



## KOSTPLAN Shape4life

**Ingefärsshot – Börja varje morgon med ett glas ljumet/varmt kokt vatten. Pressa i citron och riv i ingefära (ta efter smak och tyckte) och drick 2-3 liter vatten om dagen.**

### Vecka 4-6

#### Vecka 4 - Måndag

| Tid   | Mål       | Recept                             |
|-------|-----------|------------------------------------|
| 7:00  | Frukost   | Havregrynsgröt                     |
| 9:00  | Mellanmål | 1 ägg och en morot                 |
| 12:00 | Lunch     | Kycklingsallad med bönpasta        |
| 15:00 | Mellanmål | 250 gram kvarg och 50 gram bär     |
| 18:00 | Middag    | Kycklingsallad med bönpasta        |
| 20:00 | Kvällsmål | Grön smoothie med mango och spenat |

#### Vecka 4 - Tisdag

| Tid   | Mål       | Recept  |
|-------|-----------|---|
| 7:00  | Frukost   | Ägg med grapefrukt                              |
| 9:00  | Mellanmål | tonfisk i vatten 100 gram & 1 dl naturell kvarg |
| 12:00 | Lunch     | kyckling med ugnbakade grönsaker                |
| 15:00 | Mellanmål | 1 ägg och morot                                 |
| 18:00 | Middag    | kyckling med ugnbakade grönsaker                |
| 20:00 | Kvällsmål | 1 kesofralla med tomat och kalkonskinka         |



## Vecka 4 - Onsdag

| Tid   | Mål       | Recept                                  |
|-------|-----------|---|
| 7:00  | Frukost   | Proteinsmoothie med bär                 |
| 9:00  | Mellanmål | 250 gram kvarg och morot                |
| 12:00 | Lunch     | kycklingsallad                          |
| 15:00 | Mellanmål | 20 gram proteinpulver                   |
| 18:00 | Middag    | kycklingsallad                          |
| 20:00 | Kvällsmål | 1 kesofralla med tomat och kalkonskinka |

## Vecka 4 - Torsdag

| Tid   | Mål       | Recept  |
|-------|-----------|---|
| 7:00  | Frukost   | Proteindrink med grapefrukt                     |
| 9:00  | Mellanmål | tonfisk i vatten 100 gram & 1 dl naturell kvarg |
| 12:00 | Lunch     | Bönpasta med tofu och svamp                     |
| 15:00 | Mellanmål | 250 gram kvarg 50 gram bär                      |
| 18:00 | Middag    | Bönpasta med tofu och svamp                     |
| 20:00 | Kvällsmål | Smoothie med lingon och kardemumma              |

## Vecka 4 - Fredag

| Tid   | Mål       | Recept                    |
|-------|-----------|---------------------------|
| 7:00  | Frukost   | Havregrynsgröt            |
| 9:00  | Mellanmål | 150 gram kvarg och morot  |
| 12:00 | Lunch     | Falafel med fetaostsallad |
| 15:00 | Mellanmål | 20 gram proteinpulver     |
| 18:00 | Middag    | Falafel med fetaostsallad |



|       |           |   |
|-------|-----------|---|
| 20:00 | Kvällsmål | Proteinpulver 20 gram (inget måste, eller valfritt mellanmål) |
|-------|-----------|---|

#### Vecka 4 - Lördag

| Tid   | Mål       | Recept  |
|-------|-----------|---|
| 7:00  | Frukost   | Ägg med grapefrukt                              |
| 9:00  | Mellanmål | tonfisk i vatten 100 gram & 1 dl naturell kvarg |
| 12:00 | Lunch     | Halloumisallad                                  |
| 15:00 | Mellanmål | 20 gram proteinpulver                           |
| 18:00 | Middag    | Halloumisallad                                  |
| 20:00 | Kvällsmål | Grön smoothie med mango och spenat              |

#### Vecka 4 - Söndag

| Tid   | Mål       | Recept                                   |
|-------|-----------|--|
| 7:00  | Frukost   | Proteinsmoothie med bär                  |
| 9:00  | Mellanmål | 250 gram kvarg 50 gram bär               |
| 12:00 | Lunch     | 88 days bowl                             |
| 15:00 | Mellanmål | 1 ägg och morot                          |
| 18:00 | Middag    | 88 days bowl                             |
| 20:00 | Kvällsmål | 1 dl kvarg och 15 gram nötter eller frön |

#### Vecka 5 - Måndag

| Tid   | Mål       | Recept                              |
|-------|-----------|-------------------------------------|
| 7:00  | Frukost   | Proteindrink med grapefrukt         |
| 9:00  | Mellanmål | 250 gram kvarg och morot            |
| 12:00 | Lunch     | Tacos med pulled oumph/nöttfärs/lax |



|       |           |  |
|-------|-----------|--|
| 15:00 | Mellanmål | tonfisk i vatten 100 gram & 3 msk naturell kvarg |
| 18:00 | Middag    | Tacos med pulled oumph/nöttefärs/lax             |
| 20:00 | Kvällsmål | 15 gram nötter/frön och en banana                |

