

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 morgonaptit? 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. Vatten är ofta den bästa måltidsdrycken.

Mellan- och kvällsmål sida 17 till 21

Mellanmålen gör att vi inte blir allt för hungriga mellan våra huvudmål och kan också göra att vi får i oss lagom med energi. Ett mellanmål kan gärna hållas enkelt, t.ex. lite keso/kvarg eller en frukt. Vi skickar med förslag på olika mellanmål och mer hälsosamma godsaker till t.ex. helgen.

Smaklig spis!

Yoghurt med frukt och bär, 1 port



Ingredienser:

2 dl lättfil eller lättyoghurt
1 dl havregryn
½ banan
5 st jordgubbar
½ dl blåbär

Gör så här:

Häll fil/yoghurt i en skål. Skiva banan och jordgubbar och lägg på. Tillsätt blåbär.

Tips!

Blir du inte riktigt mätt – prova att blanda i lite kvarg eller ät ett kokt ägg vid sidan av.

Overnight Oats, 1 port



Ingredienser

1 dl havregryn
1 1/2 dl lättmjölk
Ev. några droppar vaniljextrakt

Valfri topping:

banan
blåbär
mandlar/valnötter

Gör så här:

Blanda samtliga ingredienser i en burk och rör om. Ställ i kyl över natten så att den sätter sig.
Topping: Ta fram på morgonen och rör om, toppa med färsk frukt och nötter.

(recept från www.ica.se)

Overnight oats med kvarg, 1 port



Ingredienser

Gröt

- 1 dl naturell kvarg
- 1 dl lättmjölk
- 1 dl havregryn
- 1 krm vaniljpulver
- 1 krm kardemumma

Förslag på topping

- 1 dl färska bär/1 frukt och 10 st mandlar/valnötter/hasselnötter

Bland kvarg, mjölk, havregryn, vaniljpulver och kardemumma väl. Häll i burk med lock och låt stå i kylan över natten, så att havregrynen sväller.
Servera gröten med t.ex. bär, frukt och toppa med nötter/frön.

(recept från www.bellybalance.se)

Havregrynsgröt med blåbär och valnötter, 1 port



Ingredienser:

- 1 dl havregryn
- 2 dl vatten
- 1 dl blåbär
- 8 st valnötshalvor
- 1 dl kvarg utan socker (kan vara smaksatt)
- 1 dl lättmjölk

Gör så här:

Blanda havregryn och vatten i en skål. Kör i micron på full effekt i ca 1 minut. Rör om och kör en minut till. Lägg på blåbär, valnötter och kvarg och häll över mjölken.

Tips!

Vill du ha mer protein i gröten – knäck i ett ägg innan du micrar. Var noga med att blanda väl och röra runt efter halva micro-tiden.

Färska bär, nötmüsli och kvarg, 1 port



Ingredienser

1 dl Bärblandning (fungerar fint med fryst som har fått tina över natten)
2 dl Kvarg utan socker, t.ex. Arla vaniljkvarg
1 dl Lättfil
½ dl Knaprig frukt o nötmüsli, granola
½ dl Havregryn

Tillagningsinstruktioner

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

Torsk i citron- och basilikasås, 4 port



Ingredienser:

3 dl matlagingsgrädde
1 fiskbuljongtärning + 0,75 dl vatten
1 citron, finrivet skal + saft
Salt och peppar
500 g torsk
1 kruk färsk basilika
400 gram frysta wokgrönsaker
Potatis, kokt

Gör så här:

Skala och koka potatisen.

Häll grädde, fiskbuljongtärning + vatten och citron i en låg vid kastrull och låt såsen sjuda ca 5 minuter. Smaka av med salt och peppar. Halvera torsken så att du har 8 st bitar. Plocka och skölj basilikabladen, hacka stjälkarna fint.

Koka upp vatten, häll i grönsakerna och låt sjuda ca 10 minuter.

Lägg ner torskbitarna och de hackade basilikastjälkarna i såsen och låt sjuda 5-7 minuter under lock. Kolla så att fisken är färdigtillagad med vitt och fast fiskkött. Dra av från värmen och rör i basilikabladen.

Servera fisken med kokt potatis och grönsaker.

(recept från www.recept.se)

Lax med broccolipasta, 4 port



Ingredienser:

4 port pasta (gärna fullkorn)
1 dl matlagningsgrädde
1 dl lättmjölk
1/2 påse fryst broccoli (à 425 g)
salt och peppar
4 port laxfilé
1 tsk olja

Gör så här:

Tina laxen och broccolin.

Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.

Koka upp grädden och mjölken i en kastrull med broccolin och mixa till en puré. Smaka av med salt och peppar.

Stek laxen i oljan i en stekpanna ca 6 minuter och vänd då och då. Krydda med salt och peppar.

Vänd ner pastan i broccolisåsen och servera med laxen.

(recept från www.ica.se)

Wok med grönsaker, 4 port



Ingredienser:

400 gram proteinkälla, t.ex. kikärter, tofu, strimlad kyckling, quorn eller annat
½ rödkålshuvud, strimlat
1 broccoli (eller fryst, ca 12 buketter)
2 strimlade eller grovrivna morötter
Serveras med kokt ris eller nudlar
1 msk rapsolja att steka i

Gör så här:

Koka ris eller nudlar. Woka snabbt ihop kött/kyckling el. dyl. med grönsakerna i rapsolja. Servera genast.

Tips) Strö över hackade nötter eller frön.

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
2 st stora pitabröd eller 2 portioner kokt bulgur

Tillagningsinstruktioner

Gör en sallad på blandade salladsblad, tomat och rödlök.
Blanda en vinägrätt 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.
Servera med bulgur eller pitabröd.

Allt-i-ett-kyckling på en plåt, 4 port



Ingredienser:

4 kycklingklubbor
8-12 potatisar
2/3 hel vitlök
1 1/3 rödlökar
2 paprikor
2 2/3 msk olivolja
2/3 msk torkad oregano
2/3 msk flingsalt
2/3 tsk svartpeppar
100 g fetaost (välj pastöriserad vid graviditet)
1/3 kruka oregano till garnering

Gör så här:

Sätt ugnen på 225°C.

Skär potatisen i 1/2 cm tjocka skivor. Dela vitlöken i klyftor men behåll skalet på. Skala och skär löken i klyftor. Dela, kärna ur och skär paprikan i klyftor.

Blanda potatis och grönsaker i en långpanna med bakplåtspapper. Ringla över hälften av oljan och blanda runt.

Lägg kycklingklubbarna ovanpå grönsaksblandningen. Pensla kycklingen med resten av oljan. Strö på oregano. Krydda kyckling och grönsaker med flingsalt och peppar.

Ställ in i mitten av ugnen 35–40 minuter. Kontrollera att klar kötsaft sipprar ut när du skär i tjockaste delen på kycklingklubban. Smula över fetaosten och garnera med oreganoblاد.

(recept från www.ica.se)

Kyckling med ugnsbakade grönsaker, 2 port



Ingredienser

300 g Kyckling lår m skinn rå
2 st Potatis rå
2 st Morot
150 g Squash, zucchini
1 st Lök röd
1 st Paprika röd
2 klyfta Vitlök
2 tsk Havssalt
1 msk Balsamvinäger

Tillagningsinstruktioner

Sätt ugnen på 225 grader. Krydda kycklingen med salt, peppar och andra valfria kryddor. Du kan också välja marinerad kyckling.

Skölj, ansa och skär grönsakerna i bitar. Lägg dem i ugnsfast form. Häll på balsamvinäger, strö över salt och örtekryddor och blanda runt.

Lägg kycklingen ovanpå grönsakerna och ställ in allt i ugnen i ca 40 minuter. Rör om ett par gånger under tiden.

Servera gärna med en fräsch grönsallad.

VARIATION

Välj andra grönsaker eller rotfrukter.

Krydda med dina favoritekryddor.

TIPS

Vill du ha en sås som tillbehör blir det gott med tzatsiki eller någon annan yoghurtsås alternativt guacamole eller hummus.

Vardagssoppa med färs och grönsaker, 4 port



Ingredienser:

400 gram färs, t.ex. nöt- eller vegetarisk
2 msk Smör- och rapsolja
2 medelstora potatisar
2 morötter
1 gul lök
½ purjolök
300 gram vitkål
2 msk tomatpuré
500 gram krossade tomater
10 dl vatten
2 msk koncentrerad grönsaksfond
Salt och peppar

Tillbehör:

Gräddfil
Persilja

Gör så här:

Fräs färsen smulig i Smör- och rapsolja i en gryta. Skala och riv potatis och morötter. Skala och hacka löken och skiva purjolöken. Strimla vitkålen.

Lägg ner alla grönsaker i grytan med färs och fräs tills grönsakerna börjar mjukna.

