

Veckans Måltidsprepp

Frukost:

1. **Havregrynsgröt med ägg, frön och jordnötssmör**
 - 1 dl havregryn
 - 1 kokt ägg
 - 1 msk frön (t.ex. chiafrön, solrosfrön)
 - 1 tesked jordnötssmör

Mellanmål:

1. **Kesofrutti med nötter**
 - 1 dl keso
 - 1 dl frukt (t.ex. bär eller skivad banan)
 - En liten handfull nötter

Middag:

1. **Proteinrik tacogratäng med grönsaker**
 - 100 g köttfärs eller vegofärs
 - 1 dl riven ost
 - Hackade grönsaker (t.ex. paprika, zucchini, lök)
 - Kryddor för taco (spiskummin, paprikapulver)

Storkokstips:

Planera och laga mat på söndagar för att göra veckans luncher och mellanmål enklare. Du kan till exempel laga större portioner av fisksoppa, köttfärssås eller grönsaksrätter som räcker i flera dagar.

Tips:

- **Variera:** Ändra mellan måltiderna för att hålla maten intressant, eller håll det enkelt och kör samma måltider i en vecka innan du byter.
- **Planera:** Förbered mellanmål och luncher under helgen för att spara tid under veckan.

Receptidéer:

Kolla in minandrachans.se för mer inspiration och 25 olika recept att testa!