

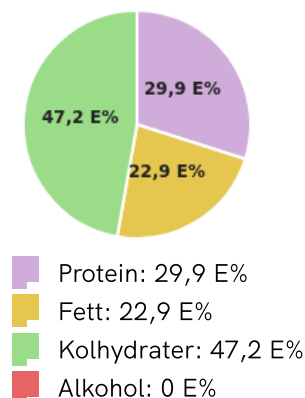
1800 3 - Lättlagat



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
08:00	Frukost			
	Grapefrukt (SLV)	0,5 st	100 g	43 kcal
	Ägg kokt eko. (SLV)	1,0 st	55 g	78 kcal
	Banan medelstor (SLV)	1,0 st	105 g	100 kcal
	Totalt: 221 kcal, 30,9 g kolh, 8,9 g protein, 6,2 g fett			
09:30	Mellanmål			
	Banan medelstor (SLV)	1,0 st	105 g	100 kcal
	Totalt: 100 kcal, 22,4 g kolh, 1,2 g protein, 0,1 g fett			
12:00	Lunch			
	Kyckling med bulgursallad	1,0 port	488 g	399 kcal
	Totalt: 399 kcal, 35,9 g kolh, 42,5 g protein, 8,7 g fett			
15:00	Mellanmål			
	Bärsmoothie med kvarg	1,0 port	252 g	119 kcal
	Banan medelstor (SLV)	1,0 st	105 g	100 kcal
	Totalt: 219 kcal, 39,1 g kolh, 12,3 g protein, 0,7 g fett			
19:00	Middag			
	Tacos med köttfärs grönsaker och tortillachips	1,0 port	372 g	472 kcal
	Totalt: 472 kcal, 32,4 g kolh, 26,1 g protein, 23,6 g fett			
20:30	Mellanmål			
	Kvarg färskost fett 1% (SLV)	2,5 dl	250 g	188 kcal
	Frukt & Bär frysta	1,0 port	100 g	54 kcal
	Totalt: 242 kcal, 19,8 g kolh, 32,5 g protein, 2,9 g fett			

NÄRING TOTALT

1652 kcal
123,5 g protein
42,1 g fett
180,4 g kolhydrater
1523,4 g vatten



Kyckling med bulgursallad



2 port

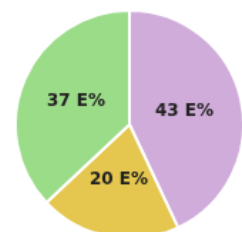
- 300,0 gram Kyckling bröstfilé rå u. skinn (SLV)
- 1,0 dl Bulgur (SLV)
- 2,0 dl Vatten kranvatten (SLV)
- 0,5 st Grönsaksbuljong, tärning, pulver
- 0,5 st Lök röd (SLV)
- 0,5 dl Persilja blad (SLV)
- 0,5 msk Olivolja extra jungfruolja (SLV)
- 1,0 msk Citronjuice färskpressad (SLV)
- 0,5 tsk Chilipeppar färsk (SLV)
- 1,0 dl Tzatziki (SLV)
- 5,0 dl Sallad m. grönsallat gurka tomat u. dressing (SLV)

1. Skär kycklingbrösten i tre långsmala bitar per filé och krydda med salt och nymalen svartpeppar eller någon god kryddblandning.
 2. Koka upp vatten och buljongtärning och koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
 3. Stek eller grilla kycklingen.
 4. Hacka rödlök, persilja och chili. Vispa samman olivolja och färskpressad citron. Blanda med bulgur och smaka av.
- Ät tillsammans med tzatziki eller annan valfri yoghurtsås och en fräsch grönsallad utan dressing.

TIPS

Bulgursalladen går bra att servera både varm och kall.

Näring per 100 g	Näring per portion
82 kcal	398,5 kcal
8,7 g protein	42,7 g protein
1,8 g fett	8,7 g fett
7,4 g kolhydrater	36 g kolhydrater



- Protein: 43 E%
- Fett: 20 E%
- Kolhydrater: 37 E%
- Alkohol: 0 E%

Tacos med köttfärs grönsaker och tortillachips



5 port

500,0 gram Nöt färs rå fett 10% (SLV)

1,0 tsk Joderat salt (SLV)

1,0 tsk Chilipulver

1,0 tsk Spiskummin

1,0 tsk Oregano, torkad

2,0 tsk Paprikapulver

1,0 tsk Lökpulver

2,0 klyfta Vitlök (SLV)

80,0 st Chips majs tortilla (SLV)

2,5 dl Tacosås, Taco Sauce

200,0 gram Gurka (SLV)

3,0 st Tomat (SLV)

1,0 st Lök röd (SLV)

2,0 st Paprika grön gul röd (SLV)

2,5 dl Gräddfil fett 12% (SLV)

1. Hetta upp en stor stekpanna eller stekgryta. Stek köttfärsen medan du finfördelar den. Det behövs inget stekfett i och med att färsen är fet. Tillsätt riven vitlök plus alla kryddor och stek ett par minuter till. Smaka av med mer kryddor om du tycker det behövs.

2. Skölj, ansa och hacka grönsakerna.

3. Ät tacofärsen med grönsaker, tacosås, gräddfil och tortillachips/nachochips.

VARIATION

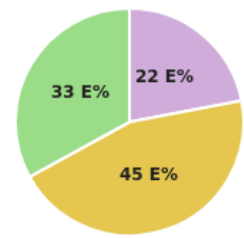
a) Byt ut chipsen mot ett tortillabröd per portion.

b) Krydda med andra kryddor eller köp färdig kryddblandning.

c) Välj andra grönsaker.

d) Byt ut gräddfilen mot 1,5 msk riven ost per portion eller 0,5 dl guacamole per portion.

Näring per 100 g	Näring per portion
127 kcal	472 kcal
7,0 g protein	26,1 g protein
6,3 g fett	23,5 g fett
8,7 g kolhydrater	32,4 g kolhydrater



- Protein: 22 E%
- Fett: 45 E%
- Kolhydrater: 33 E%
- Alkohol: 0 E%

Bärsmoothie med kvarg



1 port

1,0 dl Kvarg naturell fett 0,1%

1,0 dl Tropisk juice

1,0 dl Hallon frysvara (SLV)

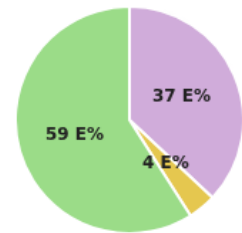
1. Mixa alla ingredienser till en slät och fluffig smoothie.

VARIATION

a) Välj en annan juice eller mellanmjölk.

b) Välj andra valfria bär, gärna frysta, men det går också bra med färska.

Näring per 100 g	Näring per portion
47 kcal	119 kcal
4,4 g protein	11,1 g protein
0,2 g fett	0,6 g fett
6,6 g kolhydrater	16,7 g kolhydrater



Protein: 37 E%
Fett: 4 E%
Kolhydrater: 59 E%
Alkohol: 0 E%