

**CENTER FOR
PROGRESSION**

*Varsågod:
Tre nyttiga goda*
MELLANMÅL
med näringsberäkning



 @centerforprogression

Mango- och avokadosmoothie



2 port

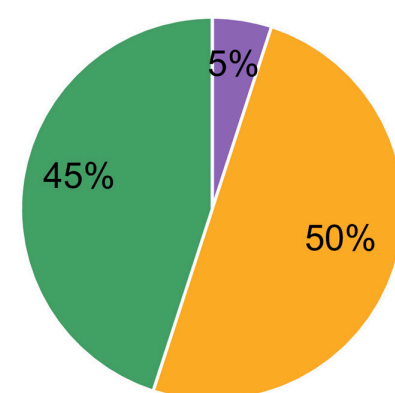
Ingredienser

- 1,0 st Avokado (SLV)
- 200,0 gram Mango (SLV)
- 2,0 tsk Ingefära, färsk, riven
- 2,0 dl Havredryck fett 0,5 % ekologisk
- 2,0 msk Citronjuice färskpressad (SLV)

Tillagningsinstruktioner

1. Skala mango och avokado och dela i mindre bitar. Det går bra att använda frusen mango om man vill.
2. Mixa tillsammans med havredryck (och isbitar om man inte använder frusen mango) och smaksätt med ingefära och färskpressad citronsaft.

| NÄRING PER 100 G | NÄRING PER PORTION |
|-------------------|--------------------|
| 82 kcal | 230 kcal |
| 1,1 g protein | 3 g protein |
| 4,6 g fett | 12,9 g fett |
| 7,4 g kolhydrater | 20,7 g kolhydrater |



- Protein: 5 E%
- Fett: 50 E%
- Kolhydrater: 45 E%
- Alkohol: 0 E%

Frozen yoghurt med mango och hallon



1 port

Ingredienser

- 1,0 dl Mango (SLV)
- 1,0 dl Turkisk yoghurt, grekisk yoghurt, 10% fett
- 0,5 tsk Vaniljsocker
- 1,0 dl Hallon frysvara (SLV)

Tillagningsinstruktioner

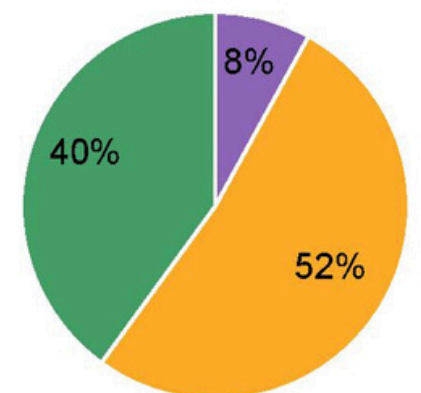
OBS! Använd frusna mangotärningar eller skär upp färsk mango i bitar och frys ner.

1. Mixa mango helt slätt i en matberedare.
2. Klicka i turkisk yoghurt och strö över lite vaniljsocker eller vaniljpulver.
3. Mixa till en slät kräm. Tillsätt de frysta hallonen och pulsera snabbt 3-4 gånger. Hallonen skall bara krossas lätt, inte mixas helt. Blanda om glassmeten med en sked och ät direkt.

VARIATION

- a) Byt ut mango mot banan (skär i bitar och frys in först).
- b. Använd andra bär.

| NÄRING PER 100 G | NÄRING PER PORTION |
|-------------------|--------------------|
| 91 kcal | 205 kcal |
| 1,9 g protein | 4,2 g protein |
| 5,2 g fett | 11,8 g fett |
| 7,4 g kolhydrater | 16,8 g kolhydrater |



- Protein: 8 E%
- Fett: 52 E%
- Kolhydrater: 40 E%
- Alkohol: 0 E%

Chokladröra med banan och kvarg



1 port

Ingredienser

- 1,0 st Banan (SLV)
- 1,2 dl Kvarg färskost fett 1% Kesella lätt (SLV)
- 1,0 msk Kakaopulver fett 20-22% (SLV)
- 1,0 st Kiwi grön (SLV)

Tillagningsinstruktioner

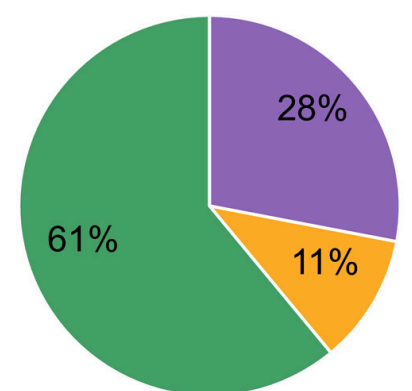
OBS! Bananen bör vara ordentligt mogen.

- Mosa bananen blanda med kvarg och kakao efter smak. Spara eventuellt lite kvarg att toppa med. Om du vill kan du köra röran slät i matberedare.
- Skala och skiva kiwifrukten och servera tillsammans med chokladröran.

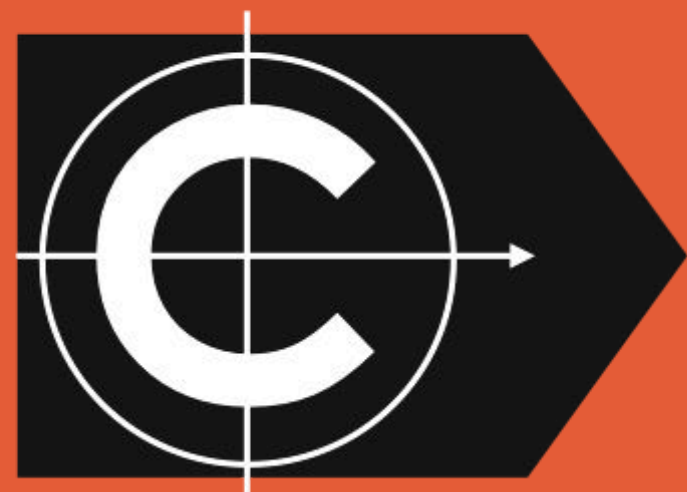
VARIATION

- Byt ut kiwi mot annan valfri frukt eller bär.
- Ät chokladröran utan frukt

| NÄRING PER 100 G | NÄRING PER PORTION |
|--------------------|--------------------|
| 85 kcal | 269 kcal |
| 6,0 g protein | 19,1 g protein |
| 1,1 g fett | 3,4 g fett |
| 11,5 g kolhydrater | 36,4 g kolhydrater |



- Protein: 28 E%
- Fett: 11 E%
- Kolhydrater: 61 E%
- Alkohol: 0 E%



**CENTER FOR
PROGRESSION**

***Stort Lycka Till med
Din fortsatta
Hälsosatsning!***

www.centerforprogression.se



 [@centerforprogression](https://www.instagram.com/centerforprogression)