

Squashbiffar

Näringsämnen i menyn

Det viktiga protein tillskottet får vi i den här måltiden från yoghurt och halloumi.

Halloumi

Har 22 g protein 2 g kolhydrater 26 g fett och 330 kcal per 100 g

Flera viktiga vitaminer och mineraler såsom B12, fosfor och kalcium

Ett måttligt intag av halloumi bidrar till att vi får i oss flera viktiga näringsämnen vilket gör att vårt välmående stärks.

Vitaminer i äpplen

Äpplen är rika på en rad vitaminer och näringsämnen, inklusive vitamin A, B, C, E och K.

Dessa vitaminer spelar viktiga roller i kroppen och kan hjälpa till att stärka immunförsvaret, förbättra hjärnfunktion, stärka ögonhälsan och hålla din hud frisk, bland mycket annat. Finns det något livsmedel som förtjänar att kallas mirakel mat så är det äpplet.

Aprikoser

Är en mycket näringsrik frukt. Rik på antioxidanter som motverkar fria radikaler och stärker immunförsvaret. Bra för ögon, hud och hår då aprikoser liksom morötter är en bra källa till A-vitamin (betakaroten). Aprikoser är fiberrika och är att rekommendera för den med trög mage.

Valnötter

100 g valnötter innehåller 7,5 g Omega3. Du får också i dig mycket B6-vitamin som är bra för ämnesomsättningen samt bildandet av röda blodkroppar. Magnesium finns också i dessa roringar. Krispiga nötter som mandel, valnötter, pistasch och cashewnötter ökar sömnkvaliteten eftersom de innehåller melantonin, det naturliga hormonet som signalerar din kropp att det är dags att sova.