

# Kyckling till Lunch

## Quinoasallad med kyckling och avokado

### Ingredienser:

- 1 dl quinoa
- 2 dl vatten
- 150 g kycklingbröst (grillat eller stekt)
- 1 avokado
- 1 dl körsbärstomater, halverade
- 1/4 rödlök, tunt skivad
- 1 näve babyspenat
- 2 msk olivolja
- 1 msk citronsaft
- Salt och peppar efter smak

### Instruktioner:

1. Koka quinoan i vattnet enligt anvisningarna på förpackningen. Låt svalna.
2. Skär kycklingen i bitar och avokadon i skivor.
3. Blanda quinoa, kyckling, avokado, tomater, rödlök och spenat i en stor skål.
4. Blanda olivolja, citronsaft, salt och peppar i en liten skål. Häll dressingen över salladen och blanda väl.
5. Servera och njut!

**Sätt realistiska mål:** Definiera vad du vill uppnå varje dag eller vecka.

**Skapa en daglig rutin:** Bestäm när du ska vakna, äta och träna.

**Håll dig flexibel:** Tillåt justeringar vid behov för att undvika stress.

**Belöna dig själv:** Fira små framgångar för att hålla motivationen uppe.

@minandrachans på sociala medier när du provar receptet

# Vegansk till Lunch

## Vegansk Buddha Bowl

### Ingredienser:

- 1 dl quinoa
- 2 dl vatten
- 1 sötpotatis, tärnad
- 1 burk svarta bönor (ca 400 g), avrunna och sköljda
- 1 avokado, skivad
- 1 dl körsbärstomater, halverade
- 1 näve babyspenat
- 1 msk olivolja
- 1 tsk paprikapulver
- Salt och peppar efter smak
- Tahinidressing (1 msk tahini, 1 msk citronsaft, 1 msk vatten, en nypa salt)

### Instruktioner:

1. Fövärm ugnen till 200°C. Lägg den tärnade sötpotatisen på en bakplåt, ringla över olivolja, strö över paprikapulver, salt och peppar. Rosta i ugnen i 20–25 minuter tills mjuk.
2. Koka quinoan i vatten enligt anvisningarna på förpackningen. Låt svalna något.
3. Förbered tahinidressing genom att blanda tahini, citronsaft, vatten och salt i en liten skål.
4. I en stor skål, blanda quinoa, rostad sötpotatis, svarta bönor, avokado, tomat och spenat.
5. Ringla över tahinidressing och servera.

**Sätt realistiska mål:** Definiera vad du vill uppnå varje dag eller vecka.

**Skapa en daglig rutin:** Bestäm när du ska vakna, äta och träna.

**Håll dig flexibel:** Tillåt justeringar vid behov för att undvika stress.

**Belöna dig själv:** Fira små framgångar för att hålla motivationen uppe.

@minandrachans på sociala medier när du provar receptet

# Vego till Lunch

## Grönsaks- och Linssallad med Fetaost

### Ingredienser:

- 1 dl gröna linser (eller andra linssorter)
- 2 dl vatten
- 1 stor morot, skuren i tunna strimlor eller rivna
- 1/2 gurka, tärnad
- 1 röd paprika, tärnad
- 1/4 rödlök, tunt skivad
- 50 g fetaost, smulad (kan uteslutas för en vegansk version)
- 1 näve babyspenat eller andra gröna blad
- 2 msk olivolja
- 1 msk balsamvinäger
- Salt och peppar efter smak

### Instruktioner:

1. Skölj linserna och koka dem i vatten enligt anvisningarna på förpackningen. Låt svalna.
2. Förbered grönsakerna: skär moroten, gurkan, paprikan och rödlöken enligt angiven storlek.
3. I en stor skål, blanda linser, grönsaker och babyspenat.
4. Tillsätt olivolja, balsamvinäger, salt och peppar. Blanda väl.
5. Strö över smulad fetaost om du använder det.
6. Servera och njut av denna hälsosamma och matiga sallad!

