



GoLighter

Lunch

Kycklingfilé med quinoa och broccoli

450 – 550 kcal

150 – 180g kycklingbröst
(stekt/grillad)

60g quinoa (torrvikt)

200g broccoli (ånga)

1 tsk olivolja, citronsaft, vitlök

**Quinoa ger komplexa kolhydrater + protein.
Broccoli är fiberrik**



Mellanmål på eftermiddagen

Proteindrink eller Skyr med mandlar

ca. 150 – 200 kcal

200g Skyr naturell

1 tsk mandelsmör eller 10g hackade mandlar

Valfritt: 1/2 tsk kakao (osötad) eller kanel

Alternativt:

1 litet hårdkokt ägg och 1/2 avokado





GoLighter

Middag

Linsallad med feta

350 – 450 kcal

100g kokta linser (t.ex. Beluga- eller berglinser)

80g lätt feta

Gurka, tomat, ruccola

1 tesked olivolja och balsamvinäger

Färska örter (persilja, mynta)

Mättande, fiberrik och proteinrik

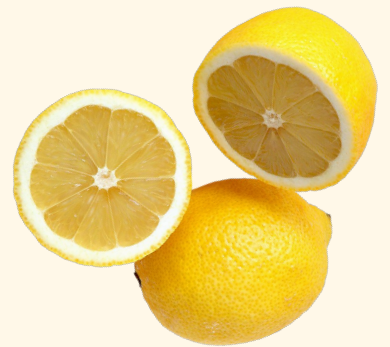


Så gör du din mat god och attraktiv

Lek med syra

Citron, lime, äppelcidervinäger, balsamvinäger gör rätter fräschare och hjälper mot aptitlöshet.

Exempel: Kvarn + citronskal + bär + mynta → direkt aromatisk och lättare att äta



Örter och kryddor istället för salt och socker

Färska örter (basilika, persilja, dill) eller kryddor (spiskummin, gurkmeja, curry, paprika, kanel) ger smak utan tillsatser.





GoLighter

Så gör du din mat god och attraktiv

Använd kraftiga smaker för mustiga, mättande aromer

- Tomatpuré
- Sojasås (i små mängder)
- Jästflingor
- Svamp (stekt)
- Parmesan (sparsam)



Använd hälsosamma fetter med omsorg

Lite olivolja, nötter eller avokado ökar smaken och gör mätt – men var uppmärksam på mängder.

Variera texturer

Aptiten väcks ofta av "munfeel". Blanda mjukt + krispigt:

- Krämig hummus + gurkstavar
- Krispigt proteinbröd + avokado
- Mjuk ris + stekt grönsaker





GoLighter

Frukost

Keso skål med bär och havregryn

350 - 450 kcal

250g mager keso

30g mjuka havregryn (lång hållbarhet)

100g bär (hallon, blåbär, frysta går också bra)

1 tesked linfrön eller chiafrön

Kanel efter smak

+ 1 kopp osötat grönt te eller kaffe

Varför bra? – Högt proteininnehåll, fiber, mycket mättande och lågt sockerinnehåll



Mellanmål på förmiddagen

Keso med grönsaker

ca. 150 - 200 kcal

100 - 150g kvarg

Paprika- eller gurkstavar

1 tsk olivolja

Kryddor (t.ex. paprikapulver, chili)

Alternativt:

1 kokt ägg och 1 handfull cocktailtomater