



Receptförslag: Vegankost

Bulgursallad med grönsaker och vinägrett



4 port

Ingredienser

- 2,0 dl Fullkornsbulgur, okokt
- 4,0 dl Kranvatten
- 1,0 st Grönsaksbuljong, tärning, pulver
- 70,0 gram Salladsmix, blandade salladssorter



DIN PERSONLIGA TRÄNARE ONLINE

- 200,0 gram Gurka
- 16,0 st Småtomater röda typ körsbärstomat
- 1,0 st Lök röd
- 1,0 msk Balsamvinäger, balsamico
- 3,0 msk Olivolja
- 0,5 tsk Örtsalt
- 0,2 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.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
89 kcal	268 kcal
3 g protein	8 g protein
4 g fett	11 g fett
11 g kolhydrater	33 g kolhydrater



Grön smoothie med mango och spenat



1 port

Ingredienser

- 2,0 dl Lättyoghurt naturell fett 0,5%
- 1,0 dl Mango
- 1,0 dl Spenat

Tillagningsinstruktioner

1. Mixa alla ingredienser så det blir en slät grön smoothie. Använd gärna fryst mango.

VARIATIONER

- a) Byt ut spenat mot späda nässlor eller mangold.
b) Byt ut fryst mango mot frysta banan- eller ananasbitar.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
47 kcal	141 kcal
3 g protein	8 g protein
0 g fett	1 g fett
7 g kolhydrater	21 g kolhydrater

Chiapudding grundrecept



1 port

Ingredienser

- 3,0 msk Chiafrön
- 2,0 dl Mandeldryck berikad
- 1,0 dl Bärblandning
- 1 krm vaniljpulver

Tillagningsinstruktioner

- 1 Blanda chiafrön, mandeldryck och vaniljpulver ordentligt.
- 2 Låt stå i kylskåp några timmar, helst över natten.
- 3 Rör gärna om efter halva tiden.
- 4 Toppa med bär vid serveringen.

VARIATION

- a) Byt ut mandelmjolk mot nötmjolk eller sojamjolk.
- b) Toppa med tärnad frukt istället för bär.
- c) Lägg till nötter och/eller frön som extra topping.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
73 kcal	209 kcal
1 g protein	4 g protein
4 g fett	11 g fett
8 g kolhydrater	22 g kolhydrater

Kikärtsgryta med grönsaker



2 port

Ingredienser

- 3,0 st Vårlök, salladslök
- 3,0 st Morot
- 1,0 st Paprika gul
- 1,0 msk Olivolja
- 225,0 gram Kikärter konserv
- 1,5 dl Tomater krossade konserv m lag
- 1,0 msk Ingefära, färsk, riven
- 1,0 msk Timjan, färsk
- 1,0 msk Sojasås

Tillagningsinstruktioner

1. Ansa och tärna eller strimla lök, morötter och paprika

2. Hetta upp en gryta och fräs grönsakerna i olivolja ca 2 minuter. Tillsätt resten av ingredienserna och låt småkoka under lock i ca 8 minuter eller tills morötterna mjuknat. Tillsätt eventuellt lite vatten.

Smaka av med mer salt, peppar och kryddor vid behov.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
76 kcal	286 kcal
3 g protein	11 g protein

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
3 g fett	10 g fett
8 g kolhydrater	32 g kolhydrater

Ugnstekta grönsaker



4 port

Ingredienser

- 300,0 gram Aubergine
- 300,0 gram Squash
- 2,0 st Paprika gul
- 20,0 st Småtomater röda typ körsbärstomat
- 2,0 st Lök röd
- 2,0 msk Olivolja extra jungfruolja
- 2,0 msk Balsamvinäger, balsamico
- 2,0 klyfta Vitlök
- 1,0 msk Timjan, färsk
- 2,0 tsk Havssalt

Tillagningsinstruktioner

1. Sätt ugnen på 250 grader.



DIN PERSONLIGA TRÄNARE ONLINE

2. Skär aubergine, zucchini, paprika och rödlök i lämpliga bitar och lägg allt tillsammans med tomaterna i en bunke.

3. Häll över olivolja, balsamvinäger, pressad vitlök, timjan och havssalt och rör om ordentligt.

4. Bred ut allt i en långpanna eller en stor ugnsfast form. Stek i mitten av ugnen i ca 20 minuter eller tills grönsakerna fått fin färg. Rör om ett par gånger under stekningen.

VARIATION

a) Välj andra grönsaker. Tänk på att de bör ha ungefär samma stektid. Om man väljer rotfrukter kan man sätta in dem i ugnen ca 10 minuter innan man tillsätter grönsakerna.

b) Välj andra kryddor.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
45 kcal	149 kcal
1 g protein	4 g protein
2 g fett	6 g fett
5 g kolhydrater	16 g kolhydrater



Kall sås baserad på soyayoghurt



4 port

Ingredienser

- 2,0 dl Soyayoghurt soygurt naturell, berikad
- 1,0 msk Olivolja
- 0,5 tsk Örtsalt
- 0,5 klyfta Vitlök
- 1,0 msk Gräslök
- 1,0 msk Mynta färsk

Tillagningsinstruktioner

Hacka örterna, riv eller pressa vitlöken och blanda alla ingredienser plus lite nymalen svartpeppar. Låt gärna såsen stå och dra några timmar innan serveringen.

