**INTRO**

Spara tid, energi och pengar samtidigt som du ger kroppen och hjärnan riktigt bra förutsättningar. Laga middagen och matlådan på samma gång.

Hälsosamma, enkela och ekonomiska recept.

Finlir som ger variation samtidigt som inköpslistan hålls så kort som möjligt. Alla delar av kostcirkeln är täckt och endast kött från havet finns med.

**WRAPS**

Tonfisk, ärtor, purjo, majjo, isberg, gurka, tomat

Brie, aprikoser, rödlök, körsbärstomater, spenat, balsamico

Falaffel, vitlöksmajjo, ruccola, majs, avocado

Lax, siracha, rödlök, körsbärstomater, isberg, paprika

Räkor, vitlöksmajjo, avocado, körsbärstomater, isberg, rödlök, ruccola

**SALLAD**

Halloumi, champinjon, melon, vitlöksmajjo, spenat, ruccola, hassel, körsbärstomater

Blåmögel, jordgubb, hassel, balsamico, ruccola, spenat, rödlök, körsbärstomater

Varmrökt lax, granatäpple, körsbärstomater, purjo, gurka, isberg, spenat

Tonfisk, gurka, rödlök, majs, körsbärstomater, isberg, ruccola, pasta

Parmesan, stekt fint skurna torkade aprikoser med rödlök, vitlök och soltorkade tomater, valnötter, isberg, ruccola, körsbärstomater, sparris

**PASTA**

Räkor, saffran, creme fraiche, spenat sop

Mozzarella, körsbärstomater, rödlök, basilika

Pesto, parmesan, sparris, körsbärstomater

Blåmögel, sparris, spenat, hassel, körsbärs

Lax, creme fraiche, senap, spenat, paprika

**MACKA**

Blåmögel, Päron i ugnen på rostat rågbröd + spenat, rödlök, valnötter

Chevré, rödbeta, honung, valnötter i ugnen på rostat rågbröd + spenat, rödlök, körsbärstomater

Mozzarella, tomat, rödlök, tunnt skuren torkad aprikos + ruccola, hassel, paprika

Kallrökt lax, senap, kokt ägg, avocado på rostat rågbröd + spenat, körsbärstomater, gurka

Parmesan, tomat, paprika, senap + ruccola, avocado, melon

**TUGG**

OST

Halloumi

Mozzarella

Brie

Blåmögel

Parmesan

Chevré

FISK

Tonfisk

Lax

Varmrökt Lax

Kallrökt Lax

Räkor

VEG

Falaffel

BASVAROR

Valnötter

Hassel

Aprikos, torkad

Soltorkade tomater

Pesto

Senap, dijon

Honung

Balsamico

Siracha

Saffran

Quinoa

Fullkornspasta

Fullkornswraps

Hellmans majjonäs

Majs

Tonfisk

TILL FRYSEN

Ärtor

Räkor

Lax

Falaffel

Rågbröd

FÄRSKT

Ostar (parmesan håller länge om du har rena händer)

Grönt och frukt

Basilika

Ägg

Creme fraiche

Rödlök

Vitlök

FUTURE RECEPIES

Macka

Äggröra, hassel, paprika, tomat, rödlök, spenat på rostat rågbröd + spenat, körsbärstomater, avocado

Sötpotatis