

	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE	LÖR	SÖN
Frukost	Overnight oats med jordgubbar	Frukostskål med yoghurt	Äggröra med svamp och salladslök	Chia-och pumpafröpudding	Frukostskål med yoghurt	Äggröra med svamp och salladslök	Frittata med rökt lax och ägg
Lunch	Spansk omelett	Tonfiskpita	Grekisk kyckling- och ris-bowl	Ugnsbakad kyckling med grönsaker	Tonfiskpita	Spansk omelett	Ugnsbakad kyckling med grönsaker
Middag	Pasta med kyckling och ricotta	Couscoussallad med kyckling	Panerad lax med quinoa och sparris	Quinoasallad med räkor	Couscoussallad med kyckling	Pasta med kyckling och ricotta	Quinoasallad med räkor
Mellanmål	Äppelskivor med mandelsmör	Kokt ägg	Keso med äpple	Äppelskivor med mandelsmör	Fruktsmoothie	Grekisk yoghurt	Kokt ägg
Kalorier	1442 kcal	1451 kcal	1482 kcal	1548 kcal	1517 kcal	1513 kcal	1473 kcal

Ingredienser och näringsinformation:

Frukost

MÅLTID	INGREDIENSER	METOD	PROTEIN	FETT	KOLHYDRATER	KCAL
Yoghurt-frokostbolle	180 g gresk yoghurt med lite fett, 150 g blåbær, 15 g valnøtter, 1 ss gresskarkjerner, 2 ts honning	Server den greske yoghurten i en bolle og tilsett bær, valnøtter og gresskarkjerner. Drypp honning på toppen.	23,5 g	16,7 g	39,3 g	370
Jordbær-overnight oats	1/2 kopp havregryn, 1/2 kopp usøtet mandelmelk, 1/2 kopp hakkede jordbær, 1/4 kopp gresk yoghurt, 1 ts honning, 1/2 ts vaniljeekstrakt	Ha alle ingrediensene i en beholder og rør til det er blandet. Sett på lokk og sett i kjøleskapet over natten (eller i noen timer). Drypp honning på om morgenen og nyt!	9 g	4 g	40 g	236
Eggerøre med sopp og vårløk	2 store egg, 50 g skivet sopp, 20 g skivet vårløk, 1 ts olivenolje, 1/4 medium avokado, 1 skive grovbrød	Varm oljen i en stekepanne på middels varme, tilsett sopp og vårløk og stek i 5 minutter. Tilsett eggerøren og stek til den er fast. Server med brød toppet med avokado.	20,7 g	24,8 g	26,1 g	387
Chia- og gresskarkjernepudding	200 ml soyamelk, 15 g chiafrø, 2 ss gresskarkjerner, 1 liten banan	Ha melken i en kopp og tilsett chia- og gresskarkjerner. La stå i 10 minutter eller over natten. Tilsett hakket banan når du er klar til å spise.	15,6 g	20 g	29,9 g	338
Røkt laks og egg-frittata	60 g røkt laks, 1 stort egg, 50 g ruccolasalat, 1 ts extra virgin olivenolje, 1 skive grovbrød	Tilsett olivenolje i en panne og stek den røkte laksen til den er lyserosa, tilsett så eggerøren og stek til egget er fast. Server på grovbrød toppet med ruccolasalat.	26,8 g	20,6 g	20,8 g	366

Ingredienser och näringsinformation:

Lunch

MÅLTID	INGREDIENSER	METOD	PROTEIN	FETT	KOLHYDRATER	KCAL
Spansk omelett	3 ägg, 100 g potatis, 100 g zucchini, 50 g lök, 3 tsk extra virgin olivolja	Ångkoka potatisen tills den är mjuk och lägg åt sidan. Hetta upp oljan i en stekpanna och fräs lök och zucchini. Tillsätt potatisen och äggen och stek i ytterligare några minuter.	21,9 g	30,5 g	23,3 g	445
Tunfiskpita	1 skiva rostat fullkornsbröd, 100 g inlagd tonfisk, 5 tsk majonäs, 20 g hackad salladslök, 100 g blandade salladsblad	Blanda samman tonfisk, majonnäs och salladslök. Servera i pitabröden med blandade salladsblad.	34,9 g	18,2 g	38,8 g	450
Ugnsbakad kyckling med grönsaker	130 g kyckling (ben eller lår), 150 g paprika, 1 liten rödlök, 150 g zucchini, 3 tsk extra virgin olivolja, 130 g potatis	Värm upp ugnen till 180°C. Lägg olja och kyckling i en ugnform. Tillsätt de hackade grönsakerna och potatisen och smaka av med valfri krydda. Tillaga i ugnen i 40 minuter, tills kycklingen är genomstekt och grönsakerna har mjuknat.	30,1 g	21 g	43,1 g	472
Grekisk kyckling med ris	100 g kycklinglår, 1 citron, 1 tsk extra virgin olivolja, 1/4 rödlök, 1 vitlöksklyfta, 40 g långkornigt ris, 200 ml kycklingbuljong, 10 gröna oliver, 10 g fetaost, 50 g gröna bönor, kryddor*	Värm upp ugnen till 180°C. Tillsätt kryddor och citronskal till kycklingen, stek tills den är brynt och lägg åt sidan. Fräs lök och vitlök tills de blir genomskinliga. Tillsätt ris och fräs i ytterligare 1 minut. Tillsätt kycklingbuljongen och låt blandningen sjuda. Tillsätt saften från den skalade citronen. Placera kycklingen ovanpå och tillaga i ugnen i 20-25 minuter. Ta ut och toppa med oliver, fetaost och persilja. Servera med de gröna bönorna.	25,2 g	20,1 g	50,1 g	447

