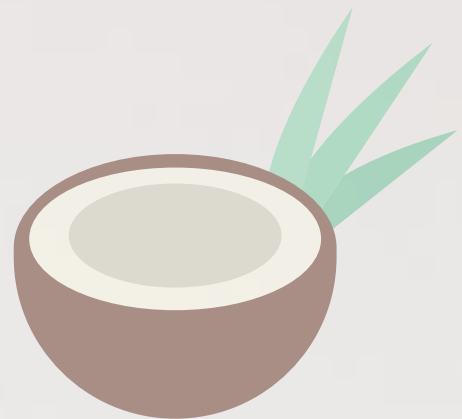
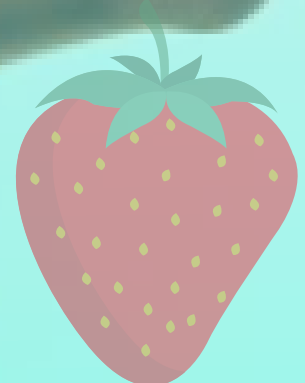




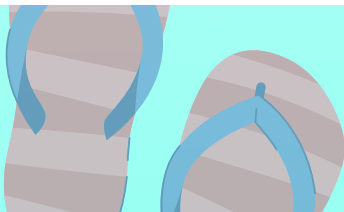
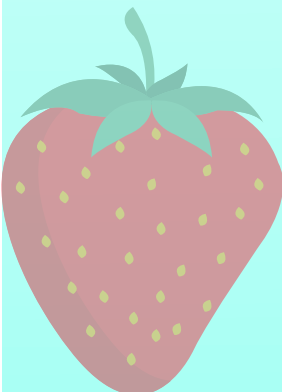
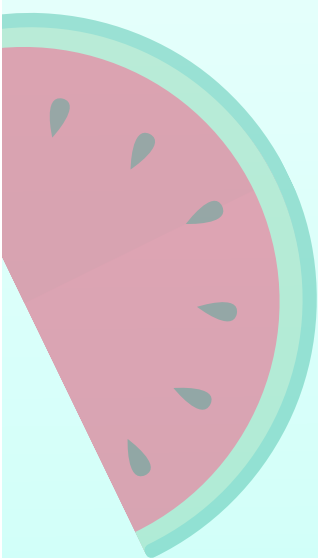
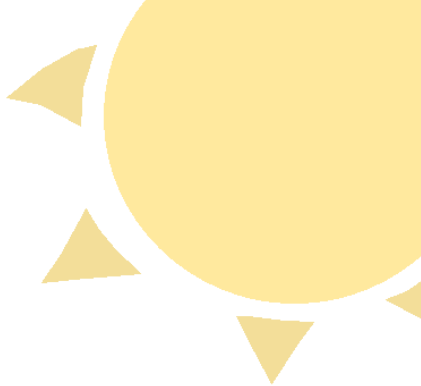
ELEONORES SOMMARRECEPT



www.coachstokholm.se



FRUKOST



Bär- och banansmoothie

Procedure

1. Skala bananen. Tillsätt alla ingredienser till en mixer och täck ingredienserna med vatten. Mixa i cirka 30 sekunder eller tills du har en klumpfri och krämig smoothie. Tillsätt eventuellt lite mer vatten eller några isbitar för att uppnå önskad konsistens.
2. Servera smoothien i ett glas.



Comment

Använd proteinpulver med din favoritsmak. Du behöver en mixer eller en matberedare till detta recept.

Preparation Time

5 min

Ingredients

10g (~2.5 tsk)	Kokosolja
30g	Proteinpulver
75g	Hallon, frysta
105g (1 st.)	Banan
140g	Jordgubbar, frysta

Overnight oats med jordgubbar och mynta

Procedure

NB: Tänk på att det här receptet måste förberedas kvällen innan och förvaras i kylskåpet i minst 4 timmar.

1. Tillsätt havregryn, chiafrön, mandelmjöl, mjölk och kvarg till en skål och rör om ordentligt. Om du har för mycket mjölk kan resten serveras vid sidan om, om det saknas vätska kan du tillsätta lite vatten. Täck över skålen och ställ in i kylskåpet över natten eller i minst 4 timmar.
2. Skölj jordgubbarna. Toppa gröten med jordgubbar och mynta. Smaklig måltid!



Comment

Det bör finnas minst dubbelt så mycket vätska som det finns havregryn.

