



**MANDYS
JULKLAPP**

Mandyfit

PT-ONLINE COACHNING

MITT MÅL MED ALLA KLIENTER SOM KOMMER TILL MIG ÄR, ATT DET SKA VARA DEN SISTA GÅNGEN DE KONTAKTAR EN PT ONLINE IGEN.

DET MÅ VARA ETT HÖGT MÅL, MEN VISIONEN OM ATT SPRIDA HÄLSA I SVERIGE BÖRJAR MED ATT SKAPA EN LIVSSTIL OCH GÅ FRÅN QUCIK-FIX, SOPPDIETER OCH JOJO-BANTNING.

DIETER SKAPAR INGEN HÅLLBARHET, ETT SEXPACK ÄR INTE ALLTID LIKA MED HÄLSOSAM BALANS. OCH EN SAK ÄR SÄKER, ALLT FÖR MÅNGA HAR LEVT PÅ TORRA MATLÅDOR PÅ ALLDELES FÖR LÅGA KALORIER OCH MÅTT SKIT FÖR ATT SE UT PÅ ETT VISST SÄTT. MANDYFIT, ÄR ALLTSÅ HÄLSA INIFRÅN. EN KVINNA MED POWER, BALANS, LIVSLUST, ENERGI OCH GLÄDJE! EN POWER KVINNA SOM VI ALLA HAR INOM OM, OCH SOM JAG HJÄLPER ATT TA FRAM INOM DIG!

VILL DU BLI EN MANDYFIT?

NÄR DU KÖR ONLINE COACHNING TILLSAMMANS MED MANDYFIT.

- PERSONLIGT TRÄNINGSPROGRAM
- SKRÄDDARSYTT KOSTSCHEMA EFTER DINA PREFERENSER, SPECIALKOST MM.
- DIREKTCHATT MED SVAR INOM 24H
- INLOGG TILL MIN HEMSIDA DÄR DU KAN MÄTA OCH FÖLJA DIN UTVECKLING
- UPPDATERAR KOST OCH TRÄNINGSPROGRAM EFTER BEHOV
- DU FÅR EN EGEN APP MED ALLTING SAMLAT



Mandyfit

ONLINE COACHNING

KUPONG

**0sek
startavgift**

RABATT

BLI EN MANDYFIT genom att göra en reservations bokning för uppstart 2022 innan 25/1 så slipper du startavgiften och får sjätte månanden kostnadsfritt vid uppvisandet av denna!

Mandyfit

PT-ONLINE COACHNING

DETTA ÄR ETT SMAKPROV AV HUR LIVET KAN VARA SOM MIN KLIENT, EN GÅVA FRÅN MIG TILL DIG SOM KANSKE FUNDERAT MEN INTE VÅGAT, KUNNAT ELLER ÖNSKAT MER INFO INNAN DU TAR STEGET.

NEDAN FÅR DU 7 FAVORITRECEPT SOM BLIVIT FRAMRÖSTADE AV MINA KLIENTER- ALLT I EN HÄRLIG JULSTÄMMA!

OBS: NOTERA ATT DESSA RECEPT INTE ÄR PERSONLIGA ELLER SKRÄDDARSYDDA EFTER DITT INTAG, ALLERGIER, PREFERENSER ELLER SMAK OCH TYCKE. ÖNSKAR DU DETTA BEHÖVER DU ANSÖKA OCH BLI KLIENT HOS OSS!:))

BLI EN MANDY GENOM ATT GÖRA EN RESERVATIONSBOOKNING FÖR UPPSTART 2022 INNAN 25/1 SÅ SLIPPER DU STARTAVGIFTEN OCH **FÅR SJÄTTE MÅNANDEN KOSTNADSFRITT** VID UPPVISANDET AV DENNA!