#### Vecka 5 - Tisdag

| Tid   | Mål       | Recept  |
|-------|-----------|---|
| 7:00  | Frukost   | Havregrynsgröt  |
| 9:00  | Mellanmål | 250 gram kvarg och morot                                      |
| 12:00 | Lunch     | Melonsallad med fetaost och bönor                             |
| 15:00 | Mellanmål | 20 gram proteinpulver   |
| 18:00 | Middag    | Melonsallad med fetaost och bönor                             |
| 20:00 | Kvällsmål | Proteinpulver 20 gram (inget måste, eller valfritt mellanmål) |

#### Vecka 5 - Onsdag

| Tid   | Mål       | Recept  |
|-------|-----------|---|
| 7:00  | Frukost   | Ägg med grapefrukt                              |
| 9:00  | Mellanmål | tonfisk i vatten 100 gram & 1 dl naturell kvarg |
| 12:00 | Lunch     | Laxrätt   |
| 15:00 | Mellanmål | 1 ägg och morot                                 |
| 18:00 | Middag    | Laxrätt   |
| 20:00 | Kvällsmål | Snabba ägg på knäcke                            |

#### Vecka 5 - Torsdag

| Tid  | Mål     | Recept                  |
|------|---------|-------------------------|
| 7:00 | Frukost | Proteinsmoothie med bär |



|       |           |   |
|-------|-----------|---|
| 9:00  | Mellanmål | 20 gram proteinpulver   |
| 12:00 | Lunch     | Ostomelett med råkostsallad extra protein                     |
| 15:00 | Mellanmål | 200 gram kvarg 50 gram bär                                    |
| 18:00 | Middag    | Ostomelett med råkostsallad extra protein                     |
| 20:00 | Kvällsmål | Proteinpulver 20 gram (inget måste, eller valfritt mellanmål) |

#### Vecka 5 - Fredag

| Tid   | Mål       | Recept  |
|-------|-----------|---|
| 7:00  | Frukost   | Proteindrink med grapefrukt                     |
| 9:00  | Mellanmål | Banan och morot                                 |
| 12:00 | Lunch     | Skaldjursmix                                    |
| 15:00 | Mellanmål | tonfisk i vatten 100 gram & 1 dl naturell kvarg |
| 18:00 | Middag    | Skaldjursmix                                    |
| 20:00 | Kvällsmål | Snabba ägg på knäcke                            |

#### Vecka 5 - Lördag

| Tid   | Mål       | Recept  |
|-------|-----------|---|
| 7:00  | Frukost   | Havregrynsgröt  |
| 9:00  | Mellanmål | 20 gram proteinpulver   |
| 12:00 | Lunch     | Pumpasallad med kyckling                                      |
| 15:00 | Mellanmål | 250 gram kvarg och morot                                      |
| 18:00 | Middag    | Pumpasallad med kyckling                                      |
| 20:00 | Kvällsmål | Proteinpulver 20 gram (inget måste, eller valfritt mellanmål) |



### Vecka 5 - Söndag

| Tid   | Mål       | Recept  |
|-------|-----------|---|
| 7:00  | Frukost   | Ägg med grapefrukt  |
| 9:00  | Mellanmål | 1 ägg och morot   |
| 12:00 | Lunch     | Fiskrätt med tomat och purjo                                  |
| 15:00 | Mellanmål | 200 gram kvarg 50 gram bär                                    |
| 18:00 | Middag    | Fiskrätt med tomat och purjo                                  |
| 20:00 | Kvällsmål | Proteinpulver 20 gram (inget måste, eller valfritt mellanmål) |

### Vecka 6 - Måndag

| Tid   | Mål       | Recept  |
|-------|-----------|---|
| 7:00  | Frukost   | Proteinsmoothie med bär                                       |
| 9:00  | Mellanmål | tonfisk i vatten 100 gram & 1 dl naturell kvarg               |
| 12:00 | Lunch     | Sallad Nicoise  |
| 15:00 | Mellanmål | 20 gram proteinpulver   |
| 18:00 | Middag    | Sallad Nicoise  |
| 20:00 | Kvällsmål | Proteinpulver 20 gram (inget måste, eller valfritt mellanmål) |

### Vecka 6 - Tisdag

| Tid   | Mål       | Recept                      |
|-------|-----------|-----------------------------|
| 7:00  | Frukost   | Proteindrink med grapefrukt |
| 9:00  | Mellanmål | 250 gram kvarg och morot    |
| 12:00 | Lunch     | Wok med rödspätta           |
| 15:00 | Mellanmål | 20 gram proteinpulver       |



|       |           |   |
|-------|-----------|---|
| 18:00 | Middag    | Wok med rödspätta   |
| 20:00 | Kvällsmål | Proteinpulver 20 gram (inget måste, eller valfritt mellanmål) |

