokande vatten.
- Koka i 5 till 10 minuter.
- Njut av det varmt, men du kan också förvara det i kylskåp i upp till 4 dagar.
- Tips: För att göra den rikare, tillsätt 1 matsked gräddfil eller en sked risgrädde som ett veganskt alternativ.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 109 kalorier, 3,3 g protein, 6,5 g kolhydrater, 7,1 g fett.



BLOMKÅLS "TOAST"

Lågkolhydratbröd du kan njuta av som det är eller lägga till pålägg som färskost och skinka eller gurka och rökt lax.

INGREDIENSER:

- 500 g blomkålsbuketter
- 100 g strimlad cheddarost
- 2 stora ägg, vispade
- 1/4 tsk mald peppar
- 1/8 tsk salt



BEREDNING:

- Förvärm ugnen till 200 ° C och kläd en stor bakplåt med bakplåtspapper.
- Lägg ner blomkålen i en matberedare och pulsera flera gånger tills hela blomkålen är påminner om ris.
- Lägg den i en mikrovågssäker skål och mikra i 3 minuter. Låt det sedan svalna lite.
- Lägg nu den kokta blomkålen på en ren kökshandduk och vrid bort överflödigt fukt. Lägg sedan tillbaka den i skålen och blanda den med osten, äggen och kryddorna.
- Dela blandningen i 8 delar och lägg dem på bakplåten. Forma 4 blomkål-"toasts".
- Grädda tills "bröden" är gyllenbruna och krispiga runt kanterna i 15-20 minuter.
- Tips: När de har svalnat kan bröden läggas i en lufttät behållare och förvaras i frysen i upp till 3 månader.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 175 kalorier, 11 g protein, 8 g kolhydrater, 11 g fett

LUNCH
MIDDAG

PORTIONER
1



SALLAD MED GRÖNA BÖNOR

En överraskande mättande sallad som kan avnjutas varm eller kyld och är klar på 15 minuter.

INGREDIENSER:

- 2 koppar gröna bönor
- 1 liten lök
- 5 körsbärstomater
- 1 hårdkokt ägg
- 1 matsked olivolja och äppelcidervinägerdressing
- Svartpeppar
- Salt



BEREDNING:

- Tvätta och förbered de gröna bönorna och koka dem i saltat vatten tills de är mjuka.
- Töm och svalna dem och blanda dem med resten av ingredienserna.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 271,1 kalorier, 13,6 g fett, 20,4 g kolhydrater, 11,8 g protein.

LUNCH
MIDDAG

PORTIONER
1



KETO

PALEO

SALLAD MED SARDINER

Sardiner är en av de nyttigaste fiskarna. De innehåller lite kvicksilver, är fulla av omega-3 och rika på kalcium om man äter dem med benen.

INGREDIENSER:

- 1 burk sardiner, dränerad
- 2 dl sallad
- 1/3 medelstor zucchini
- 1/3 av en medelstor paprika
- 1 matsked olivolja
- 1 msk äppelcidervinäger
- 1 vitlöksklyfta, hackad
- 6 medelsvarta oliver
- Salt



BEREDNING:

- Töm sardinerna och lägg åt sidan.
- Tvätta och hacka grönsakerna, kombinera det med dressingen och servera med sardiner ovanpå.
- Hårdkokta ägg passar utmärkt till den här om du är superhungrig eller om du vill öka salladens proteininnehåll.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 375,7 kalorier, 27 g fett, 6 g kolhydrater, 25 g protein.

KÖTTBULLAR MED CHILIOST

Om du gillar dina köttbullar med en kick, är den här för dig. Det är ostigt, det är kryddigt och det passar bra till sallad.

