



Verklig & Lustfylld hunger

“Go-to”-snacks när den oväntade hungern slår till

När den oväntade hungern slår till mellan våra planerade måltider kan det vara utmanande att hålla sig inom budgeten. När du identifierat vilken typ av hunger du upplever, verklig eller lustfylld, kan du bestämma vad du ska äta. Här är några förslag på mellanmål och snacks att ha till hands beroende på situation och vad du är sugen på.

Testa det här!

FÖRSLAG PÅ Mellanmål & snacks

Inköpslista

Jag vill ha något krispigt...

Morotsstavar

Äppelskivor

Rostade kikärtor

Riskakor

Jag vill ha något sött...

Hallon

Grekisk yoghurt med frukt

WW bars

Torkad frukt

Jag vill ha något salt...

Salta kex

Edamamebönor

Hummus och grönsaksstavar

Grönkålschips



Airfryer fisktacos

6-9

4 port



150 g rödkål
2 salladslökar
färsk koriander
1 lime
1 msk rapsolja
salt
500 g torsk
1 dl majsmjöl
1 tsk spiskummin
1 tsk vitlökspulver
¼ tsk cayennepeppar
1 avokado
2 chilifrukter
8 små majstortillas

1. Strimla kål och salladslök. Knåda ihop med koriander, pressad lime och olja. Smaka av med lite salt låt stå i rums-temperatur till servering.
2. Dela torsk i mindre bitar och salta lätt.
3. Blanda ihop majsmjöl och torra kryddor i en djup tallrik. Vänd några fiskbitar i taget i majsmjölet och lägg i airfryern på 200° ca 7 minuter. Fortsätt med resterande fiskbitar.
4. Stek tortillabröden i en torr panna och lägg över i en handduk medan du steker resterande. Fyll dem med kålsalladen, skivad avokado, strimlad chili och fisk.