#### Vecka 6 - Onsdag

| Tid   | Mål       | Recept  |
|-------|-----------|---|
| 7:00  | Frukost   | Havregrynsgröt  |
| 9:00  | Mellanmål | tonfisk i vatten 100 gram & 3 msk naturell kvarg              |
| 12:00 | Lunch     | Köttssoppa  |
| 15:00 | Mellanmål | 250 gram kvarg 50 gram bär                                    |
| 18:00 | Middag    | Köttssoppa  |
| 20:00 | Kvällsmål | Proteinpulver 20 gram (inget måste, eller valfritt mellanmål) |

#### Vecka 6 - Torsdag

| Tid   | Mål       | Recept  |
|-------|-----------|---|
| 7:00  | Frukost   | Ägg med grapefrukt  |
| 9:00  | Mellanmål | 1 ägg och en morot  |
| 12:00 | Lunch     | kycklig med grönkål   |
| 15:00 | Mellanmål | 20 gram proteinpulver   |
| 18:00 | Middag    | kycklig med grönkål   |
| 20:00 | Kvällsmål | Proteinpulver 20 gram (inget måste, eller valfritt mellanmål) |

#### Vecka 6 - Fredag

| Tid  | Mål       | Recept                  |
|------|-----------|-------------------------|
| 7:00 | Frukost   | Proteinsmoothie med bär |
| 9:00 | Mellanmål | 20 gram proteinpulver   |



|       |           |   |
|-------|-----------|---|
| 12:00 | Lunch     | Räkor och rotfrukter  |
| 15:00 | Mellanmål | 250 gram kvarg 50 gram bär                                    |
| 18:00 | Middag    | Räkor och rotfrukter  |
| 20:00 | Kvällsmål | Proteinpulver 20 gram (inget måste, eller valfritt mellanmål) |

#### Vecka 6 - Lördag

| Tid   | Mål       | Recept  |
|-------|-----------|---|
| 7:00  | Frukost   | Proteindrink med grapefrukt                                   |
| 9:00  | Mellanmål | Banan och morot   |
| 12:00 | Lunch     | Nötfärs med sallad  |
| 15:00 | Mellanmål | tonfisk i vatten 100 gram & 1 dl naturell kvarg               |
| 18:00 | Middag    | Nötfärs med sallad  |
| 20:00 | Kvällsmål | Proteinpulver 20 gram (inget måste, eller valfritt mellanmål) |

#### Vecka 6 - Söndag

| Tid   | Mål       | Recept  |
|-------|-----------|---|
| 7:00  | Frukost   | Havregrynsgröt  |
| 9:00  | Mellanmål | 1 ägg och en morot  |
| 12:00 | Lunch     | Lax med sallad  |
| 15:00 | Mellanmål | 250 gram kvarg 50 gram bär                                    |
| 18:00 | Middag    | Lax med sallad  |
| 20:00 | Kvällsmål | Proteinpulver 20 gram (inget måste, eller valfritt mellanmål) |



## **FRUKOST:**

### **Havregryns gröt: (en portion)**

- 1 dl havregryn (går att välja glutenfria)
- 2 dl vatten (Eller hur mycket vatten ni vill ha)
- 1 krm salt
- 1 ägg (ha i gröten om man vill eller koka på sidan och ät)
- 0,5 dl bär (valfria)

### **Grön smoothie med mango och spenat**

#### **1 port**

- 2,0 dl Yoghurtkvarv naturell fett ca 2%
- 1,0 dl Babyspenat
- 1,0 dl Mango fryst

Mixa allt

### **Smoothie med lingon och kardemumma**

#### **2 port**

- 1,0 st Banan medelstor
- 2,0 dl Lingon
- 0,5 tsk Kardemumma, malen
- 3,0 dl Filmjök fett 3% berikad

Tillagningsinstruktioner

Mixa banan, lingon, kardemumma och fil eller yoghurt. Toppa med lite frysta lingon och eventuellt lite lingonpulver.

TIPS! Lingonen får gärna vara frysta. Om även bananen är fryst så blir smoothien krämig som glass.

### **Snabba ägg på knäcke**

#### **2 port**

Ingredienser

- 2,0 st Ägg kokt eko.
- 0,3 dl Kvarv mild naturell fett 0,2%
- 1,0 msk Påläggskaviar original
- 1,0 msk Gräslök
- 40,0 gram Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 14% typ normalgräddat



#### Tillagningsinstruktioner

1. Skala äggen och skär dem i bitar. Mosa ihop ägg, kvarg och kaviar grovt i en bunke, det går enklast med en gaffel. Smaka av med salt och peppar.
2. Fördela röran på knäckebröd. Klipp över kryddgrönt.

