



Receptförslag: Proteinrikt

Lyxig fisk på en kvart



4 port

Ingredienser

- 600,0 gram Torsk odlad rå



- 1,0 tsk Joderat salt
- 0,2 tsk Svartpeppar
- 2,0 msk Citronjuice färskpressad
- 2,0 dl Matlagningsgrädde fett 15%
- 1,0 dl Kranvatten
- 1,0 msk Fiskfond
- 1,0 dl Dill

Tillagningsinstruktioner

TIPS: Fiskblock från frysen i centimetertjocka skivor duger till vardags, men välj gärna fina fiskfiléer när det ska vara lite festligare.

1. Krydda fiskfiléerna med salt och peppar. Pressa över lite citronsaft.
2. Slå grädde, vatten och fond i en traktörpanna eller annan vid kastrull. Blanda i dill eller andra färska örter och lägg i fiskfiléerna.
3. Sjud under lock i 5-10 minuter. När fisken vitnat och lätt faller sönder är den klar. Överkoka inte! Garnera gärna med färska örter vid serveringen.

VARIATION

- a) Byt ut torsken mot annan valfri fisk.
- b) Byt ut dill mot andra örter kryddor.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
93 kcal	226 kcal
14 g protein	33 g protein
4 g fett	8 g fett
2 g kolhydrater	4 g kolhydrater

Omelett med skinka och ost





1 port

Ingredienser

- 3,0 st Ägg konventionellt rått
- 2,0 msk Kranvatten
- 0,2 tsk Joderat salt
- 1,0 tsk Rapsolja
- 3,0 msk Riven ost, 24% fett
- 2,0 skiva Gris skinka fett 1-3% skivad rökt

Tillagningsinstruktioner

1. Värm upp en stekpanna på medelvärme.
2. Vispa ihop ägg, vatten med en gaffel. Krydda med lite salt och peppar.
3. Hacka skinkan och riv osten.
4. Hetta upp oljan i pannan och häll i äggsmeten. Rör runt i pannan med en gaffel. Strö över skinka och ost och låt omeletten stelna.
4. Låt omeletten glida ner på ett fat, vik den dubbel och servera med fräscha grönsaker.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
151 kcal	344 kcal
12 g protein	27 g protein
11 g fett	26 g fett

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
0 g kolhydrater	1 g kolhydrater

Kyckling med sås i ugn



4 port

Ingredienser

- 600,0 gram Kyckling bröstfilé u skinn rå
- 1,0 tsk Joderat salt
- 0,5 tsk Svartpeppar
- 1,0 msk Rapsolja
- 2,0 dl Matlagningsgrädde fett 15%
- 2,0 msk Tomatpuré konc konserv
- 3,0 msk Ajvar relish grönsakspasta m paprika aubergine
- 1,0 tsk Oregano, torkad
- 10,0 st Småtomater röda typ körsbärstomat)

Tillagningsinstruktioner

1. Sätt ugnen på 200 grader och hetta upp en stekpanna.
2. Krydda kycklingen med salt och peppar och bryn runt om i rapsoljan. Lägg över till en rätt så trång ugnsfast form.
3. Häll matlagningsgrädden i stekpannan och vispa i tomatpuré, ajvar relish och oregano. Häll blandningen över kycklingen.
4. Dela småtomaterna och fördela dem över kycklingen. Grädda i ugnen i ca 35 minuter eller tills kycklingen är genomstekt..

TIPS

Om du har gott om tid och vill ha en mörare kyckling kan du sänka värmen till 150 grader och låta kycklingen gräddas i ca 1,5 timme.

OBS! Kontrollera alltid att kyckling är helt genomstekt innan du äter.