Julgröt med pepparkakskryddor och kardemummapäron

Gör såhär

Ingredienser

- 150g Mandeldryck, Alpro Almond
- 40g Havregryn
- 35g Proteinpulver
- 30g (¼ st.) Päron
- 10g (~2.5 tsk) Mandelsmör (100% mandlar)
- 10g (1 ½ st.) Dadlar, torkade
- 1/4-1/2 tsk Kardemumma
- 1-2 tsk Pepparkakskryddor
-

1. Skölj, skala och tärna päronet. Blanda sedan med kardemumma.
2. Tillsätt havregryn, pepparkakskryddor, mjölk och en nypa salt till en kastrull. Koka upp, sänk värmen och låt sjuda under omröring i cirka 3 minuter. Tillsätt mer vätska för att få en slätare gröt. Ta bort kastrullen från värmen och blanda till sist i proteinpulver, rör om väl så att där inte finns några klumpar kvar innan servering.
3. Tillsätt gröten till en skål och toppa med kardemummapäronen, dadlar och mandelsmör

Mandys kanellbullegröt

Ingredienser

- 70g Kvarg, 0.2% fett, vanilj, Arla
- 55g Havregryn, glutenfri
- 35g Kaseinpulver, vaniljsmak
- 15g (~3 tsk) Jordnötssmör, minst 99% jordnötter
- 2 tsk Kanel
- 2 tsk Kardemumma
- 1 msk Stevia
-

Gör såhär

1. Häll i alla ingredienser förutom jordnötssmöret i en kastrull. (inklusive kvargen)
2. Tillsätt dubbla mängden vatten i jämförelse med havregrynen. (1 dl havregryn ska alltså ha 2 dl vatten.)
3. Koka upp alltsammans i en kastrull. Rör om i grytan hela tiden.
4. Så fort det börjar koka, ställ av kastrullen och håll upp gröten i en skål eller matlåda.
5. Ställ in i kylan och låt stå ett par timmar eller över natten.
6. Servera med lite kanel, sötströ och jordnötssmör på toppen!

Julsallad med päron, dadlar, blåmögelost och kalkon

Ingredienser

- 225g Kalkonbröstfilé, rå
- 135g Rödkål
- 120g (1 st.) Päron
- 55g Ruccola
- 50g (6 ½ st.) Dadlar, torkade
- 25g Blåmögelost, 29% fett, Castello

Gör såhär

1. Skär kalkonköttet i cirka 1-2 cm tjocka skivor. Salta och peppra köttet och bryn det på medelvärme i några minuter på varje sida och eventuellt i lite vatten tills köttet är genomstekt men inte torrt.
2. Skiva rödkålen och skär päron, dadlar och blåmögelost i mindre bitar. Skölj ruccolan.
3. Blanda rödkål, ruccola, päron, dadlar och blåmögelost. Servera med kalkonen.

Julkyckling med tranbär, apelsin och rosmarin

Ingredienser

- 280g Kycklingbröstfilé, rå
- 135g (2 st.)Potatis
- 80g (½ st.)Apelsin
- 60g Gröna bönor/Haricots verts
- 55g (7 st.)Tranbär, rå
- 20g (~2.5 tsk)

Lönnsirap/Ahornsirap

- 10g (~1.5 tsk)Smör, saltat
- 3-5 msk Matlagingsvin, vitt
- 1-3 tsk Rosmarin, torkad
- 1-2 Kvist Rosmarin, färsk
- 1-3 msk Sojasås
- 3-5 St.Vitlöksklyfta, pressad

Gör såhär

1. Gör marinaden genom att mixa vinet, lönnsirap, sojasås, vitlök och hälften av tranbären i en matberedare.
2. Placera kycklingen i en ugnsfast form och håll över marinaden. Täck och ställ i kylan och låt det marinera i minst 30 minuter.
3. Sätt ugnen på 200°C (vanlig ugn) eller 180°C (varmluft).
4. Skölj apelsinen och skiva sedan. Skölj gröna bönorna. Smält smöret.
5. Skala eller skrubba potatisen och klyfta dem sedan. Blanda potatisen med lite salt, peppar och eventuellt andra kryddor och örter efter eget tycke. Fördela potatisen på en ugnsplåt med bakpapper och baka i ugnen i cirka 30 minuter.
6. När kycklingen har marinerat, ta ut den ur kylan. Pensla kycklingen med smöret och krydda med, torkad rosmarin, salt och peppar.
7. Tillsätt färsk rosmarin, apelsinskivorna, gröna bönorna och resten av tranbären till den ugnsfasta formen. Ställ i ugnen och baka i 20-25 minuter eller tills kycklingen är krispig och genomstekt.
8. Servera kycklingen och gröna bönorna med potatisklyftorna och njut!

