

Ditt menyförslag,

Nedan följer förslag på menyer att äta för att uppnå dina mål.

Frukost sida 2 till 6

En bra frukost ger oss en bra start på dagen. Frukosten är enligt många det viktigaste målet på dagen och sätter ofta tonen för dagens måltider. Ingen morgonapptit? Försök äta något litet i alla fall eller ta med frukosten till jobbet/skolan.

Lunch och middag sida 7 till 16

Lunch och middag är våra huvudmål. Äter vi regelbundet är det enklare att hålla oss till bra matvanor. Tänk på att inte bli allt för mätt, lagom är bäst! Välj vatten som måltidsdryck.

Mellan- och kvällsmål sida 17 till 20

Mellanmålen gör att vi inte blir allt för hungriga mellan våra huvudmål. Ett mellanmål kan gärna hållas enkelt, t.ex. en frukt. Vi skickar med förslag på olika mellanmål och mer hälsosamma godsaker till t.ex. helgen.

Smaklig spis!

Leg. dietist

Yoghurt med bär och nötter, 1 port



Ingredienser

2 dl turkisk yoghurt
1 dl blandade bär
½ dl blandade naturella nötter

Gör så här

Lägg allt i en skål, ät och njut.

Grötfrukost med kokt ägg, 1 port



Ingredienser

1 dl havregryn
2 dl vatten
0,25 tsk salt
1 msk lingonsylt
1,5 dl mellanmjölk
1 st ägg

Tillagningsinstruktioner

Koka ägget.

Koka gröten enligt anvisning på förpackningen.

Ät gröten tillsammans med lite sylt, mjölk och ägg. Drick gärna en kopp te eller kaffe till.

VARIATIONER

Byt ut havregryn mot rågflingor eller andra gryn.

Byt ut 1 msk sylt mot 1 msk äppelmos.

Byt ut mjölk mot soyadryck eller havredryck.

Färska bär, nötmüsli och kvarg, 1 port



Ingredienser

3 dl Bärblandning
2 dl Kvarg
0,5 dl Granola

Tillagningsinstruktioner

Om du använder frusna bär så tina dem, gärna i kylskåp under natten.
Klicka över kvarg och strö över müsli.

Havregrynsgröt med bär och frön, 1 port



Ingredienser

1 dl Havregryn
1 msk Linfrön, hela
1 msk Solrosfrön torkade
2 dl Vatten, kranvatten
0,25 tsk Salt, joderat
1 dl Blåbär
Bär till topping

Tillagningsinstruktioner

Blanda havregryn, linfrön, solrosfrön, vatten och salt i en gryta och koka upp. Tillsätt blåbär och låt sjuda tills gröten får bra konsistens.

Toppa gärna med mer valfria bär och ät eventuellt tillsammans med soyadryck, havredryck eller mjölk.

Yoghurt med bär och smörgås, 1 port



Ingredienser

2 dl Yoghurt naturell fett 3 %
1 dl Hallon
1 skiva Rågbröd
1 tsk Färskost, 23 % fett
1 skiva Skinka, rökt/kokt
0,5 st Tomat

Tillagningsinstruktioner

Bred färskost på brödet och lägg på skinka och skivad tomat. Ät tillsammans med yoghurt och bär.

VARIATIONER

Byt ut yoghurt mot soygurt, havregurt eller filmjolk.
Byt ut hallon mot andra bär eller 1 msk sylt
Byt ut skinka mot kalkon eller liknande magert pålägg
Byt ut tomaten mot andra grönsaker
Byt ut brödet mot glutenfritt bröd.

Apelsin- och rosmarinlax, 4 port



Ingredienser

4 laxfiléer (alt 500 g laxsida)
2,5 dl crème fraîche (8%)
2-3 msk koncentrerad apelsinjuice
2 kvistar färsk rosmarin (alt 1 tsk färsk)
8 medelstora potatisar
1 knippe sparris
1 tsk olja
salt & peppar

Gör så här

Sätt ugnen på 200 grader.

