

/ Vägen till viktminskning /

Så skapar du en mättande måltid

Letar du efter måltidsinspo som tickar i alla boxar: enkla att fixa, goda, får plats i din Points®budget, och hjälper dig hålla dig mätt? Kolla in vårt "recept".

Testa det här



Bestäm hur många Points du vill lägga på måltiden och välj sedan ett (eller flera) livsmedel från kategorierna nedan.

Mättande

Välj en eller flera protein- och/eller fiberrika livsmedel som bas för din måltid.

Protein: kyckling, ägg, tofu, fisk, skaldjur, kött, linser, yoghurt. **Fiber:** icke-stärkelserika grönsaker, havregryn, fullkornspasta, fullkornsrís.

Utfyllnad

Välj mat som är rik på fibrer för att fylla upp din tallrik för få eller inga Points.

Icke-stärkelserika grönsaker eller frukt (såsom broccoli, morötter, eller bär).

Smaksättning

Välj den här maten i mindre mängder - det enda kravet är att du gillar smaken.

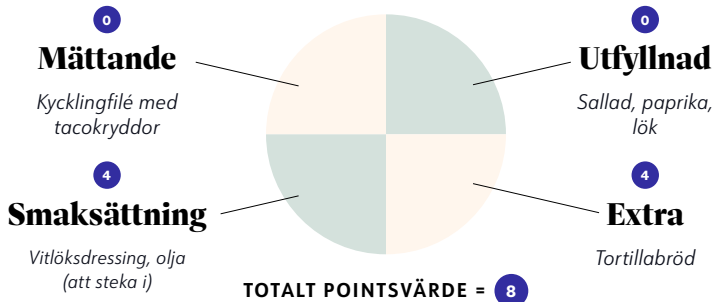
Ost, olivolja, salladsdressing, avokado, nötter, oliver.

Extra

Lägg till något du är sugen på eller som hjälper dig göra din måltid komplett.

Potatis, majs, bröd, eller en sås.

Så här skulle din tallrik kunna se ut





Kycklingfajitas med vitlökssås

8

/ 4 portioner

1 gul lök
1 röd paprika
600 g kycklingfilé
1 msk olivolja
1 msk rökt paprikapulver
2 tsk chilipulver
1 tsk spiskummin
1 tsk oregano torkad
1 tsk salt
4 medium tortillabröd
2 dl matlagingsyoghurt 8%
1 vitlöksklyfta
romansallad

1. Strimla lök, paprika och kyckling.
2. Värm olja i en panna och stek kyckling, lök och paprika en stund. Tillsätt paprikapulver, chilipulver, spiskummin, oregano och salt och låt fräsa med under omrörning ca 1 minut.
3. Blanda ihop yoghurt med finriven vitlök. Smaka av med lite salt.
4. Strimla salladen.
5. Värm tortillabröden och lägg i sallad, kyckling, lök och paprika. Toppa med vitlökssåsen och rulla ihop.