* Vi använde en halv tesked torkad oregano och vitlökspulver, 1 matsked hackad persilja samt salt och peppar efter smak.

Ingredienser och näringsinformation:

Middag

MÅLTID	INGREDIENSER	METOD	PROTEIN	FETT	KOLHYDRATER	KCAL
Panerad lax med quinoa och sparris	80 g laxfilé, 25 g ströbröd, 100 g quinoa, 100 g sparris, 1 tsk extra virgin olivolja	Gnid in laxfilén med lite olja och panera den i ströbröd. Baka i ugn eller airfryer i 10-12 minuter. Servera med kokt quinoa och ångad sparris.	28,5 g	18,8 g	44,4 g	450
Couscoussallad med kyckling (dubbel portion)	100 g kyckling, 120 g couscous, 70 g körsbärstomater, 2 msk hummus, 100 g gurka, 50 g blandad bladsallad, 2 tsk extra virgin olivolja	Koka couscousen enligt anvisningarna och lägg i en stor skål. Stek kycklingen i en stekpanna och tillsätt örter eller kryddor efter eget val. Blanda alla ingredienser och krydda.	31,1 g	17,9 g	40,6 g	443
Köttbullar av nötfärs med ris och broccoli (dubbel portion)	100 g köttfärs, 200 g krossade eller passerade tomater, 45 g fullkornsrис, 120 g broccoli, 1 tsk extra virgin olivolja	Hetta upp olja i en stekpanna och lägg i köttbullarna. Stek tills utsidan blivit gyllenbrun. Tillsätt tomaterna och låt sjuda tills du har en tjock sås. Under tiden ångar du broccolin och kokar riset. Servera allt tillsammans.	28 g	18,5 g	45,5 g	450
Quinoasallad med räkor	120 g räkor, 1/2 mellanstor lök, 2 vitlöksklyftor, 4 tsk extra virgin olivolja, 100 g röd paprika, 100 g gul paprika, 70 g gröna bönor, 100 g quinoa	Ånga de gröna bönorna och koka quinoan enligt anvisningarna och ställ åt sidan. Fräs lök och vitlök i olivolja. Tillsätt paprikan och låt fräsa i 5 minuter. Tillsätt räkorna och stek dem på båda sidor. Blanda och servera med de ångkokta gröna bönorna.	24,2 g	23,3 g	43,5 g	447
Pasta med kyckling och ricotta (dubbel portion)	40 g kycklingbröst, 30 g lättbacon eller skinka, 30 g ricotta, 2 tsk parmesan, 1 vitlöksklyftor, 1 tsk olivolja, 60 g fusillipasta, 2 msk citronsaft, citronskal, 50 g spenat, kryddor*	Stek baconet eller skinkan i olivolja och hacka i små bitar. Krydda kycklingen och stek den tills den är genomstekt. Koka pastan och spara lite pastavatten. Vispa samman det sparade pastavattnet, ricotta, citronsaft och -skal samt hälften av den rivna parmesanen i en stor skål till en slät massa. Fräs den krossade vitlöken tills den doftar. Tillsätt ricottablandningen och koka tills såsen är tjockare. Tillsätt pasta, kyckling och bacon och rör om.	31,8 g	18 g	47,3 g	470

Ingredienser och näringsinformation:

Mellanmål

MELLANMÅL	INGREDIENSER	PROTEIN	FETT	KOLHYDRATER	KCAL
Fruktsmoothie	½ fryst banan, 1 dl blåbär, 1 skalad apelsin (tärnad), 1 msk kokosstrimlor, 2 dl mandelmjölk, 2-3 isbitar	4,2 g	13,4 g	39,2 g	254
Kokt ägg	1 stort ägg, 1 tsk majonäs, 1 skiva rostat fullkornsbröd	10 g	9 g	17.8 g	188
Äpple med mandelsmör	1 mellanstort äpple, 32 g mandelsmör	7 g	18 g	31 g	291
Keso med äpple	120 g keso, 1 mellanstort äpple	13,3 g	5,2 g	23,4 g	198
Grekisk yoghurt	4 msk grekisk yoghurt, 2 msk pumpafrön, 100 g blåbär	11,8 g	13,1 g	13,3 g	211