#### **Ägg med Grapefrukt: (en portion)**

- 2 kokta ägg
- 1/2 grapefrukt

#### **Proteinsmoothie med bär : (en portion)**

- 1 dl hallon (frysta eller färska - går bra vilket som eller valfria bär eller frukt)
- 2 st råa ägg
- 2 dl kvarg naturell fett ca 0,2 %

(mixa allt till en smoothie i en mixer, **(går att ha i lite vatten om man vill)** håll upp och servera)

#### **Proteindrink med grapefrukt : (en portion)**

- 20 gram proteinpulver
- 1/2 grapefrukt



## Kesofrallor med havre

### 8 port

#### Ingredienser

- 5,0 dl Havregryn
- 2,0 krm Salt m. jod
- 1,5 tsk Bakpulver
- 3,0 st Ägg rått
- 250,0 gram KESO Cottage Cheese fett 4%
- 1,0 msk Sesamfrö u. skal

#### Tillagningsinstruktioner

1. Sätt ugnen på 225 grader varmluft.
2. Blanda havregryn (gärna glutenfritt), salt och bakpulver i en bunke.
3. Tillsätt keso och ägg och rör om ordentligt. Låt gärna stå och svälla några minuter så blir smeten/degen lättare att hantera.
4. Forma till 8 frallor/bullar och lägg på plåtpapper. Strö över sesamfrön (går att utesluta).
5. Grädda bröden ca 15-20 minuter eller tills de fått fin färg.

Frallorna blir bäst om du låter dem svalna helt innan du delar och äter dem.

## **LUNCH & MIDDAG:**

### Kycklingsallad med bönpasta: (en portion)

- 40 gram okokt bönpasta
- 170 gram kyckling (eller 170 gram veganskt/vegetariskt)
- 1 dl vatten
- 0.5 st röd lök (eller mindre)
- 0.5 dl persiljeblad (eller efter smak och tycke)
- 0.5 msk olivolja
- 0.5 msk färskpressad citron
- 0.5 tsk chillipulver
- 1 dl kvarg naturell 0.2 % fett
- salt och kryddor efter smak och tyckte.

(Skär kycklingbrösten i tre långsmala bitar per filé och krydda med salt och nymalen svartpeppar eller någon god kryddblandning. Koka upp vatten och koka bönpastan enligt anvisning på förpackningen. Stek eller grilla kycklingen. Hacka rödlök, persilja och chili. Vispa samman olivolja och färskpressad citron. Blanda med bönpastan och smaka av. Ät tillsammans med kvargen och en fräsch grönsallad.)



### **kyckling med ungsbakade grönsaker: (en portion)**

- 170 gram kyckling (**eller 170 gram vegansk/vegetariskt protein**)
- 1 st potatis
- 1 st morot
- 75 gram squash
- 0,5 st rödlök
- 0.5 st röd paprika
- 1 klyfta vitlök
- 1 tsk havssalt
- 0.5 msk balsamvinäger eller liknade

(Sätt ugnen på 225 grader. Krydda kycklingen med salt, peppar och andra valfria kryddor. 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. VARIATION: Välj andra grönsaker eller rotfrukter. Krydda med dina favoritkryddor.)

### **kycklingsallad: (en portion)**

- 0.25 msk olivolja
- 0,5 st klyfta vitlök eller efter smak och tycke
- 170 gram kyckling (**eller veganskt/vegetariskt**)
- salt och svartpeppar efter smak och tycke
- 50 gram sallad
- 50 gram broccoli
- 1 tomat
- 50 gram gurka
- en halv gul paprika
- 30 gram fetaost

(Blanda olivolja och pressad vitlök. Skär kycklingen i bitar, krydda med salt och peppar och häll över olivolja och pressad vitlök. stek eller ha i ugnen. Skär grönsakerna.)

### **Bönpasta med tofu och svamp (en portion)**

- 50 gram bönpasta av sojabönor okokt
- 100 gram tofu (eller kyckling eller vad ni vill ha)
- 100 gram färska champinjoner (eller valfri svamp)
- 50 gram broccoli
- 0.5 st schalottenlök eller liknande
- 1 st vitlöksklyfta
- 1 tsk timjan torkad
- 1 msk olivolja



- 2 msk persilja
- 0,5 dl kvarg naturell 0.2 %
- 0.5 dl hårdost 10% eller soja ost eller annan växbaserad ost.

(Skär svampen i bitar, lägg i en stekpanna utan fett och stek på medelvärme tills nästan all vätska ångat bort. Rör om då och då under tiden. Skala och finhacka schalottenlök och vitlök. Koka eller stek broccolin. Tillsätt lök, timjan och olivolja i stekpannan och fortsätt att steka tillsammans med svampen ett par minuter. Koka bönpastan i lättsaltat vatten enligt anvisning på förpackningen. Smaka av svampfräset med salt och peppar och strö över persiljan. Blanda med den kokta bönpastan och servera med riven ost på toppen.