VARIATION

- a) Byt ut kycklingbröst mot kycklinglårfilé eller annat valfritt kycklingkött.
- b) Byt ut matlagningsgrädde mot havregrädde.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
113 kcal	289 kcal
14 g protein	37 g protein
5 g fett	13 g fett
2 g kolhydrater	5 g kolhydrater

Wok med biff och grönsaker



4 port

Ingredienser

- 400,0 gram Nöt biff ryggbiff rå



- 2,0 klyfta Vitlök
- 2,0 tsk Chilipeppar färsk
- 2,0 tsk Ingefära, färsk, riven
- 1,0 tsk Sesamolja
- 2,0 msk Tamari, japansk sojasås
- 0,5 dl Limejuice färskpressad
- 400,0 gram Grönsaksblandning för wokning, fryst
- 2,0 msk Rapsolja

Tillagningsinstruktioner

1. Skär köttet i strimlor och lägg i en bunke.
2. Finhacka vitlök och chili och riv ingefäran. Blanda med sesamolja, japansk soja och limejuice. Häll över köttet och låt det marinera ca 15 minuter
3. Hetta upp hälften av rapsoljan i en wok eller stor stekpanna och woka grönsakerna. Ta sen upp dem ur pannan.
4. Hetta upp resten av oljan och stek köttet snabbt i på hög värme. Blanda allt och smaksätt med salt eller ostronsås.

Servera med råris, fullkornsnudlar, quinoa eller liknande.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
108 kcal	253 kcal
10 g protein	24 g protein
5 g fett	12 g fett
4 g kolhydrater	10 g kolhydrater



Tonfiskröra med turkisk yoghurt



4 port

Ingredienser

- 1,0 burk Tonfisk i vatten konserv avrunnen
- 1,5 dl Turkisk yoghurt, grekisk yoghurt, 10% fett
- 1,0 dl Purjolök
- 1,0 st Äpple m skal
- 0,2 tsk Joderat salt
- 1,0 tsk Curry, kryddblandning

Tillagningsinstruktioner

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

VARIATION

Byt ut curry mot andra valfria kryddor.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
97 kcal	107 kcal
10 g protein	10 g protein
4 g fett	5 g fett
5 g kolhydrater	5 g kolhydrater

Äggröra med extra äggvita



1 port

Ingredienser

- 2,0 st Ägg ekologiskt rått
- 2,0 st Äggvita
- 2,0 msk Kranvatten
- 1,0 tsk Rapsolja
- 0,2 tsk Joderat salt

Tillagningsinstruktioner

1. Värm upp en stekpanna (helst med nonstick-beläggning) på medelvärme.
2. Vispa ihop ägg, äggvita, vatten och salt med en gaffel. Krydda eventuellt med peppar och/eller andra valfria kryddor.
3. Hetta upp oljan i pannan och häll i äggsmeten. Rör runt tills äggen blir en fast, men krämig röra. Servera direkt.

TIPS!

a) Du kan använda äggvita på flaska om du vill. En äggvita motsvarar ungefär 2 msk äggvita från flaska.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
101 kcal	202 kcal
9 g protein	18 g protein
7 g fett	14 g fett

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
0 g kolhydrater	0 g kolhydrater

Rökt lax med äggröra



1 port

Ingredienser

- 2,0 st Ägg konventionellt rått
- 1,0 msk Mellanmjölk fett 1,5% berik A- och D-vitamin
- 0,2 tsk Joderat salt
- 0,1 tsk Svartpeppar
- 1,0 tsk Rapsolja
- 2,0 skiva Lax sida kallrökt

Tillagningsinstruktioner

1. Vispa ihop ägg och mjölk i en skål och krydda med salt och peppar.
2. Värm upp oljan i en stekpanna och häll i äggsmeten. Stek på svag värme och rör hela tiden tills äggröran får krämig konsistens.
3. Skär eventuellt upp laxen i tunna skivor och ät med äggröran och en enkel grönsallad.

Servera gärna med ett grovt bröd eller potatis.

VARIATION

- a) Byt ut kallrökt lax mot varmrökt eller någon annan typ av rökt fisk.
- b) Byt ut rökt fisk mot gravad.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
178 kcal	379 kcal
16 g protein	33 g protein
13 g fett	27 g fett
0 g kolhydrater	1 g kolhydrater

Omelett med extra äggvita



1 port

Ingredienser

- 2,0 st Ägg ekologiskt rått
- 2,0 st Äggvita
- 2,0 msk Kranvatten
- 0,2 tsk Joderat salt
- 1,0 tsk Rapsolja

Tillagningsinstruktioner

1. Värm upp en stekpanna (medelstor, helst med nonstick-beläggning) på medelvärme.



DIN PERSONLIGA TRÄNARE ONLINE

2. Vispa ihop ägg, äggvita, vatten och salt med en gaffel. Krydda eventuellt med peppar och/eller andra valfria kryddor.

3. Hetta upp oljan i pannan och häll i äggsmeten. Rör runt i pannan och låt sedan omeletten stelna.

TIPS!