Pepparkakor med proteinmjölk

Ingredienser

- 125g
- Lättmjölk, 0.5% fett
- 25g (5 st.)
- Pepparkakor, Annas Original
- 20g
- Proteinpulver
-

Gör såhär

1. Blanda ihop proteinpulvret med mjölken. 2. Doppa pepparkakorna i proteinmjölken och njut!

ProPud milkshake med clementin

Ingredienser

- (1 st.)
- Milkshake, valfri smak, laktosfri, ProPud, NJIE
- 1-2 Clementin
-

Gör såhär

Ät och njut!

Krämig älgskav med ostronskivling

Ingredienser

- 300g (4 st.) Potatis
- 270g Älgskav
- 110g Ostronskivling
- 75g (8 blad) Romansallad
- 50g Milda Extra 4% fett, Matlagningsgrädde
- 5g (~1 tsk) Smör, saltat
- 2 tsk Sojasås
- 3 Blad Persilja, färsk
-

Gör såhär

1. Skala eller skrubba potatisen och se till att de är ungefär lika stora. Koka potatisen i en kastrull med kokande lättsaltat vatten i cirka 15 minuter eller tills potatisen är mjuk. Du kan känna efter med en gaffel om potatisen är mjuk och därmed klar. 2. Rensa svampen och skär den i mindre bitar. Skölj och hacka salladen. 3. Värm en stekpanna på medel värme och stek älgen i 5 minuter. Tillsätt sedan smöret och ostronskivlingen, höj värmen till medelhög och stek tillsammans i ytterligare 5 minuter. 4. Sänk sedan värmen till medellåg och tillsätt grädden och sojan. 5. Servera allt tillsammans och smaka av med salt, peppar och färsk persilja.

Torsk, brysselkål och mosad sötpotatis

- 250g Torskfilé, utan skinn, färsk
- 205g (1 st.) Sötpotatis
- 195g (20 st.) Brysselkål
- 120g Minimjolk, 0.1% fett
- 115g (2 st.) Morötter
- 10g (~2 tsk) Smör, saltat
- 1/2-1 tsk Muskotnöt, malen
- 2-6 St.Kryddnejlika
- 1/2-1 tsk Ingefära, malen
- 2-6 St. Stjärnanis

Gör såhär

1. Sätt ugnen på 200°C (vanlig ugn) eller 180°C (varmluft). 2. Ta bort den lite hårda botten och de första lagret blad på brysselkålen. Dela brysselkålen. Skölj morötterna. 3. Fördela morötter och brysselkålen sedan på en bakplåt med bakpapper och krydda med salt och peppar. Baka dem i cirka 15 minuter i ugnen tills de har fått lite färg. 4. Skala sötpotatisen och skär dem i mindre, ungefär lika stora bitar. Koka sötpotatisen i en kastrull med kokande lättsaltat vatten i cirka 15 minuter eller tills potatisen är mjuka. Du kan känna efter med en potatissticka eller gaffel om sötpotatisen är mjuk och därmed klar. Mosa sedan potatisen med hjälp av en potatisstöt. Tillsätt varm mjölk och hälften av smöret, krydda med muskotnöt, salt och peppar. Rör moset slätt och poröst. 5. Stek torsken i resten av smöret på medelvärme med stjärnanis, kryddnejlika och ingefära i några få minuter per sida tills den är gyllene och genomstekt men inte torr. Vänd på den emellanåt för att fördela värmen. Krydda med salt och peppar. 6. Servera allt tillsammans på en tallrik och njut!

Proteinrik Ris a la malta - Socker och gräddfri!

EN FAVORIT FRÅN DE EXTRA(UTÖVER DEN ANPASSADE KOSTPLANEN)
JULINSPIRERANDE REEPT MANDYFIT KLIENTER FÅR!

Ingredienser (1 stor portion/2 små)

- 2 dl osockrad lättkvarg, naturell eller vanilj
- 2 dl naturell keso 0-0,75 dl vatten
- 1 dl färdigkokt ris
- 1 krm vaniljpulver

Till servering:

- En clementin i bitar, ev. lite kanel eller lite lättsockrad sylt/tinade bär.

Gör såhär:

Blanda alltihopa och rör om. toppa med clementin i bitar, ev. lite kanel eller lite lättsockrad sylt/tinade bär.

Per portion (hela satsen, inklusive clementin)Kcal: 466Protein: 52 gFett: 11 gKolhydrater: 37 g

Bonus