VARIATION: Byt ut champinjoner mot kantareller eller annan valfri svamp.)

#### **Grekisk sallad med bönor: (en portion):**

- 1,5 dl kideyböner röda bönor konserv (eller liknade)
- 0.5 msk vinäger ättiksyra 7 % (eller liknade)
- 1 msk olivolja
- 0.25 tsk havssalt eller efter smak och tycke
- 0.2 tsk svartpeppar eller efter smak och tycke
- 2 dl salladsmix, valfritt
- 1 tomat (normal stor, annars halv)
- 1 halv paprika gul
- 1/4 st rödlök eller efter smak
- 4 oliver - kalamatra
- 60 gram feta ost 10% max

(Skölj bönorna och blanda med vinäger, olivolja, salt, peppar och örtekryddor. Ansa, skölj och skär/strimla grönsakerna i lämpliga bitar. Strax innan serveringen så blandar du grönsaker och bönor. Strö fetaost och oliver ovanpå. VARIATION: Byt ut kidneybönorna mot andra bönor eller linser. Välj andra grönsaker och oliver.)

#### **Falafel med fetaostsallad:(en portion):**

- 2 dl salladsmix, valfritt
- 1 st tomat
- 0.5 st rödlök
- 0,5 st morot
- 0,25 msk vinäger eller liknande
- 0.5 msk olivolja
- 0.5 tsk honung
- 0.25 tsk spiskummin
- 50 gram fetaost max 10% fett
- 1 dl naturell yoghurt max 3 % fett



- 0.5 st vitlöksklyta
- 0.5 msk mynta
- 160 gram falafel - hälsans kök (eller 170 gram som kyckling eller 150 gram lax)  
(Gör en sallad på blandade salladsblad, tomat och rödlök. Blanda en vinäggrett av vinäger, olivolja, honung och spiskummin. Håll 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.)

#### **Halloumisallad:(en portion):**

- 150 gram halloumiost
- 50 gram sallad
- 1 st tomat
- 0.5 röd paprika
- 1 st vårlök sallad eller valfri lök
- 1 msk olivolja
- 0.5 msk balsamvinäger, balsamico eller valfri vinäger
- 0.25 tsk örtsalt
- tsk svartpeppar

(Ansa ,skölj och skär sallad, tomat och paprika i lämpliga bitar. Strimla vårlöken. Blanda samman olivolja, balsamvinäger, örtsalt och peppar till en dressing. Skär halloumiosten i skivor och stek den i matfett i en stekpanna. Stekfettet ska inte ätas. Blanda salladen med dressingen och lägg halloumin ovanpå. Det går också bra att grilla halloumin. Då penslar du med lite olja innan grillningen.)

#### **88days bowl:(en portion):**

- 170 gram kyckling eller tofu eller 150 gram lax
- 0.2 krm spiskummin
- 1 krm koriander
- 1 krm gurkmeja
- 0.5 st banan
- 1 krm chilipulver
- 1 tsk rostade sesamfrön
- 0.25 tsk salt
- 0.5 msk rapsolja
- 0.5 st morot
- 1/4 st avokado
- 50 gram sallad
- 50 gram mango
- 0.25 msk sesamolja eller liknande
- 0.5 tsk honung



- 0.5 msk japansk soja
- 1 tsk rostade sesamfrön

(Skär kyckling eller tofun i tärningar. Blanda samman spiskummin, koriander, gurkmeja, chilipulver, sesamfrön och salt. Stek kyckling eller tofun på medelvärme i rapsolja. Tillsätt kryddblandningen och stek bananen lite lätt, rör om försiktigt och fortsätt steka 3-5 min. Skala och skär morötterna i tunna slantar eller strimlor. Skala, kärna ur och skär avokadon i klyftor. Dela salladen i bitar. Rör ihop dressingen av sesamolja, flytande honung, japansk soja och rostade sesamfrön.)

Om du väljer färsk mango så skala och skär i tärningar (det går bra med fryst) Rör ihop dressingen av sesamolja, flytande honung, japansk soja och rostade sesamfrön. Lägg grönsaker och frukt i skålar. Lägg på de stekta osttärningarna och ringla över dressingen.)