**Sätt realistiska mål:** Definiera vad du vill uppnå varje dag eller vecka.

**Skapa en daglig rutin:** Bestäm när du ska vakna, äta och träna.

**Håll dig flexibel:** Tillåt justeringar vid behov för att undvika stress.

**Belöna dig själv:** Fira små framgångar för att hålla motivationen uppe.

@minandrachans på sociala medier när du provar receptet

# Fisk till Lunch

## Grön Ärt- och Laxsallad med Avokado

### Ingredienser:

- 150 g laxfilé, färsk eller tinad
- 1 dl gröna ärtor, färska eller frysta
- 1 avokado, skivad
- 1 dl körsbärstomater, halverade
- 1/4 rödlök, tunt skivad
- 1 näve babyspenat eller andra gröna blad
- 2 msk olivolja
- 1 msk citronsaft
- Salt och peppar efter smak

### Instruktioner:

1. Stek eller grilla laxfilén tills den är genomstekt och lätt rosafärgad inuti. Låt svalna något och dela sedan i mindre bitar.
2. Koka gröna ärtor i lättsaltat vatten enligt anvisningarna på förpackningen. Låt dem sedan rinna av och svalna.
3. I en stor skål, kombinera babyspenat, avokado, körsbärstomater, rödlök, kokta gröna ärtor och laxbitar.
4. Blanda olivolja och citronsaft i en liten skål för dressingen. Häll över salladen.
5. Smaka av med salt och peppar efter behov.
6. Servera genast och njut av denna hälsosamma och näringsrika lunch med fisk.

**Sätt realistiska mål:** Definiera vad du vill uppnå varje dag eller vecka.

**Skapa en daglig rutin:** Bestäm när du ska vakna, äta och träna.

**Håll dig flexibel:** Tillåt justeringar vid behov för att undvika stress.

**Belöna dig själv:** Fira små framgångar för att hålla motivationen uppe.

@minandrachans på sociala medier när du provar receptet

# Kött till lunch

## Grön Bönsallad med Marinerad Nötkött

### Ingredienser:

- 250 g nötkött (t.ex. entrecote eller lövbiff), skuret i tunna skivor
- 200 g gröna bönor, färska eller frysta
- 1 röd paprika, skivad
- 1/2 gurka, skivad
- 1/4 rödlök, tunt skivad
- 1 näve babyspenat eller andra gröna blad
- 2 msk olivolja
- Saften från 1/2 citron
- 1 tsk torkad oregano
- Salt och peppar efter smak

### Instruktioner:

1. Koka eller ånga gröna bönor i lättsaltat vatten i ca 3–4 minuter tills de är knaprig-tender. Låt dem rinna av och låt svalna något.
2. Värm upp en grillpanna eller stekpanna över medelhög värme. Pensla nötköttsskivorna med lite olivolja och krydda med salt, peppar och torkad oregano.
3. Grilla eller stek nötköttet i ca 2–3 minuter per sida tills det är genomstekt och har fått en fin grillad yta. Låt köttet vila en kort stund innan du skär det i mindre bitar.
4. I en stor skål, kombinera babyspenat, paprika, gurka, rödlök och de kokta gröna börnorna.
5. Lägg till de grillade nötköttbitarna.
6. Blanda olivolja och citronsaft i en liten skål för dressingen. Häll över salladen och blanda väl.
7. Smaka av med salt och peppar efter behov.
8. Servera genast och njut av denna fräscha och proteinrika lunch med nötkött!

**Sätt realistiska mål:** Definiera vad du vill uppnå varje dag eller vecka.

**Skapa en daglig rutin:** Bestäm när du ska vakna, äta och träna.

**Håll dig flexibel:** Tillåt justeringar vid behov för att undvika stress.

**Belöna dig själv:** Fira små framgångar för att hålla motivationen uppe.

@minandrachans på sociala medier när du provar receptet