

Hej Sonia

Tak for de lækre opskrifter fra slanke e-bogen, du sendte til mig. Dem vil jeg glæde mig til at prøve af 😊



Masalakylling med grønsager og båndpasta

MASALAKYLLING MED GRØNSAGER

(2 pers.)
2 kyllingefileter (ca. 200 g)
2 tsk. fedtstof
1 tsk. Masala (krydderiblanding)
5 forårsløg (ca. 100 g)
¼ lille blomkål (ca. 100 g)
½ gul peberfrugt (ca. 50 g)
½ bk. cherrytomater (ca. 100 g)
salt, peber
● Kvllinaefileterne anides

side. Fileterne tages af panden og holdes varme. Forårsløgene renses og snittes i ca. 2 cm skrå stykker. Blomkålen deles i små buketter. Peberfrugten renses og skæres i tynde strimler. Grønsagerne svitses på panden i ca. 5 min. Cherrytomaterne halveres og tilsættes. Grønsagerne krydres med salt og peber. Kyllingefileterne lægges på grønsagerne.

SERVERING

Masalakylling med grønsager serveres med

TIP

Hele stykker kyllingebryst kan anvendes, hvis man ikke kan få fersk kyllingefilet. Brynstykkerne optøes, hvis de er frosne. Kødet skæres fra brystbenet, og skindet fjernes.

VARIATION

Grønsagerne kan varieres med friske grønne bønner, squash, broccoli, gulerødder, sukkerærter m.m. Kalkunbryst i strimler kan anvendes i stedet for kyllingefilet.

Min vægt var allerhøjst, da jeg var hos dig første gang. Der vejede jeg 120 kg 😊

Herfra fulgte jeg dine kurser om selvudvikling.

Godt jeg kom i gang med at arbejde med mig selv. Var jeg ikke det, tør jeg da slet ikke tænke på, hvordan vægten havde set ud i dag. Mit selvværd og min selvtillid er blevet meget bedre. Det er faktisk forudsætningen for at mit vægttab LYKKES denne gang.

Foreløbig har jeg tabt 30 kg. Jeg mangler at tabe 15kg, og har meldt mig til Sonias onlineforløb, for at komme videre efter en periode, hvor vægten stod stille.

Siden jeg begynde at måle mig, har jeg smidt en del cm på kroppen.

20 cm på hofterne

27 cm om livet

17 cm omkring brystet

12,5 cm på låret

7 cm på underarmen

7 cm på overarmen

Mine bukser er skiftet ud med 3 nummer mindre i størrelsen og bluserne med 2 numre.

Jeg glæder mig til at komme rigtig godt i gang igen og se det endelig resultat. Det kommer jo til at koste en ny garderobe. Så min belønning til mig blev er en tom kuffert, som blev fyldt op med nye kjoler på din sundhedstur til Kretatur 😊😊 Tak for det

Knus fra Jonna Johansen