#### **Tacos med pulled oumph/nötköttfärs/lax: (en portion)**

- 170 gram pulled oumph/köttfärs max 10% fett, eller 150 gram lax.
- 0.5 tomat
- 1,5 dl sallad (valfri sort)
- 0.25 dl majs-korn
- 0.5 dl tacosås (ekologisk)
- 0.5 st avokado
- 0.5 st vitlöksklyfta
- 0.5 tsk färsk riven ingefära
- lite chilipeppar efter smak och tycke
- 0,5 msk citronjuice färspressad
- 2 tacoscal

(Tina pulled Oumph! och värm på medelvärme. Skär tomater och sallad eller andra valfria grönsaker. Skala, kärna ur och lägg avokadon i en skål. Tillsätt pressad vitlök, riven ingefära, finhackad chili, citronjuice och salt. Mixa eller mosa till en röra. Smaka av. Bygg tacos med grönsaker, Pulled Oumph!, tacosås och avokadokräm. )

#### **Melonsallad med fetaost och bönor: (en portion)**

- 0.75 msk olivolja
- 0.5 msk färspressad Lime
- 0.25 rödlök
- 40 gram sockerärter vanliga ärtor
- 125 gram vattenmelon
- 50 gram feta ost
- 0.75-1 dl svarta bönor eller 100 gram linser eller 170 gram kyckling
- 5 kalamatra oliver

(Kryddor Nymalen svartpeppar Ev persilja eller andra färska örter.

Vispa ihop olivolja, lime, salt och nymalen svartpeppar i en stor bunke. Skölj bönorna, skala och strimla löken, tärna vattenmelon, dela sockerärterna och kärna eventuellt ur oliverna.



Häll allt i bunken med dressingen och blanda ordentligt. Lägg upp på ett serveringsfat, strö över smulad fetaost och ev färsk örter.)

### **Ostomelett med råkostsallad extra protein: (en portion)**

- 2 ägg
- 120 gram kalkonpålugg (skiva i små bitar och lägg i när du vispar äggen - eller vegopålugg)
- 1 msk vatten
- 25 gram champinjoner eller valfri svamp
- 25 gram broccoli
- tsk salt
- tsk rapsolja
- 10 gram hårdost 10% fett
- 100 gram sallad, som rivna morötter, tomat, sallad, gurka, paprika, lök.<sup>[SEP]</sup>

(Värm upp en stekpanna (medelstor) på medelvärme. Vispa ihop ägg, vatten och kryddor med en gaffel. Hetta upp oljan i pannan och häll i äggsmeten. Rör runt i pannan med en gaffel. Riv över osten och låt omeletten stelna. Låt omeletten glida ner på ett fat och servera med en rejäl portion fräscha grönsaker.)

### **Stekt bönepasta med grönsaker och tofu: (en portion)**

- 30 gram bönepasta
- 0.25 dl sweet chilisås osötad
- 1 msk soja
- 0.25 tsk sesamolja eller liknande
- 0.5 st vitlöksklyfta
- 0.5 msk ingefära riven
- 2.5 gram chilipeppar färsk eller efter smak
- 160 gram tofu eller 170 gram kyckling eller 150 gram lax
- 125 gram broccoli
- 1 st morot
- 1 msk rapsolja
- 35 gram babyspenat
- 0.5 msk sesamfrön rostade
- 0.5 st lime

(Koka bönpasten i lättsaltat vatten enligt anvisningar. Skölj av med kallt vatten i ett durkslag och låt rinna av. Blanda samman sweet chilisås, soja, sesamolja, pressad vitlök, saft från ingefäran och finhackad chili till en dressing. Torka av tofun och skär i kuber. Skala och strimla morötterna. Skär broccolin i bitar. Hetta upp en stekpanna på medelvärme och stek tofun i hälften av oljan ganska hårt. Tillsätt ett par matskedar av dressingen och stek ytterligare ett par minuter så att tofun får en knaprig yta. Ta sedan upp den ur pannan och



lägg på ett fat vid sidan av. Häll resten av oljan i stekpannan och stek morötter och broccoli. Häll på bönpastan och babyspenaten och låt steka med de sista minuterna. Rör till sist i dressingen och smaka av. Tillsätt eventuellt med mer kryddor. Toppa med tofun. Strö över sesamfrön och servera med limeklyftor.)



#### **Laxrätt: (en portion)**

- 160 gram lax
- 50 gram broccoli
- 50 gram blomkål
- 50 gram tomat
- 1 stor tomat
- 0.5 dl kvarg 0.2% fett

(Stek laxen. koka broccoli och blomkål. skär tomat och mozarella. Blanda kvarg, med valfria kryddor och rödlök och persilja)

#### **Kyckling och rotfrukter: (en portion):**

- 170 gram kyckling (eller veganskt/vegetarisk alternativ 170 gram)
- 100 gram morot
- 50 gram palsternacka
- 50 gram broccoli
- 100 gram grönkål
- 50 gram gulbeta
- 0.5 dl naturell kvarg 0.2 % fett)

(Stek kycklingen eller ha den i ugnen. Skala alla grönsaker och skär så stora biter du vill ha i ugnen eller stek dom. Blanda kvarg, med valfria kryddor och rödlök och persilja)