Preparation Time

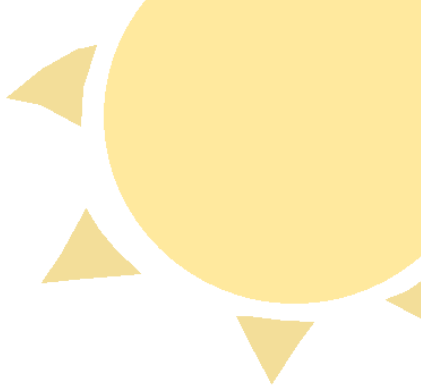
10 min

Ingredients

25g (~2 msk)	Chiafrön
25g	Mandelmjöl, fettreducerat, Sukrin/Funksjonell Mat
40g	Jordgubbar
45g	Havregryn
65g	Lättmjölk, 0.5% fett
70g	Kvarg, vanilji, 0.2% fett, Arla
1 Kvist	Mynta, färsk



LUNCH



Grillad romansallad med bacon och caesardressing

Procedure

1. Värm upp en non-stick stekpanna med på medelhög värme och stek kalkonbaconet på bägge sidor tills gyllenbrunt och knaprigt.
2. Skär ansjovisen i små bitar och blanda sedan ihop med äggvita, vitlök, vinäger och senap. Smaka av cesardressingen med salt och peppar.
3. Skölj och skär romansalladen på längden och krydda med salt och peppar. Grilla i några minuter på varje sida tills de är gyllene men fortfarande knapriga.
4. Rosta brödet och skär det i mindre bitar.
5. Servera den grillade salladen toppad med rostat bröd, bacon, caesardressing och riven parmesan. Smaklig måltid!



Preparation Time

10 min

Cooking Time

15 min

Ingredients

20g (5 st.)	Ansjovisfiléer, Ansjovis Original, Abba
35g	Parmesan, 28-30% fett
55g (2 st.)	Äggvita, pastöriserad
70g (3 skivor)	Kalkonbacon
95g (2 ½ skivor)	Vitt bröd
125g (13 blad)	Romansallad
1 tsk	Dijon senap
1-2 msk	Vit balsamvinäger
1 St.	Vitlöksklyfta, hel

Fikonsallad med halloumi

Procedure

1. Koka belugalinserna i en kastrull med kokande lättsaltat vatten enligt anvisningen på förpackningen.
2. Koka upp vatten i en kastrull. Tillsätt edamamebönorna och koka i cirka 2 minuter. Häll sedan av vattnet genom att hälla edamamebönorna i en sil eller ett durkslag.
3. Skiva halloumin och stek skivorna i en stekpanna på medelhög värme tills de är gyllene.
4. Skölj grönsakerna. Dela körsbärstomaterna och fikonen i fjärdedelar. Skär salladen i mindre bitar.
5. Blanda linserna med edamamebönor, mâchesallad, gurka och tomater. Toppa med halloumi och fikon.
6. Toppa salladen med balsamvinäger, salt, peppar och andra valfria kryddor eller örter.



Preparation Time

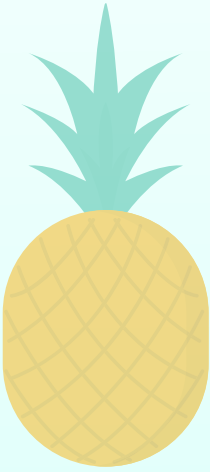
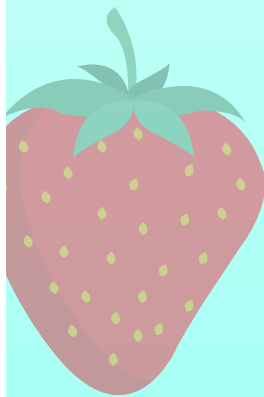
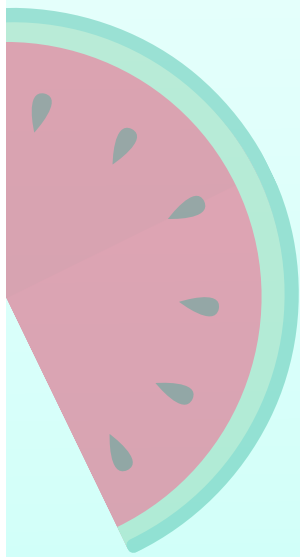
10 min

Cooking Time

15 min

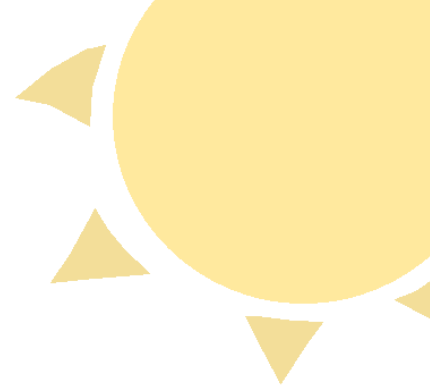
Ingredients

40g (2 st.)	Fikon, torkade
45g	Mâchesallad
50g	Halloumi
55g	Belugalinser, torkade
60g (4 st.)	Körsbärstomater
85g	Edamamebönor, kokta och skalade, frysta
1-2 msk	Balsamvinäger





M E L L A N M Å L



Fruktspett med söt dipp

Procedure

1. Blanda kvarg, jordnötssmör och marmelad till en söt dipp.
2. Skala bananen och skär den i större bitar. Skölj och rensa jordgubbarna. Trä på jordgubbar och banan på spetten.
3. Servera fruktspetten med dippen.



Comment

Du behöver spett till detta recept. Alternativt kan du äta frukten med en gaffel.