Denna sås är god som tillbehör till det mesta. Här kommer fler förslag på smaksättningar.

FÖRSLAG PÅ ANDRA SMAKSÄTTNINGAR

Blanda soyayoghurt och olivolja (går att utesluta), tillsätt valfri smaksättning och smaka av med salt och peppar.

NR 1. 0,5-1 tsk sambal oelek + 1 vitlöksklyfta
(Passar till det mesta.)

NR 2. 1-2 vitlöksklyftor
(Passar till det mesta.)

NR 3. 10 cm riven gurka, salta lätt och låt rinna av i durkslag + 1-2 vitlöksklyftor
(Passar till det mesta.)

NR 4. 0,5 dl ajvar relish
(Passar till det mesta.)

NR 5. 0,5 dl hackade soltorkade tomater + några droppar balsamvinäger
(Passar till det mesta, testa exempelvis till kikärtsbiffar.)

NR 6. 0,5 dl hackade oliver + 1-2 msk hackad salladslök
(

NR 7. Skal och saft av en halv citron + chili efter smak

NR 8. 1 dl färska örter

NR 9. 2 msk löjrom, stenbitsrom eller tångkaviar + färsk dill och/eller gräslök

NR 10. 2 msk chilisås (valfri hetta)

NR 11. 100 gram mosad fetaost (mager)

NR 12. Ca 2 msk thai sweet chili

NR 13. Ca 2 msk mango chutney

NR 14. 2 tsk fransk senap, 1 tsk honung och färska örter

NR 15. 2 tsk söt senap + dill

NR 16. 1-2 tsk pepparmix (stött svartpeppar, grönppeppar och rosépeppar)

NR 17. ½ hackat äpple, ½ tsk curry och lite finhackad gul lök

NR 18. ½ dl krossad ananas (avrunnen)

NR 19. Riven pepparrot efter smak + 1 tsk honung + 1 msk limejuice

NR 20. 0,5 dl finhackad mynta + 1 vitlöksklyfta

(Passar till det mesta, gärna indisk mat.)

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
94 kcal	52 kcal
4 g protein	2 g protein

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
8 g fett	4 g fett
2 g kolhydrater	1 g kolhydrater

Bovetegröt med helt bovete och aprikoser



4 port

Ingredienser

- 9,0 dl Kranvatten
- 3,0 dl Bovete hela korn
- 150,0 gram Aprikoser torkade
- 2,0 msk Linfrön torkade
- 1,0 tsk Joderat salt

Tillagningsinstruktioner

1. Skölj bovete, aprikoser och linfrön och lägg i en gryta.
2. Koka upp vattnet och häll det heta vattnet över boveteblandningen. Låt stå över natten.
3. Värm upp gröten på morgonen, låt småkoka en stund till lämplig konsistens och servera med färska bär och soja- eller havredryck (alternativt vanlig mjölk).

TIPS

Tillsätt gärna en kanelstång vid kokningen

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
95 kcal	308 kcal
3 g protein	8 g protein
1 g fett	3 g fett
17 g kolhydrater	56 g kolhydrater

Hummus



6 port

Ingredienser

- 3,0 dl Kikärter torkade kokta m salt
- 1,0 klyfta Vitlök
- 2,0 msk Olivolja extra jungfruolja
- 2,0 msk Tahini, sesampasta
- 2,0 msk Citronjuice färskpressad
- 0,5 tsk Spiskummin

Tillagningsinstruktioner



DIN PERSONLIGA TRÄNARE ONLINE

1. Mixa alla ingredienser slätt. Späd med lite vatten om du vill ha tunnare konsistens.

2. Smaka av med salt och peppar plus eventuellt paprikapulver eller andra valfria kryddor.

VARIATION

Man kan även mixa andra sorters ärter, bönor eller linser till goda röror. Välj de kryddor du gillar.

Eller varför inte prova att smaksätta med något av dessa förslag:

- 1 näve rucolasallad
- 1 dl saltorkad tomat
- 2 msk färsk timjan + 2 msk persilja
- 1 mogen avokado
- ½ dl rostade nötter eller nötssmör

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
233 kcal	114 kcal
7 g protein	4 g protein
16 g fett	8 g fett
10 g kolhydrater	5 g kolhydrater



Röd linssoppa



4 port

Ingredienser

- 2,0 st Morot
- 1,0 st Paprika röd
- 1,0 st Lök röd
- 1,0 klyfta Vitlök
- 1,0 msk Olivolja
- 12,0 dl Grönsaksbuljong ätfärdig
- 3,0 dl Röda linser torkade
- 2,0 msk Tomatpuré konc konserv
- 1,0 tsk Paprikapulver
- 1,0 tsk Oregano, torkad

