

Måltidsinspiration

* = se opskrift

** køb i Effektiv Fitness eller i helsekostforretningen

Hvor der ingen mængdeangivelse er, angives mængden i opskriften

Effektiv
slankeskole

Morgen	Skipperskræt-omelet*	2 dl skyr og Live-mysli*	Spansk omelet*	1 bolle uden hvedemel eller "Lisbeths morgenboller"*** 2 æg – tilbered som du har lyst	Aftensmad fra dagen før (ja du læser rigtigt!)	Morgenmad i god form*
Mellemmåltid	Rå gulerødder + 10-15 mandler/nødder Grøn te	1 Rawbite** (energibar) + grønsag (vælg selv) Grøn te	Rå blomkål + 10 cashewnødder Grøn te	Friske blåbær/hindbær 1 spsk mandelolie Grøn te	Babymajs + 10-15 mandler Grøn te	Rest fra morgenmad
Frokost	Frokost-tallerken 1*	Rester fra aftensmad mandag	Rejesalat*	3-4 frikadeller (fra dagen før) + kikærte- og broccolisalat*	Rester fra aftensmad torsdag	Peberfrugt rulle med friskost og parmaskinke*
Mellemmåltid	Gulerødder + peberfrugter+ 2 spsk. Humus* Urtete	Smoothie med broccoli* Urtete	1 stk. chokoladekage uden dit og dat* Urtete	Agurk + 2 spsk. humus Urtete	Smoothie med broccoli* Urtete	3 stk. søde kugler* + grønsag (vælg selv) Urtete
Aften	Provencalsk grøntsags-suppe*	Ovnbagt laks med tomat og ost* med bagte peberfrugter*	5 frikadeller med hvidkålsalat*	Kyllingeret i ovn* med bønnefritter*	Carne con chilli*	Umahros luftige grøntsags-tærte*