



Receptförslag:

Kesoplättar med frukt/bär

- 1 ägg
- 125 g keso
- 0,75 msk fiberhusk
- kardemumma
- kanel
- salt

Så här gör du:

1. Mixa allt.
2. Klicka ut plättar i stekpannan.
3. Stek i kokosfett, på svag värme. Tar ett tag tills det "håller ihop"
4. Servera med bär och naturell yoghurt.

Kesoplättarna: 185 kcal . Protein 21 gram, fett 10 gram , kolhydrater 3 gram, fiber 6 gram, GB 0, mycket B12.



Kesoplättar med grönsaker

- 1 ägg
- 125 g keso
- 0,75 msk fiberhusk
- Hackad paprika, rödlök, vitlök, champinjoner, skinka eller annat.
- salt

Så här gör du:

1. Mixa allt.
2. Klicka ut plättar i stekpannan.
3. Stek i kokosfett, på svag värme. Tar ett tag tills det "håller ihop"

Havregrynsgröt med ägg.

- 1 dl fiberhavregryn eller glutenfria havregryn (för glutenallergiker välj tex bovete eller hirs)
- 1-2 ägg
- ¼ msk krossade linfrön
- ½ msk hela linfrön
- 1 äpple (Riv äpplet)
- Kanel efter smak
- Vatten

Blanda samman allt och koka. Straxt innan gröten är klar rör ner en halv mossad banan. Toppa med frusna bär.

Bananpankaka

Ingredienser

- 1 st Banan
- 2 st Ägg ekologiskt rått
- 1 tsk Smör osaltat fett 80%

Tillagningsinstruktioner

1. Mosa bananen med gaffel i en bunke.
2. Knäck ner äggen, strö ner vaniljpulvret och vispa ihop till en kladdig massa.
3. Klicka ut smeten som små plättar eller lite större pannkakor i en stekpanna.
4. Använd smöret till stekningen.





5. Grädda bananpannakakorna på båda sidorna på låg värme
Servera ev. med en klick turkisk yoghurt och lite skivad frukt eller färska/tinade bär.

Tonfiskröra med turkisk yoghurt

4 port (107 kcal/portion)

Ingredienser

- 1 burk Tonfisk i vatten konserv avrunnen
- 1,5 dl Turkisk yoghurt, grekisk yoghurt, 10% fett
- 1 dl Purjolök
- 1 st Äpple m skal
- 0,25 tsk Salt, joderat
- 1 tsk Curry, kryddblandning

Tillagningsinstruktioner

1. Skölj och strimla purjolöken.
2. Finhacka äpplet.
3. Blanda den avrunna tonfisken med turkisk yoghurt, purjolök, äpple och curry. Smaka av med salt och peppar.

VARIATION

Byt ut curry mot andra valfria kryddor.

Korv stroganoff med svamp och bönor

4 port

Ingredienser

- 200,0 gram Falukorv fett 18%
- 1,0 st Lök gul (SLV)
- 200,0 gram Champinjoner färska (SLV)
- 0,5 msk Rapsolja (SLV)
- 400,0 gram Tomater krossade konserv m lag (SLV)
- 1,0 msk Tomatpuré konc konserv (SLV)





- 1,0 dl Kranvatten (SLV)
- 3,0 dl Kidneybönor röda bönor konserv (SLV)
- 1,0 dl Crème fraiche lätt fett 15% (SLV)
- 0,5 tsk Joderat salt (SLV)
- 0,2 tsk Svartpeppar

Tillagningsinstruktioner

Börja gärna med att koka råris, bovete, potatis, pasta eller liknande, för resten av matlagningen går snabbt. (På bilden är det bovete som tillbehör.)

1. Skär falukorven i stavar, skala och hacka löken och skiva champinjoner.
2. Hetta upp rapsolja i en stekpanna och stek först korven, sen löken och sist svampen i några minuter vardera. Lyft över efterhand till en gryta/kastrull.
3. Tillsätt tomatpuré, krossade tomater och vatten, rör om och koka i ca 5 min.
4. Tillsätt bönor och lätt crème fraiche, låt allt bli varmt och smaka av med salt och peppar.

Om du tycker att såsen blir för rinnig kan du reda den med lite maizena utrört i kallt vatten.

VARIATION

- a) Byt ut falukorv mot vegetarisk/vegansk korv.
- b) Byt ut falukorv mot chorizo eller annan kryddig korv.
- b) Byt ut falukorv mot strimlad lövbiff

Fyllad kycklingfilé med klyftpotatis

Ingredienser

- 300 g Kyckling bröstfilé u skinn rå
- 0,5 tsk Salt, joderat
- 0,25 tsk Svartpeppar
- 1 msk Smör fett 80 %
- 75 g Champinjoner
- 1 st Schalottenlök
- 25 g Ädelost grönmögelost fett 30%
- 200 g Klyftpotatis u skal ugnsstekt m rapsolja
- 2 dl Tomatröra mexikansk salsa kall
- 5 dl Grönsallat gurka tomat paprika u dressing

Tillagningsinstruktioner(Det ska vara en kycklingfilé per portion.)