Tillagningsinstruktioner

1. Finhacka morötter, paprika, rödlök och vitlök.
2. Hetta upp olivoljan i en gryta och fräs grönsakerna ett par minuter.
3. Tillsätt buljong och linser och låt koka mjuka, ca 15 min.
4. Vispa i tomatpurén, paprikapulver och oregano. Smaka av med salt och peppar.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
59 kcal	265 kcal
3 g protein	16 g protein

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
1 g fett	4 g fett
8 g kolhydrater	35 g kolhydrater

Pytt i panna med tofu



2 port

Ingredienser

- 3,0 st Potatis rå
- 1,0 st Morot
- 100,0 gram Rödbeta
- 1,0 st Paprika röd
- 100,0 gram Squash
- 0,5 st Lök röd
- 2,0 tsk Rapsolja
- 0,5 tsk Joderat salt
- 0,2 tsk Paprikapulver
- 200,0 gram Tofu sojaost, Kung Markatta, marinerad/natur
- 1,0 msk Persilja blad
- 1,0 msk Solrosfrön, rostade och saltade

Tillagningsinstruktioner

1. Koka potatis, morot och rödbeta i cirka 10 min eller tills de är lätt mjuka men med tuggmotståndet kvar.
2. Tärna rotfrukterna samt zucchini och paprika. Skär rödlök i båtar. Stek allt i hälften av rapsoljan och

smaksätt med salt och peppar.

3. Tärna marinerad tofu och stek för sig i resten av rapsoljan. Krydda med lite salt och starkt paprikapulver.

4. Toppa vegopytten med den stekta tofun, färska örter och rostade solroskärnor.

Recept: Kung Markatta

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
85 kcal	367 kcal
5 g protein	21 g protein
3 g fett	15 g fett
8 g kolhydrater	34 g kolhydrater

Svamp- och sojafärssås med pasta



4 port

Ingredienser

- 2,0 msk Rapsolja
- 2,0 st Portobellosvamp
- 150,0 gram Champinjoner färska
- 2,0 klyfta Vitlök



DIN PERSONLIGA TRÄNARE ONLINE

- 1,0 st Lök gul
- 300,0 gram Vegetarisk färs sojaprotein fryst
- 400,0 gram Tomater krossade konserv m lag
- 1,0 tsk Sojasås
- 1,0 tsk Oregano, torkad
- 0,5 tsk Chilipeppar, torkad
- 1,0 tsk Joderat salt
- 0,5 tsk Svartpeppar
- 720,0 gram Pasta >50% fullkorn kokt m salt)

Tillagningsinstruktioner

1. Hacka portabellosvampen grovt och dela champinjoner i kvartar. Finhacka lök och vitlök.
2. Hetta upp en stekpanna och stek svamp och lök i hälften av oljan tills den fått fin färg. Lyft över i en gryta.
3. Stek sojafärsen i resten av oljan och häll sedan över också den i grytan.
4. Tillsätt de krossade tomaterna, soja, oregano, chilipeppar, salt och svartpeppar. Låt småkoka i ungefär en kvart.
5. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Beräkna ca 75 g okokt pasta per portion.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
112 kcal	532 kcal
6 g protein	27 g protein
3 g fett	14 g fett
14 g kolhydrater	66 g kolhydrater



Frökex



20 port

Ingredienser

- 120,0 gram Havregryn fullkorn ångprep el havremjöl fullkorn
- 40,0 gram Majsstärkelse
- 1,0 dl Solrosfrön torkade
- 1,0 dl Pumpafrön squashfrön torkade
- 0,5 dl Linfrön torkade
- 1,0 tsk Havssalt
- 2,5 dl Kranvatten
- 0,5 dl Rapsolja

Tillagningsinstruktioner

(Vid glutenintolerans är det bäst att använda "Ren havre" och inte vanliga havregryn.)

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Tillsätt kallt vatten och olja och rör om till en lös smet. Låt stå och svälla i ca tio minuter.
3. Bred ut smeten tunt på en plåt med bakplåtspapper, ca 30x40 cm. Var noggrann så att det blir jämt och inga tomma fläckar för då kan kexen gå sönder.
4. Grädda mitt i ugnen ca 20 minuter. Ta ut plåten och skär eller sporra i lämpliga bitar. Grädda ytterligare ca 40 minuter.

Om du vill ha lite stabilare kex så kan du tillsätta ca 20 g vetemjöl eller dinkelmjöl i smeten. Men då blir de förstås inte glutenfria.

Ät som de är eller med något pålägg.
Förvara i en burk med lock.

www.shape4life.se



DIN PERSONLIGA TRÄNARE ONLINE

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
301 kcal	92 kcal
8 g protein	2 g protein
20 g fett	6 g fett
19 g kolhydrater	6 g kolhydrater

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

acebook – Kalmarkroppsbalans - Stockholmkroppsbalans

Facebook - Shape4life

Instagram - helen_dinpt

KALMAR-STOCKHOLM

www.shape4life.se



DIN PERSONLIGA TRÄNARE ONLINE

www.shape4life.se



DIN PERSONLIGA TRÄNARE ONLINE

www.shape4life.se



DIN PERSONLIGA TRÄNARE ONLINE