#### **Skaldjursmix: (en portion):**

- kräftstjärtar 60 gram
- räkor 60 gram
- musslor 40 gram
- 0.5 st vitlök
- 0.5 msk olivolja
- morot 70 gram
- squash 70 gram
- champinjoner 50 gram
- sötpotatis 50 gram
- salt, peppar efter smak och tycke
- 0.5 dl naturell kvarg 0.2 % fett)



(Skala grönsakerna, och skär i små träningar och stek grönsakerna i lite olivolja, stek sen kräftstjärtar, räkor och musslor med olivolja och vitlök. Blanda kvarg, med valfria kryddor och rödlök och persilja)

### **Pumpasallad med kyckling: (en portion):**

- 100 gram rostad pumpa
- 50 gram sallad
- 50 gram grönkål
- 170 gram kyckling (eller tofu/lax/vegetariskt)
- 0.25 dl rostade madel
- 0.25 dl färsk basilika
- 1 msk citron

Till örtsås:

- 1,0 dl Yoghurt naturell fett 3 %
- 1,0 dl Kvarg naturell 0.2 % fett
- 0,5 tsk Havssalt
- 0,5 dl Dill
- 0,5 dl Gräslök
- 0,2 tsk Svartpeppar

(ROSTAD PUMPA: Sätt ugnen på 200 grader. Dela pumpan och rensa ut frön och trådar. Skär upp pumpan i ca 2 cm tjocka skivor. Skär bort skalet. Blanda pumpan med lite olja och havssalt. Bred ut på en ugnsplåt. Rosta i 15-25 minuter beroende på pumpaskivornas tjocklek. Testa med en sticka. PUMPASALLAD: Skär salladen i grova bitar och lägg i iskallt vatten. Skär grönkålen i fina strimlor och massera den mjuk med lite med olja och citron. Det behövs lite syra för att den inte ska bli besk. Skär upp den kycklingen i kuber. Häll av vattnet från salladen och vänd in med grönkålen. Lägg salladsblandningen på ett fat och strö över kyckling, rostad pumpa och mandel. Strö över färska örter. ÖRTSÅS: 1. Blanda yoghurt och kvarg. Smaksätt med salt, färska örter och lite peppar. )

### **Fiskrätt med tomat och purjo (en portion):**

- 170 gram sej eller torsk
- 0.25 tsk salt
- 0.1 tsk svartpeppar
- 40 gram prjolök
- 50 gram broccoli
- 50 gram blomkål
- 50 gram morot
- 1,5 st tomat normal stora
- 0.5 dl persiljeblad
- 1 msk olivolja



( Sätt ugnen på 225 grader. Lägg fisken i en ugnssäker form och strö över salt och peppar (ev citronpeppar). Skölj, ansa och strimla purjolöken. Skär tomaterna i bitar. Hacka persiljan. Fördela purjo, tomater och persilja på fisken och ringla över olivoljan. Tillaga i ugnen ca 15-20 minuter, tills fisken är klar. Koka broccoli, blomkål och morötter - skala och skär ner i bitar. VARIATION: Välj någon annan vit fisk, som torsk eller spätta.)

#### **Sallad Nicoise (en portion):**

- 100 gram sötpotatis kokt eller i ugn
- 1 ägg kokt
- 50 gram haricot verts
- 1 tomat
- 0.5 st rödlök
- 150 gram tofisk i vatten
- 5 kalamatra oliver
- 0.5 tsk senap fransk eller valfri
- 0.5 msk vinäger
- 1 msk olivolja


( Koka potatis och ägg om de inte redan är kokta. Koka upp vatten och lägg i haricot verts ca 2-3 minuter. Ta upp och skölj i kallt vatten. Skär tomaten i klyftor eller skivor och strimla rödlöken. Skala och klyfta eller skiva potatis och ägg. Vispa ihop fransk senap, vinäger och olivolja till en dressing. Smaksätt med lite nymalen svartpeppar, men det behövs inget salt i och med att fisken och oliverna är väldigt salta. Blanda potatis, haricot verts, tomat, lök, tonfisk och oliver i en skål eller direkt på tallrikar. Lägg på äggen och ringla över dressingen.)

#### **Wok med rödspätta (en portion):**

- 170 gram rödspätta rå
- 1 msk Rapsolja
- 1 st Morot
- 0,5 st Paprika röd
- 75 gram Blomkål
- 75 gram Broccoli
- 75 gram Sockerärter
- 0.25 msk Sojasås
- 1 tsk Potatismjöl el potatisgryn
- 0.5 dl Fiskbuljong
- 1 msk Sötsur sås osötad
- 0,1 tsk Joderat salt
- 0,1 tsk Svartpeppar