1. Sätt ugnen på 200 grader. (Stoppa eventuellt in klyftpotatisen om du gör hemgjord, se nedan)
2. Hetta upp en stekpanna. Salta och peppra kycklingfiléerna och bryn dem runt om i smör. Ta upp kycklingen och låt svalna.
3. Finhacka svamp och lök och fräs tillsammans i smör tills den mesta vätskan ångat bort. Blanda osten med svamhacket och smaka av med salt och peppar.
4. Skär en ficka i varje kycklingfilé och fyll med svampblandningen. Vira in varje filé i ett foliepaket, vrid till ändarna som en smällkaramell och lägg i en form.
4. Sätt in i ugnen ca 10-15 minuter. Kontrollera helst med en stektermometer att kycklingens innertemperatur är uppe i 72 grader så att den är ordentligt genomstekt.

Servera med klyftpotatis, tomatsalsa och en enkel grönsallad. Dela varje kycklingfilé mitt itu så ser det snyggt ut.

VARIATION

- a) Byt ut champinjoner mot någon annan valfri svamp.
- b) Byt ut ädelost mot någon annan god ost.

HEMGJORD KLYFTPOTATIS

Om du vill göra egen klyftpotatis så tar du 125 g potatis per portion, skalar, klyftar, blandar med 1 tsk rapsolja per portion och kryddar med salt, peppar och lökpulver. Lägg i en ugnsfast form och stek i ca 30-40 minuter i 200 graders ugn. Det går bra att lägga kycklingen i samma form de sista 15 minuterna.

Kyckling med ugnsbakade grönsaker

2 port (440 kcal/portion)

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

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

3. 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

- a) Välj andra grönsaker eller rotfrukter.
- b) Krydda med dina favoritkryddor.

TIPS

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

Bulgursallad med grönsaker och vinägrett

4 port (268 kcal/portion)

Ingredienser

- 2 dl Fullkornsbulgur, okokt
- 4 dl Vatten, kranvatten
- 1 st Grönsaksbuljong, tärning, pulver
- 70 g Salladsmix, blandade salladssorter
- 200 g Gurka
- 16 st Småtomater röda typ körsbärstomat
- 1 st Lök röd
- 1 msk Balsamvinäger
- 3 msk Olivolja
- 0,5 tsk Örtsalt





- 0,25 tsk Svartpeppar

Tillagningsinstruktioner 1. Koka upp vatten med buljongtärning i en kastrull. Tillsätt bulgur och rör om. Sätt på lock och koka på låg värme i 12 min. Dra kastrullen av värmen och låt stå och svalna.

2. Skölj, ansa och skär grönsakerna i bitar. Strimla rödlöken.

3. Vispa ihop balsamvinäger, olivolja, örtsalt och peppar. Blanda dressingen med ljummen eller kall bulgur.

4. Blanda bulgur och grönsaker strax innan serveringen.

Bulgursalladen går bra att äta som den är, eller som tillbehör till valfri proteinkälla.

Müsli med frön och nötter

16 port (244 kcal/portion)

Ingredienser

- 3 dl Havregryn fullkorn ångprep el havremjöl fullkorn
- 3 dl Korngryn kornflingor fullkorn ångprep
- 3 dl Dinkelflingor
- 2 dl Solrosfrön torkade
- 2 dl Pumpafrön squashfrön torkade
- 1 dl Linfrön torkade
- 1 dl Sesamfrön torkade u skal
- 1 dl Sötmandel torkad
- 1 dl Cashewnötter
- 2 msk Kanel, malen
- 2 tsk Kardemumma, malen

Tillagningsinstruktioner 1. Blanda samman allt utom linfrön, kanel och kardemumma och rosta i en långpanna i ugnen tills det har fått en härlig färg ca 10-15 minuter på 200°. Rör om var femte minut.

2. När müsli är färdigrostad, blanda i linfrön, kanel och kardemumma.

Förvara i en burk med lock.





