

*Låt oss njuta av  
sommaren samtidigt  
som vi skapar  
resultat!*

Klienters 5 favoritrecept  
från min coaching

*Få resultat i sommar med små  
steg som gör stor skillnad  
SCROLLA FÖR RECEPT ➡*



**CURRYRÖRA**  
**PER WRAP:**  
**520KCAL, 42G P**

### Instruktioner:

1. Bara koka kikärter, stek kebab och hacka grönsaker och blanda ihop allt med kryddor och kvarg, ta valfri sallad/gurka på ett libabröd och ta någon slev av röran och njut

### Ingredienser:

- För 10 wraps ↱
- 10 libabröd
- 1kg naturell kvarg
- 1200g Kycklingkebab
- 1 lök
- 200g paprika
- 500g kikärter
- Curry, gurkmeja efter smak
- 200g majs

enjoy



## **RÄK-WRAP**

### **PER WRAP:**

### **250KCAL, 20G P**

#### **Instruktioner:**

1. Bara koka ägg, gör sås på yoghurt, kryddor, limejuice och lättmajo. Ta tunnbröd med en klick sås samt på med sallad, ägg, räkor och mer sås

#### **Ingredienser**

- För 6st wrap 
- 6st Sarek tunnbröd
- 300g grekisk yoghurt
- 280g räkor
- 3 ägg
- 20g lättmajo
- Limejuice och dill, salt, peppar
- Valfri sallad

*enjoy*

# Min E-bok med 100 recept ingår i min coaching

Wrap, bakverk, frulle, matlådor, såser och mycket mer





**TONFISKRÖRA  
PER WRAP:  
300KCAL, 25G P**

**Instruktioner:**

1. Bara blanda allt i en skål och fördela tortilla med sallad och röran

**Ingredienser**

- För två wraps ↴
- 2 tortillabröd
- 125g tonfisk
- 20g majs
- 20g paprika
- Rödlök efter smak
- 50g Lätt crème fraîches chili/paprika
- 100g kvarg naturell
- Valfrit tomat/sallad

*enjoy*



**WRAP -LAXRÖRA**  
**PER WRAP:**  
**290KCAL, 22G P**

### Instruktioner:

1. Bara blanda allt i en skål och fördela tortilla med sallad och röran

### Ingredienser

- För 6st wrap 
- 6st tortillabröd
- 350g gravad lax
- 300g grekisk yoghurt
- 15g lättmajo
- Limejuice, salt, peppar
- Rödlök och sallad

enjoy



**SKINKWRAP**  
**PER WRAP:**  
**200KCAL, 11G P**

### Ingredienser

- För 8st wrap 
- 8 Tunnbröd
- 80g philadelphia light örter
- 240g skinka
- 80g roccula

### Instruktioner:

1. Bara bre på philadelphia, på med skinka och ruccola och rulla ihop

*enjoy*