INGREDIENSER:

Pimiento- ost:

- 2 msk majonnäs
- 1 jalapeño (färsk eller inlagd)
- 1/2 tsk paprikapulver eller chilipulver
- 1/2 msk dijonsenap
- 1/2 nypa cayennepeppar
- 25 g cheddarost, riven
- Salt

Köttbullar:

- 150 g nötkött
- 1 ägg
- Salt
- Malen svartpeppar
- 1 matsked kokosolja

Förslag på tillbehör:

- grekisk sallad
- Zucchini-sallad
- Sallad med gröna bönor
- Vitlök-parmesan spenat
- Vanlig sallad
- Ångad broccoli



BEREDNING:

- Börja med att blanda alla ingredienser till pimientoosten i en stor skål. Tillsätt nötkött och ägg till ostblandningen. Använd en träsked eller rena händer för att blanda.
- Tillsätt salt och peppar efter smak.
- Forma stora köttbullar och stek dem i kokosmör på medelvärme tills de är genomstekta. Servera med ett valfritt tillbehör.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 442,6 kalorier, 36,3 fett, 1,5 g kolhydrater, 44,2 g protein.

LUNCH
MIDDAG

PORTIONER
2



GREKISK SALLAD

En av de mest älskade salladerna i världen. Använd det som en sidorätt eller ha det till middag - det kan inte gå fel.

INGREDIENSER:

- 200 g mogna tomater
- 1 kopp sallad
- 8 medelsvarta oliver
- 1 medelstor grön paprika
- 100 g fetaost
- Salt
- Malen svartpeppar
- 1 msk äppelcidervinäger
- 2 matskedar olivolja
- 1/2 tsk torkad oregano
- 1/2 liten lök
- 1 matsked färsk persilja

BEREDNING:

- Hacka grönsakerna och osten i tärningar i önskad storlek och blanda så att smakerna kombineras. Krydda efter smak.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 312,4 kalorier; 26,2 g fett, 8,8 g kolhydrater; 9,2 g protein.



LUNCH
MIDDAG

PORTIONER
2



KETO

PALEO

KYCKLING MED PESTO OCH GRÖNSAKER

Enkelt, gott och allt du behöver är en stekpanna! Du kan servera detta som middag och njuta av de kylda resterna till lunch nästa dag.

INGREDIENSER:

- 1 matsked olivolja
- 4 kycklinglår, ben- och skinnfria, skivade i strimlor
- 200 g sparrisändar, trimmade, halverade om de är stora
- 2 msk basilikapesto
- 6 körsbärstomater, halverade



BEREDNING:

- Värm en stor stekpanna på medelvärme, tillsätt olivolja, tillsätt kycklinglåren.
- Krydda kycklingen med salt, tillsätt hälften av de hackade tomaterna och koka allt på medelvärme i 5-10 minuter. Vänd köttet några gånger under tiden så att det blir jämnt stekt.
- Lyft ur den färdigstekta kycklingen och tillsätt sparrisen i fettet som är kvar i pannan.
- Salta och peppra och stek i cirka 2 minuter. Tillsätt sedan resten av tomaterna - mosa dem mot stekpannan så att de avger sin saft.
- Stek i ytterligare 2 minuter, tillsätt kycklingen och fortsätt steka under omrörning på medelvärme i 5 minuter.
- Flytta stekpannan från värmen, tillsätt peston och rör om tills allt är väl blandat.
- Servera varmt.

FÖRSLAG PÅ TILLBEHÖR:

- Zucchini
- Blomkålsmos

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 402,3 kalorier, 22,3 g fett, 4,2 g kolhydrater, 43,5 g protein.

SPENATPAJ MED BACON UTAN PAJSKAL

En läcker paj som assar bra till fest! Förbered den i förväg för att ta med eller njut av den till middag.

INGREDIENSER:

- 3 ägg
- 1 liten lök
- 1/2 kopp brieost - tärnad
- 4 dl spenat
- 4 skivor bacon
- 2/3 kopp tung grädde
- 1 vitlöksklyfta
- 1 tsk kokosolja
- Salt
- Malen svartpeppar



BEREDNING:

- Tvätta spenaten och töm den väl.
- Hetta upp en stekpanna och smält kokosoljan i den.
- Tillsätt den finhackade löken och en nypa salt och rör om tills den är gyllene.
- Tillsätt pressad vitlök och spenat och rör om i en minut.
- Slutligen tillsätt 1/4 kopp vatten och låt det sjuda tills det är klart. Ställ åt sidan för att svalna lite.
- I väntan på att spenaten svalnat kan du förbereda äggsmeten. Vispa grädde, salt, peppar och ägg till en flytande smet.
- Värm ugnen till 200-220°C, spraya formen med matolja och häll i 1/4 av smeten.
- Hacka brieosten och det stekta baconet och blanda ner det i spenaten.
- Häll spenatblandningen i formen och platta till det hela.
- Gör små hål i spenaten med en gaffel och häll över resten av smeten.
- Vricka lite på formen så att äggsmeten fyller alla tomma utrymmen och ställ sedan formen i ugnen.
- Grädda i 35 minuter eller tills pajen är klar. Testa med en tandpetare.
- Låt svalna i minst 25 minuter innan servering.
- Servera den med en salladsida eller som den är.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 407,5 kalorier, 35,7 g fett, 4,7 g kolhydrater, 16,5 g protein.

SALLADSWRAPS MED KYCKLING

En lätt version av kycklingwraps som har mindre än 8 g kolhydrater men ändå är rik på protein och nyttiga fetter - mycket mättande!

INGREDIENSER:

- 8 yttre salladsblad
- 8 skivor skivad kalkonbröst
- 1/2 av en liten gurka
- 8 körsbärstomater
- 2 msk majonnäs
- 1/2 avokado
- 2 hårdkokta ägg



BEREDNING:

- Tvätta och torka salladsbladen och lägg dem ovanpå varandra så att de bildar ett större omslag. Om du har problem med det här eller om salladen är för krispig för att rulla, använd mindre blad som behållare - som tacosbåtar!
- Lägg ingredienserna i bladen, rulla dem tätt och lägg dem i en plastbehållare om du tar dem med dig till lunch.
- De går att förvara i kylan en dag.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 730 kalorier, 23,4 g fett, 7,9 g kolhydrater, 28,1 g protein

KYCKLINGSALLAD

En klassisk rätt för att mätta dig. Den lättar suget efter en större måltid utan att göra dig trött eller orolig över att ha ätit för mycket.

INGREDIENSER:

- 4 koppar sallad
- Kycklingbröst - utan skinn
- 1 liten morot
- 1/2 kopp mozzarella - tärnad
- 1 msk äppelcidervinägerdressing olivolja
- Salt



BEREDNING:

- Förvärm ugnen till 200° C.
- Tvätta kycklingbrösten, krydda det och lägg det på en bakplåt täckt med bakplåtspapper.
- Sätt in den i ugnen och grädda i 25 minuter eller tills den är färdig.
- Förbered under tiden salladen, riv moroten och skär mozzarellan.
- Blanda grönsakerna, lägg det skivade kycklingbrösten och mozzarella ovanpå och krydda lätt.
- Njut av det direkt eller ta med dig.

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 531,4 kalorier, 30 g fett, 7,7 g kolhydrater, 53,8 g protein

ZUCCHINI PIZZABÅTAR

En hälsosam måltid i förklädnad. Lika utsökt till lunch nästa dag som när du äter det färskt från ugnen.

INGREDIENSER:

- 1 medelstor zucchini
- 2 skivor skinka
- 2 msk hackad mozzarella
- 6 matskedar tomatsås för pizza



BEREDNING:

- Tvätta en zucchini och skär den i mitten. Skeda ur köttet. Stick halvorna med en gaffel några gånger, strö över salt och lägg dem på en bakplåt med bakpapper.
- Placera dem i ugnen medan den värms upp till 200°C. Lämna dem där i 7 minuter.
- Medan zucchinihalvorna bakar, blanda zucchiniköttet med den hackade skinkan och tomatsåsen.
- När courgetthalvorna är klara tar du dem ur ugnen och fyller dem med blandningen. Täck dem med mozzarella.
- Sätt tillbaka courgettepizzabåtarna i ugnen tills osten smälter och båtarna ser gyllene ut.
- Ta ut dem ur ugnen och låt dem svalna lite.

FÖRSLAG PÅ TILLBEHÖR:

- Sallad med gröna bönor
- Vitlök-parmesan spenat
- Vanlig sallad

NÄRINGSVÄRDE / SERVERING:

- 184,7 kalorier, fett: 9,9 g, kolhydrater: 7,5 g, protein: 15,5 g

SlimJOY
beformance

www.slimjoy.se