Tillsätt tomatpuré och fräs en minut. Späd med krossade tomater, vatten och fond och koka upp. Låt soppan koka i 10 minuter.

Smaka av med salt och peppar. Servera med en klick gräddfil och servera.

Tips! Späd med mindre mängd vätska för att få en gryta.

(recept från www.recept.se)

Chunky tomatsås med linser, 4 port



Ingredienser:

4 port pasta, gärna fullkorn
150 gram Fetaost eller Vitost (pastöriserad vid graviditet)
Tomatsås:
1 kruka färsk basilika
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
2 msk flytande smör
1 dl torkade röda linser
2 burkar konserverade körsbärstomater à 400 gram
1 msk honung
3 dl vatten
½ tsk salt
2 krm svartpeppar

Till servering:

Grönsallad

Gör så här:

Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Plocka bladen från basilikan och spara några till garnering. Skala och finhacka lök och vitlök.

Fräs löken på svag värme med basilikabladen i smör 3-4 minuter. Tillsätt linser, tomater, honung, vatten salt och peppar.

Koka upp och sjud på svag värme tills linserna är mjuka, ca 20 minuter. Blanda såsen med pastan och smula över osten. Garnera med basilikabladd. Servera med en god grönsallad.

(recept från www.arla.se)

Grekiska biffar med potatis, 4 port



Ingredienser:

400 gram formbar färs från Anamma eller bland-/nöt-färs
1 paket fetaost (pastöriserad vid graviditet)
Ca 350 gram kokt potatis
1 kruk färska örter
1 tsk lökpulver
2 dl mager yoghurt
1 citron
Salt och peppar
Gurkstavar

Gör så här:

Tina färsen. Hacka fetaosten grovt. Blanda sedan färs med fetaost och örter samt salt och peppar. Forma till biffar.

Blanda yoghurten med örter, skal och saft från citronen samt salt och peppar. Stek biffarna tills de är genomstekta. Servera med kokt potatis, citronyoghurt och gurkstavar.

(receptinspiration från www.anamma.eu)

Snabb fiskgryta med räkor, 4 port



Ingredienser:

400 gram torsk- och laxtärningar
½ tsk salt
½ purjolök
1 msk smör
2 dl lätt crème fraiche
½ - 1 tsk sambal oelek
½ - 1 tsk riven ingefära
½ dl vatten
100 gram cocktailtomater
100 gram räkor, skalade
4 portioner potatis
Grönsallad

Gör så här:

Koka potatisen och gör iordning grönsalladen.
Skölj och strimla purjolöken, stek den mjuk i smöret i en gryta.
Tillsätt crème fraiche, sambal oelek, ingefära och vatten och låt sjuda upp.
Salta fisktärningarna. Lägg ner dem i grytan och låt sjuda i ca 5 minuter.
Dela tomaterna och rör ner dem och räkorna i grytan strax innan servering.
Servera med kokt potatis och sallad.

(recept från www.arla.se)

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.toppalsa.se)

Finn Crisp med färskost och grönsaker, 1 port



Ingredienser:

4 st Finn Crisp
3-4 msk färskost
Gurka, tomat eller paprika

Gör så här:

Bred färskost på knäckebröden. Lägg på grönsakerna. Ät och njut.

Vaniljkvarg med blåbär och frön, 1 port



Ingredienser:

2 dl vaniljkvarg, osötad (sötningsmedel fungerar fint)
1 dl blåbär, färska eller frysta
½ - 1 msk frön, t.ex. pumpafrön

Gör så här:

Häll kvargen i en skål. Strö över blåbär och frön. Klart!

Keso med frukt och nötter, 1 port



Ingredienser:

100 g keso
1 päron eller äpple
1 msk hackade hasselnötter
malen kanel

Gör så här:

Lägg keson i en skål. Kärna ur och skär frukten i små bitar. Lägg frukten på keson och strö över hackade nötter och kanel.

Tips:

Det är gott att även blanda i lite vaniljkvarg (utan socker) tillsammans med keson.

(recept från www.arla.se)

Smoothie med kvarg, 1 port



Ingredienser:

½ avokado

1 dl naturell lättyoghurt

1 dl vaniljkvarg, sockerfri

½ dl lättmjölk

1 dl frysta bär (obs – frysta importerade hallon bör kokas minst 1 minut innan förtäring)

½ banan

Gör så här:

Gröp ur avokado. Mixa alla ingredienser till en jämn smoothie.

(recept från www.ica.se)