Skrubba potatisen, lägg i en kastrull med vatten och låt koka tills potatisen är färdigkokt.

Blanda crème fraîche och apelsinjuicekoncentrat och smaka av med salt peppar och hackad rosmarin.

Smörj en ugnsfast form med lite olja och lägg i fiskfiléerna, salta dem och bred över créme fraicheröran.

Stek i ugnen tills fiskens innertemperatur uppnått 58-60 grader.

Skär av den nedersta delen på sparrisen och lägg i en kastrull och täck med lite kallt vatten.

Koka tills sparrisen har mjuknat något men fortfarande har spänst kvar. Smaka av med salt.

Servera laxen med kokt potatis (pressa den gärna) och sparris!

Kycklingwok m nudlar o grönsaker, 2 port



Ingredienser

200 g Kyckling bröstfilé
300 g Risnudlar kokta
300 g Grönsaksblandning för wokning
1 msk Rapsolja
1 msk Fisksås
1 dl Vatten
2 msk Soja
2 tsk Ingefära, färsk, riven
2 klyfta Vitlök
1 tsk Flytande honung
1 tsk Chilipeppar färsk

Tillagningsinstruktioner

Skär kycklingen i små strimlor.

Tillred nudlarna enligt anvisningen på förpackningen. Beräkna ca 50 g torkade nudlar per portion.

Blanda soja, riven ingefära, pressad vitlök, flytande honung och finhackad färsk chili i en skål.

Hetta upp rapsoljan i en wok eller stor stekpanna. Bryn först kycklingen och tillsätt sedan grönsakerna och fräs några minuter till.

Tillsätt sojablandningen och vattnet. Låt puttra några minuter.

Strax innan serveringen så tillsätter du de färdigkokta nudlarna och fisksåsen. Blanda runt, hetta upp och smaka av.

Halloumiburgare med tzatziki, 4 port



Ingredienser

200 g tzatziki
2 avokador
2 tomater
1 kruka krispsallad
2 förp halloumiburgare (à 200 g)
2 msk olja
4 hamburgerbröd

Så här gör du

Dela och kärna ur avokadorna. Skär dem i klyftor och dra av skalet.

Skiva tomaterna, ansa och lossa bladen på salladen.

Stek halloumiburgarna enligt anvisningen på förpackningen. Rosta bröden.

Lägg sallad på underdelarna av bröden, därefter avokado, tomater och två halloumiburgare i varje bröd. Toppa med böntzatziki och lägg på överdelarna av bröden.

Wok med biff och grönsaker, 4 port



Ingredienser

400 g Nöt, ryggbiff
2 klyfta Vitlök
2 tsk Chilipeppar färsk
2 tsk Ingefära, färsk, riven
1 tsk Sesamolja
2 msk Tamari, japansk sojasås
0,5 dl Limejuice färskpressad
400 g Grönsaksblandning för wokning
2 msk Rapsolja
4 port ris

Gör så här:

Koka riset.

Skär köttet i strimlor och lägg i en bunke.

Finhacka vitlök och chili och riv ingefäran. Blanda med sesamolja, japansk soja och limejuice.

Häll över köttet och låt det marinera ca 15 minuter

Hetta upp hälften av rapsoljan i en wok eller stor stekpanna och woka grönsakerna. Ta sen upp dem ur pannan.

Hetta upp resten av oljan och stek köttet snabbt i på hög värme. Blanda allt och smaksätt med salt eller ostronsås.

Servera med ris.