(Skär upp rödspättan i ganska stora bitar och salta. Skala och strimla moroten, skär paprikan i bitar, dela blomkål och broccoli i små buketter. Värm upp oljan i en wok eller stor stekpanna. Börja med att steka fisken snabbt, ca 1 minut, och ta sedan upp den. Stek sedan grönsakerna i 2-3 minuter och håll på sojasåsen. Vispa ner potatismjölet i kall fiskbuljong



alternativt vatten + fiskfond. Håll ner i woken, rör om och koka upp. Smaka av med sötsur sås, salt och peppar. Vänd ner fisken försiktigt och värm upp ca 1 min. VARIATION:  Smaksätt med andra kryddor, som vitlök, chili, ingefära eller örtekryddor. Använd någon annan valfri vit fisk. )

### **Köttssoppa (en portion):**

- 170 gram nötkött (eller liknade och vegetariska alternativ)
- 0.5 st lagerblad
- 0.25 tsk timjan
- 0.25 tsk salt
- 2,5 dl vatten (eller mer)
- 1/4 grönsaksbuljong
- 1 morot
- 50 gram palsternacka
- 50 gram rotselleri
- 50 gram purjolök
- 1 sötpotatis
- 0.25- 0.5 dl persiljeblad

(Skär köttet i bitar och lägg i en rymlig gryta. Tillsätt vattnet, koka upp och skumma väl. Tillsätt lagerblad, timjan, salt, grönsaksbuljongtärning och ett helt svartpepparkorn per portion. Låt småkoka i ca 30 minuter. Skala och skär morötter, palsternacka, rotselleri och potatis i tärningar. Skär gärna potatisarna i något större tärningar i och med att de ofta kokar något snabbare. Skölj purjolöken noggrant och strimla den. Tillsätt alla rotfrukter, purjolöken och vatten så att allt täcks. Koka tills köttet är mörkt och rotfrukterna mjuka. Smaka av med mer kryddor och strö över persilja i samband med serveringen. )

### **Kycklig med grönkål (en portion):**

- 150 gram kyckling eller vegetariskt
- 100 gram grönkål
- 100 gram squash
- 20 gram brysselkål
- 40 gram bönpasta
- 0.5 dl naturell kavg 0,2 % fett
- 20 gram feta ost
- dill, persilja och kryddor efter smak

(stek kyckling eller vegetariska alternativ, lägg i grönsaker och stek dom. Koka bönpastan efter anvisningar. Gör en sås på kavg, fetost och kryddor.)



**Räkor och rotfrukter (en portion):**

- 150 gram räkor
- 25 gram tofu eller halloumi
- 50 gram champinjoner eller valfri svamp
- 1 st morot
- 0.5 st gul paprika
- 1 st sötpotatis
- 0.5 st vitlök
- 0.5 msk olivolja • **Till örtsås:**
- 1,0 dl Yoghurt naturell fett 3 %
- 1,0 dl Kvarg naturell 0.2 % fett
- 0,5 tsk Havssalt
- 0,5 dl Dill
- 0,5 dl Gräslök
- 0,2 tsk Svartpeppar

(Skala och skär grönsaker i bitar. Koka potatisen. Woka champinjoner, potatis och rotfrukter. stek tofun lite lätt och lägg i räkorna på slutet.

**Nötfärs med sallad (en portion):**

- 170 gram nötfärs eller vegetariskt alternativ
- 1 st tomat
- 50 gram gurka
- 1/4 st rödlök
- 50 gram babyspenat
- 3 oliver kalamatra
- 0.5 st vitlkök
- 40 gram mozzarella
- 0.5 dl naturell kvarg 0.2%
- valfria kryddor i

(stek nötfärsen med lite olivolja, vitlök och kryddor. Skär salladen som du vill ha den med mozarellan. Gör en sås på kvarg och valfria kryddor.)

**Lax med sallad (en portion):**

- 150 gram lax
- 50 gram babyspenat
- 20 gram bönpasta
- 0.5 msk olivolja
- 1 stor tomat
- 75 gram mozzarella
- 1/4 rödlök



- 3 msk ajvar (valfri)
- persilja

(Stek laxen eller ha den i ugnen. koka bönpasta enligt anvisningar. Skär grönsaker och lägg upp på tallriken. blanda ajvar och bönpasta och persilja, ta i dom kryddor du vill ha)

#### INFORMATION:

- 2-3 liter vatten per dag är viktigt att du får i dig
- Allt mäts innan tillagning om det inte står något annat.
- En mat våg är bra att ha.
- Du behöver inte äta dag för dag, utan du kan byta ut mellanmål och recept som du vill, men försök att variera lite. Hittar ni några favoriter så kan du äta dessa i flera dagar, men inte mer än 3 dagar på rad.
- Proteinpulver, vi rekommenderar; <https://www.gymgrossisten.com/whey-protein-1000-g/820256R.html>
- Proteinpulver vegansk, vi rekommenderar: <https://www.gymgrossisten.com/ekologisktartprotein-750-g/A7802.html>

Facebook - Shape4life.se

Instagram - Shape4life.se