a) Du kan använda äggvita på flaska om du vill. En äggvita motsvarar ungefär 2 msk äggvita från flaska.

b) Smaksätt gärna omeletten med exempelvis tonfisk, skinka, räkor, spenat, oliver, spenat eller något annat som du gillar.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
101 kcal	202 kcal
9 g protein	18 g protein
7 g fett	14 g fett
0 g kolhydrater	0 g kolhydrater

Kycklingfärsspett





5 port

Ingredienser

- 230,0 gram Stora vita bönor konserv
- 2,0 msk Citronjuice färskpressad
- 1,0 klyfta Vitlök
- 1,0 msk Oregano, torkad
- 1,0 tsk Joderat salt
- 0,5 tsk Svartpeppar
- 500,0 gram Kycklingfärs, 11 % fett
- 1,0 msk Olivolja

Tillagningsinstruktioner

OBS! Om du använder träspett så blötlägg dem minst en halvtimme innan.

1. Skölj bönorna och mixa eller mosa dem.
2. Blanda bönmoset med resten av ingredienserna, utom olivoljan.
3. Smörj ut olivoljan på ett bakplåtspapper.
4. Krama fast färsen på grillspetten. Skölj händerna i kallt vatten med jämna mellanrum så fastnar inte smeten. Lägg de färdiga spetten på det oljade bakplåtspapperet.
4. Grilla runt om på utegrill eller i ugnen på 225 grader tills kycklingfärsspetten fått fin färg och är genomstekta. Tiden beror på hur tjocka du gör dem, men det tar förmodligen ca 5-10 minuter.

Ät exempelvis tillsammans med grillade grönsaker och tzatsiki.

TIPS

Det går lika bra att forma smeten till biffar eller järpar och grilla eller steka.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
157 kcal	247 kcal
14 g protein	21 g protein



NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
9 g fett	14 g fett
5 g kolhydrater	7 g kolhydrater

Spenat omelett med kyckling

1 port

Ingredienser

- 1,0 dl Äggvita
- 1,0 port Spenat fryst
- 29,0 gram Kyckling grillad utan skinn

Tillagningsinstruktioner

Blanda ihop allt och stek , tillsätt lite salt

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
46 kcal	92 kcal
10 g protein	19 g protein
1 g fett	1 g fett
0 g kolhydrater	0 g kolhydrater

Ugnsbakad torsk (el annan vit fisk)





4 port

Ingredienser

- 600,0 gram Torsk rå
- 1,0 tsk Joderat salt
- 0,2 tsk Svartpeppar
- 4,0 tsk Olivolja

Tillagningsinstruktioner

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Skär fisken i portionsbitar och krydda med salt och peppar.
3. Häll lite olivolja i en ugnsfast form, lägg i fisken och ringla resten av olivoljan över.
4. Ugnsbaka mitt i ugnen ca 10 minuter eller tills fisken vitnat och innertemperaturen är 55-58 grader.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
103 kcal	162 kcal
17 g protein	27 g protein
4 g fett	6 g fett
0 g kolhydrater	0 g kolhydrater

Tonfisksallad med ägg och gräddfilsdressing



2 port

Ingredienser

- 1,0 burk Tonfisk i vatten konserv avrunnen
- 2,0 st Ägg konventionellt rått
- 100,0 gram Huvudsallat
- 100,0 gram Gröna bönor
- 1,0 st Paprika röd
- 8,0 st Småtomater röda typ körsbärstomat
- 0,5 st Lök röd
- 1,0 dl Gräddfil fett 12%
- 1,5 msk Chilisås tomat
- 0,2 tsk Havssalt
- 1,0 gram Tabasco

Tillagningsinstruktioner

TONFISKSALLAD

1. Koka äggen, låt svalna och dela i klyftor.
2. Ansa, skölj och skär alla grönsaker i lämpliga bitar/strimlor. Blanda med tonfisk och lägg äggen på toppen.