Falafel med fetaostsallad och yoghurtsås, 2 port



Ingredienser

4 dl Salladsmix, blandade salladssorter
2 st Tomat
0,5 st Lök röd
0,5 msk Vitvinsvinäger
1 msk Olivolja
1 tsk Honung
0,5 tsk Spiskummin
100 g Fetaost fett 10%
1 dl Yoghurt naturell fett 3 %
0,5 klyfta Vitlök
1 msk Mynta färsk
10 st Falafel, Hälsans kök

Tillagningsinstruktioner

Gör en sallad på blandade salladsblad, tomat och rödlök.
Blanda en vinägrett av vinäger, olivolja, honung och spiskummin.
Häll dressingen över salladen och smula över fetaost.
Gör en sås av naturell yoghurt, vitlök och mynta. Smaksätt med lite salt och peppar.
Värm falafeln i ugnen på 200 grader ca 8-9 minuter och servera med sallad och sås.
Eventuellt kan du servera med bulgur eller pitabröd.

Fylld kycklingfilé med keso, 4 port



Ingredienser:

600 g kycklingfilé
250 g keso (smaksatt)
grönsaker (välj de du har hemma)
Te.x
2 morötter
1/2 äpple
1/2 squash
10 körsbärstomater
1 paprika
Fullkornsrís

Gör så här:

Sätt ugnen på 225 grader
Skär ett snitt i kycklingfilén, salta och peppra.
Hetta upp matfett i en stekpanna och stekkycklingen i ca 1,5 minut på varje sida tills den fått en fin yta.
Ringla lite olja i en ugnsfast form.
Lägg i filéerna och fyll dem med smaksatt keso.
Grovhacka grönsakerna och strösla runt omkring kycklingen.
Krydda kycklingen och grönsakerna med salt, peppar och timjan.
Tillaga i ugnen tills kycklingen är genomstekt (ca 75 grader innertemp)
Sätt på riset och koka det under tiden kycklingen tillagas.
Servera gärna med en god sallad.

Festlig fisksoppa, 2 port



Ingredienser

1 st lök gul
1 st morot medelstor
80 g fänkål
1 klyfta vitlök
1 msk olivolja
400 g tomater krossade konserv
1 dl vitt vin vol. % 1
2 dl kranvatten
1 st grönsaksbuljong, tärning
0,5 tsk timjan, torkad
125 g lax rå
125 g torsk rå
1 dl räkor kokta, skalade

Tillagningsinstruktioner

Skär lök, morötter och fänkål i små tärningar. Finhacka vitlöken. Hetta upp oljan på medelvärme i en gryta och fräs grönsakerna i några minuter under omrörning, utan att de tar färg.

Tillsätt krossade tomater, vin, vatten, buljongtärning/fond och timjan. Låt puttra under lock tills ca 10 minuter eller tills grönsakerna är mjuka. Mixa eventuellt så att soppan blir slät. Späd eventuellt med mer vatten om soppan är för tjock.

Skär fisken i bitar och lägg ner i soppan. Låt sjuda 1-2 minuter. Blanda i räkorna strax innan serveringen och varm försiktigt utan att koka. Smaka eventuellt av med lite mer salt och nymalen svartpeppar.

Vegetarisk bolognese, 4 port



Ingredienser

300 g quornfärs
1 st gul lök
2 st morötter
400 g krossade tomater, vitlök & örter (1 burk)
0,5 dl tomatpuré
0,5 dl balsamico
1 dl vatten
olja till stekning
Salt, efter smak
Peppar, efter smak
Fullkornspasta
Parmesan

Gör så här

Koka pastan.
Riv morötter och lök på rivjärn och fräs med quornfärs i ca 5 minuter.
Tillsätt vatten, balsamico, krossade tomater, tomatpuré och koka upp.
Låt puttra ca 7 minuter.
Smaka av med salt och peppar.
Servera med pasta och parmesan.

