

Kyckling till middag

Grillad kyckling med quinoa och grönsaker:

- **Ingredienser:**
 - 150 g kycklingbröst
 - 1 dl quinoa
 - 1 dl broccoli
 - 1 dl morötter
- **Instruktioner:**
 1. Grilla kycklingen tills den är genomstekt.
 2. Koka quinoa enligt anvisningarna på förpackningen.
 3. Ånga broccoli och morötter tills de är mjuka.
 4. Servera kycklingen med quinoa och grönsaker.
- *Superenkel currysås att ha till – Grekisk yoghurt och blanda ner curry*

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 middag

Kikärtsgryta med spenat och tomater:

- **Ingredienser:**
 - 2 dl kokta kikärter
 - 2 dl färsk spenat
 - 1 dl krossade tomater
 - 1 tsk spiskummin
 - 1 tsk koriander
- **Instruktioner:**
 1. Fräs spiskummin och koriander i en kastrull.
 2. Tillsätt kikärter, spenat och krossade tomater.
 3. Låt sjuda i 10 minuter.
 4. Servera varm.
- *Gott till - rostat surdegsbröd*

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 middag

Tofuwok med broccoli och paprika:

- **Ingredienser:**
 - 150 g tofu, skuren i bitar
 - 1 dl broccoli
 - 1 dl paprika, strimlad
 - 2 msk sojasås
 - 1 tsk riven ingefära
 - 1 kokt ägg
- **Instruktioner:**
 1. Stek tofubitarna tills de är gyllene.
 2. Tillsätt broccoli och paprika, stek i några minuter.
 3. Tillsätt sojasås och ingefära, rör om väl.
 4. Dela det kokta ägget och lägg på tallriken
 5. Servera varm.

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 middag

Lax med sötpotatis och sparris:

- **Ingredienser:**
 - 150 g laxfilé
 - 1 sötpotatis (ca 200 g)
 - 1 dl sparris
- **Instruktioner:**
 1. Sätt ugnen på 200°C.
 2. Skär sötpotatisen i tärningar, rosta i ugnen i ca 20 minuter.
 3. Lägg laxen på en plåt och ugnsbaka i 15 minuter.
 4. Grilla sparris i en stekpanna.
 5. Servera laxen med sötpotatis och sparris.
- Gott att ha till - Dillsås gjord på keso och dill (frusen eller färsk)

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 middag

Biff med blomkålsris och gröna bönor:

- **Ingredienser:**
 - 150 g biff
 - 2 dl blomkålsris
 - 1 dl gröna bönor
- **Instruktioner:**
 1. Grilla biffen till önskad stekningsgrad.
 2. Riv blomkålen och koka den kort för att göra ris.
 3. Ånga de gröna bönorna tills de är mjuka.
 4. Servera biffen med blomkålsris och bönor.
- *Gott att ha till - en färgglad sallad och smulad fetaost över*

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