GRÄDDFILSDRESSING

Blanda gräddfil med chilisås och smaka av med salt, peppar och någon droppe tabasco.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
71 kcal	288 kcal
7 g protein	28 g protein

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
3 g fett	12 g fett
3 g kolhydrater	13 g kolhydrater

Burgare av nötfärs



2 port

Ingredienser

- 300,0 gram Nöt färs köttfärs fett 15% rå
- 0,3 tsk Joderat salt
- 0,1 tsk Svartpeppar

Tillagningsinstruktioner

Att steka burgare går snabbt så förbered tillbehören innan du börjar.

1. Forma burgare av köttfärsen med lätt hand. Knåda inte färsen för då blir burgaren kompakt och seg. Om du vill kan du försiktigt blanda salt och peppar i färsen, men det går också bra att salta och peppra utanpå.
2. Målet är att burgarna ska få en brynt yta och ett saftigt inre. Låt därför stekpannan/grillpannan bli ordentligt het innan du lägger på burgarna. Det behövs inget fett i pannan om du har så här pass fet färs. Med en magrare färs kan du behöva lite rapsolja.
3. När burgaren fått fin färg sänker du värmen eller drar pannan åt sidan för att låta den steka färdigt på eftervärmen.

Rekommenderad innertemperatur för en genomstekt burgare är 70 grader, men sikta på att ta köttet från värmen något tidigare, i och med att temperaturen alltid stiger ett par grader i efterhand. Låt burgaren vila några minuter och servera sen med valfria tillbehör.

TIPS!

Om du ska steka många burgare bör du steka några få åt gången. För mycket kött i stekpannan ger torra och tråkiga burgare. Om du vill servera alla samtidigt får du bäst resultat om du bara ger burgarna en fin stekyta och sedan lägger dem på en kall ugnsplåt. I samband med serveringen ställer du sedan in plåten i 150-200 graders ugn och låter dem steka färdigt.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
210 kcal	317 kcal
19 g protein	29 g protein
15 g fett	22 g fett
0 g kolhydrater	0 g kolhydrater

Köttbullar, pannbiff, köttfärslimpa



5 port

Ingredienser

- 0,5 st Lök gul
- 0,8 dl Ren havre, havregryn rent från gluten
- 1,0 msk Potatismjöl el potatisgryn
- 1,5 dl Kranvatten
- 400,0 gram Köttfärs blandfärs nöt 70% gris 30% rå
- 1,0 st Ägg konventionellt rått



- 1,0 tsk Joderat salt
- 0,5 tsk Svartpeppar
- 4,0 tsk Rapsolja

Tillagningsinstruktioner

1. Blanda havre, potatismjöl och vatten. Låt stå i ca 10 min.
2. Finhacka löken och stek den mjuk i lite rapsolja.
3. Blanda havregrynsblandningen, lök, färs, ägg, salt och peppar till en jämn smet. Provstek en liten bit färsk och smaka av om det behövs mer kryddor. Prova gärna att smaksätta med en matsked dijonsenap, vitlök och/eller färska örter.

KÖTTBULLAR I STEKPANNAN

Blöt händerna med kallt vatten och rulla till köttbullar. Stek i omgångar i rapsolja.

KÖTTBULLAR I UGNEN

Rulla köttbullar och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Stek i ugnen i 225 grader tills köttbullarna är genomstekta. I samband med serveringen kan man steka dem hastigt runt om i het stekpanna med rapsolja för att de ska få fin färg.

KÖTTFÄRSLIMPA

Sätt ugnen på 200 grader. Forma färsen till en knubbig limpa i en smord ugnsfast form. Pensla med rapsolja och soja. Sätt in formen i ugnen och stek 50 - 60 minuter (innertemperaturen ska vara ca 70 grader). Minska värmen till 175 grader efter halva gräddningstiden.

PANNBIFFAR

Skölj händerna med vatten och forma köttfärsen till biffar. Lägg dem på en vattensköljd skärbräda så lossnar de lätt när du ska flytta dem. Stek i omgångar i rapsolja på medelhög värme några minuter på varje sida.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
169 kcal	245 kcal
12 g protein	17 g protein
12 g fett	17 g fett
4 g kolhydrater	6 g kolhydrater



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

www.stockholmkroppsbalans.se

Facebook – Kalmarkroppsbalans - Stockholmkroppsbalans

Facebook - Shape4life

Instagram - helen_dinpt

KALMAR-STOCKHOLM

www.shape4life.se



DIN PERSONLIGA TRÄNARE ONLINE