

Veckans måltidsprepp

Frukost:

Förslagsvis - Havregrynsgröt med ägg, frön och jordnötssmör

Mellanmål:

Förslagsvis - Avokadomacka med tomat och rucola

Lunch:

Förslagsvis – fiskgratäng med ädelost + potatis

Mellanmål:

Förslagsvis- Kesofrutti + nötter

Middag:

Förslagsvis - Proteinrik tacogratäng + grönsaker

Kvällsmål:

Förslagsvis - yoghurtkvarv med granola och frukt.

Storkok på söndagar brukar kunna underlätta mellis- och lunchplanering för veckan. Variera middagarna om du vill eller håll det enkelt och ät samma sak i en vecka och byt sedan matsedel. Lycka till!

Recept? [Minandrachans.se](https://www.minandrachans.se) – "30 recept att testa"