NÄRING PER 100 G

484 kcal
18 g protein
30 g fett
31 g kolhydrater

**NÄRING PER
PORTION**

244 kcal
9,1 g protein
14,9 g fett
15,8 g
kolhydrater

Chiligryta med bönor, vegetarisk

4 port

Ingredienser

- 2,0 msk Rapsolja (SLV)
- 2,0 klyfta Vitlök (SLV)
- 1,0 st Lök gul (SLV)
- 2,0 st Morot (SLV)
- 300,0 gram Squash (SLV)
- 1,0 st Paprika röd (SLV)
- 2,0 msk Tomatpuré konc konserv (SLV)
- 400,0 gram Tomater hela konserv m lag (SLV)
- 2,0 tsk Grönsaksbuljong pasta/pulver storhushåll (SLV)
- 2,0 dl Kranvatten (SLV)
- 225,0 gram Kidneybönor röda bönor konserv (SLV)
- 225,0 gram Borlottibönor, kokta
- 10,0 gram Koriander, färsk

Tillagningsinstruktioner

KRYDDOR

Chilipulver, ca 0,5 tsk per portion

Spiskummin, ca 0,5 tsk per portion

1. Hacka lök och vitlök, tärna morot, zucchini och paprika.
2. Stek lök och vitlök i oljan till de mjuknat och blivit gyllenbruna.
3. Tillsätt zucchini och morot och fortsätt steka i ca 4 minuter. Rör i chilipulver





och spiskummin.

4. Tillsätt tomatpuré, burktomater, buljongtärning och lite vatten så grönsakerna är täckta. Låt allt puttra ca 20 minuter.

5. Rör ner bönorna och låt allt bli varmt. Smaka eventuellt av med mer salt och kryddor. Strö över färsk koriander i samband med serveringen.

Bönbiffar, veganska

4 port

Ingredienser

- 4,0 dl Borlottibönor, kokta
- 1,0 st Lök gul (SLV)
- 2,0 klyfta Vitlök (SLV)
- 0,5 tsk Koriander, malda torkade frön
- 0,5 tsk Paprikapulver
- 0,5 tsk Joderat salt (SLV)
- 2,5 tsk Majsstärkelse (SLV)
- 0,5 dl Persilja blad (SLV)
- 1,0 dl Majsgryn polenta ej kokt
- 4,0 tsk Rapsolja (SLV)

Tillagningsinstruktioner

1. Skala och hacka lök och vitlök. Lägg i en matberedare tillsammans med bönor, kryddor och majsena och kör till en ganska jämn smet.

2. Forma till små biffar och vänd dem i polenta (det går även bra med mannagryn). Stek på låg värme i oljan tills de fått fin färg på båda sidor.

Laxrätt med klyftpotatis och citronsås

4 port

Ingredienser





- 600,0 gram Lax rå
- 1,0 tsk Joderat salt (SLV)
- 0,2 tsk Svartpeppar
- 4,0 st Potatis rå stor
- 1,0 msk Rapsolja (SLV)
- 1,0 tsk Lökpulver
- 0,2 tsk Chilipeppar, torkad
- 2,0 dl Turkisk yoghurt, grekisk yoghurt, 10% fett
- 2,0 msk Citronjuice färskpressad (SLV)
- 1,0 tsk Citronskal (SLV)
- 0,5 dl Gräslök (SLV)
- 500,0 gram Grönsallad gurka tomat paprika, u dressing

Tillagningsinstruktioner

1. Skär laxen i portionsbitar och salta och peppra. Sätt ugnen på 225 grader
2. Skala eventuellt potatisen, skär i klyftor och blanda med olja, salt, lökpulver och chilipeppar. Lägg i en ugnsfast form med nonstickbeläggning eller på ett bakplåtspapper. Stek i mitten av ugnen i ca 40 min. Rör om ett par gånger under tiden.
3. Blanda turkisk yoghurt, citronjuice, citronskal, salt och gräslök. Smaka av med mer citron eller kryddor om det behövs.
4. Gör en enkel sallad med exempelvis isbergssallad, gurka, tomat o paprika.
5. Grilla eller stek laxen strax innan serveringen och ät potatis, sås och grönsaker till.

Ostkaka – till mellanmål eller fika till helgen

<https://shape4life.se/charlottas-ostkaka/>

Kycklinggryta

<https://shape4life.se/kycklinggryta/>

<https://shape4life.se/lasagne-med-squashzucchini/>



www.shape4life.se



DIN PERSONLIGA TRÄNARE ONLINE

Helen Odenäng –Din Personliga tränare/Kostrådgivare/Livsstilscoach/Löpcoach/Massör/

070-6060933

info@shape4life.se

helendinpt@gmail.com

www.shape4life.se

www.kalmarkroppsbalans.se

Facebook – Kalmarkroppsbalans - Stockholm Kroppsbalans

Facebook - Shape4life

Instagram - helen_dinpt

KALMAR-STOCKHOLM

www.shape4life.se



DIN PERSONLIGA TRÄNARE ONLINE