(recept från www.koket.se)

Krämig fiskpanna med räkor, 4 port



Ingredienser

1 dl Vatten
1 st Grönsaksbuljong, tärning, pulver
2 dl Creme fraiche lätt fett 15%
1 dl Gräslök
1,5 msk Senap fransk
400 g Hoki
0,5 tsk Salt, joderat
0,2 tsk Vitpeppar, malen
1 msk Smör fett 80 %
0,5 st Lök gul
2 klyfta Vitlök
2 stjälk Stjälkselleri
2 dl Räkor kokta, skalade

Tillagningsinstruktioner

Koka upp vatten och buljongtärning och vispa tills tärningen har löst sig. Tillsätt lätt creme fraiche och rör om. Tillsätt dijonsenap och gräslök.
Skär fisken i grova strimlor och salta och peppra lätt.
Hetta upp en stekpanna och stek fiskbitarna snabbt i hälften av smöret, gärna i två omgångar.
Lägg fisken i en traktörpanna eller liknande.
Hacka och stek lök, vitlök och selleri i resten av smöret ca 1 minut och lägg det på fisken.
Strö över räkorna, häll på såsen och låt allt bli varmt.
Servera gärna med kokt potatis eller råris och en härlig grönsallad.

Pastasallad med varmrökt lax och broccoli, 2 port



Ingredienser

360 g Pasta Vit Fiber, kokt m salt
200 g Broccoli
1 st Tomat
100 g Gurka
150 g Lax urtagen varmrökt

Tillagningsinstruktioner

Skär broccolin i relativt små bitar.
Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Beräkna ca 75 g torkad pasta per portion.
Tillsätt broccolin i pastakoket när ca 3 minuter återstår av koktiden. Häll av i ett durkslag och skölj med kallt vatten.
Skär tomat och gurka eller andra valfria grönsaker i lämpliga bitar.
Ta bort eventuellt skinn och ben på laxen och finfördela fiskköttet.
Blanda broccolipastan, grönsakerna och laxen.
Servera eventuellt med en vinägrett eller annan valfri dressing.

Frukt och keso, 1 port



Ingredienser

1 st Apelsin
1 dl Keso

Gör så här

Skär frukten i klyftor eller skala och skär i bitar. Ät tillsammans med keso.

VARIATION

Byt ut apelsinen mot 100-150 g av någon annan frukt.
Byt ut keso mot lättkesella.

Grönsaker med fetaostdip, 2 port



Ingredienser

2 st Morot
1 st Paprika
100 g Sockerärter
100 g Blomkål
100 g Fetaost
1 dl Yoghurt naturell

Tillagningsinstruktioner

Mosa fetaosten och blanda med naturell yoghurt till lagom konsistens. Smaksätt med nymalen svartpeppar och eventuellt lite oregano eller valfria örter kryddor.
Ansa grönsakerna och skär i bitar/stavar och dippa i fetaoströran.

VARIATIONER

Byt ut fetaoströran mot gräddfil eller kesella 10% smaksatt med exempelvis örter kryddor och vitlök. Det blir också gott att dippa i hummus eller guacamole.
Byt ut grönsakerna mot ca 400 g av de grönsaker du gillar bäst.

Grovt bröd med färskost och rökt lax, 1 port



Ingredienser

1-2 skiva Rågbröd, fibrer ca 9%
2-4 msk Färskost typ Philadelphia
2 skiva Lax sida kallrökt
1 kokt ägg

Tillagningsinstruktioner

1. Bred färskost på brödet och lägg på en skiva lax. Ät tillsammans med kokt ägg.

TIPS

Fungerar fint som lättlunch om man äter en fräsch grönsallad som tillbehör.

Hallonglass med avokado och banan, 2 port



Ingredienser

2 dl Hallon frysta
1 st Avokado
1 st Banan

Tillagningsinstruktioner

Skär fruktköttet från avokado och banan i bitar och mixa tillsammans med frysta hallon.

Tips: Om man vill att glassen ska få en fastare konsistens kan man även frysa bananen i förväg.

Äpple med jordnötssmör, 1 port



Ingredienser

1 äpple
1 msk jordnötssmör

Gör så här

Dela äpplet i bitar. Bred på jordnötssmöret. Klart!

(bild från www.topphalsa.se)