**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**

Bas: Fullkornstortilla, isberg, Tomater, gurka

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

Brie, aprikoser, rödlök, balsamico

Lax, creme fraiche, pepparrotsphiladelphia, rödlök

Falaffel, majs, avocado

Räkor, aioli, avocado, rödlök

**SALLAD**

Bas: Spenat / Isberg, Ruccola, Körsbärstomater, Paprika, rödlök

Halloumi, champinjon, melon, vitlöksmajjo, hassel

Blåmögel, jordgubb, avocado, balsamico

Varmrökt lax, granatäpple, purjo pasta

Parmesan, stekt fint skurna torkade aprikoser, solroskärnor, sparris

Tonfisk, majs, purjopasta

**PASTA**

Räkor, saffran, creme fraiche, spenat sop

Mozzarella, körsbärstomater, rödlök, basilika

Lax, creme fraiche, senap, spenat, paprika

Pesto, parmesan, sparris, körsbärstomater

Blåmögel, nektarin, sparris, spenat, hassel, körsbärs

**MACKA**

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

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

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

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

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)

Pepparrotsphiladelphia

Grönt och frukt

Basilika

Ägg

Creme fraiche

Rödlök

Vitlök

**Halloumi, Vitlökssås**

2 nävar Bladspenat

10 st Körsbärstomater

1/2 Paprika

1 pkt Halloumi\*

1/6 Rödlök

2 klyftor Vitlök\*

2 Tortillabröd

4 msk Majjonnäs, Hellmans

1 liten burk Majs Giant

FUTURE

Macka

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