Preparation Time

10 min

Ingredients

15g (~2 tsk)	Jordgubbsmarmelad
15g (~1 msk)	Jordnötssmör, minst 99% jordnötter
20g (~2.5 msk)	Jordgubbar
35g (¼ st.)	Banan
110g	Kvarg, naturell, 0.2% fett

Smoothie med äpple, morot, selleri och jordgubbar

Procedure

1. Skölj och skär grönsakerna och frukten i mindre bitar.
2. Tillsätt alla ingredienser till en mixer och mixa i cirka 30 sekunder tills du har en slät och krämig smoothie. Mixa eventuellt i lite vatten eller några isbitar för att uppnå önskad konsistens.
3. Servera smoothien i ett glas och njut!



Comment

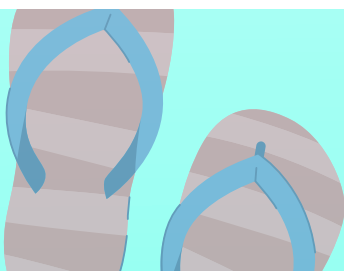
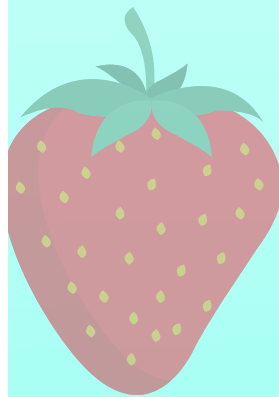
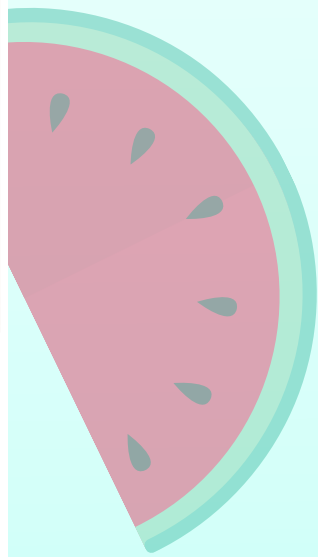
Du behöver en mixer eller en matberedare till detta recept. Ett proteinpulver med jordgubbssmak rekommenderas till detta recept.

Preparation Time

10 min

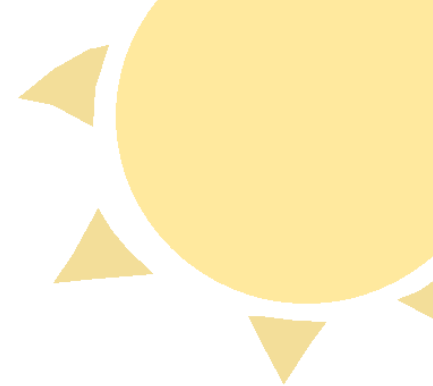
Ingredients

15g	Proteinpulver
20g (1 stjälk)	Stjälkselleri
65g (1 st.)	Morötter
65g (½ st.)	Äpple
70g	Jordgubbar
85g	Kokosmjölk, 7% fett lätt (fettreducerad)





M I D D A G



Kycklingspett med grönsaker

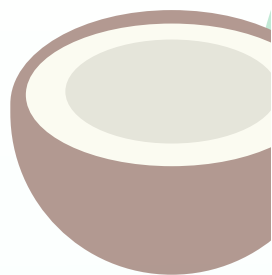
Procedure

1. Sätt ugnen på 200°C (vanlig ugn) eller 180°C (varmluft). Skär kyckling och grönsakerna i mindre bitar. Tillsätt kycklingen och grönsakerna till grillspetten, pensla med olja och krydda med salt och peppar.
2. Grilla kycklingen i ugnen i 15-20 minuter, tills kycklingen inte längre är rosa i mitten. Spetten kan också tillagas på en grill.
3. Koka pastan i en kastrull med lättsaltat vatten enligt anvisningarna på förpackningen.
4. Servera spetten med pastan.



Comment

Du behöver spett till detta receptet.



Preparation Time

10 min

Cooking Time

25 min

Ingredients

15g (~1 msk)

Olivolja

50g

Fullkornspasta, okokt

65g (¾ st.)

Gul lök

160g

Kycklingbröstfilé, rå

220g (1 ½ st.)

Röd paprika

235g (1 st.)

Zucchini/Squash



Sallad med getost, kyckling och sparris

Procedure

1. Skölj sparrisen och bryt av den nedersta träiga delen. Värm upp en stekpanna med en skvätt vatten på medelhög värme och stek sparrisen i cirka 3-5 minuter. Vänd på dem några gånger och krydda med lite salt och peppar.
2. Skölj spenaten och ruccolan. Blanda salladen tillsammans med granatäppelkärnor, balsamicocreme, grillad kyckling och stekt sparris.
3. Toppa salladen med getost och servera tillsammans med brödet vid sidan om. Smaklig måltid!



Preparation Time

10 min

Cooking Time

10 min

Ingredients

15g (~3 tsk)

Balsamicocreme

20g

Ruccola

30g

Spenat

40g

Granatäppelkärnor

60g (3 stjälkar)

Grön sparris

75g

Getostrulle, 22% fett

80g

Kycklingbröstfilé, grillad/stekt, ätklar

95g (2 ½ skivor)

Surdegsbröd Levain, Pågen

