



KOSTPLAN shape4life – vegetariskt med mjölkprodukter
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 1-3

(Obs! kvarg ska alltid vara 0.2 % fetthalt - du kn även välja havregurt)

Vecka 1 - Måndag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Havregrynsgröt med 30 gram nötter
9:00	Mellanmål	1 majskaka och en morot
12:00	Lunch	Pastasallad med halloumi och broccoli
15:00	Mellanmål	150 gram kvarg och morot eller frukt
18:00	Middag	Pastasallad med halloumi och broccoli
20:00	Kvällsmål	2 dl kvarg eller havregurt med 1 frukt/1 dl bär

Vecka 1 - Tisdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Havregrynsgröt med 30 gram frön
9:00	Mellanmål	1 riskaka med 1 msk keso och frukt
12:00	Lunch	Stekt ris med qourn och grönsaker
15:00	Mellanmål	Banan och morot
18:00	Middag	Stekt ris med qourn och grönsaker
20:00	Kvällsmål	2 dl kvarg eller havregurt med 1 frukt/1 dl bär



Vecka 1 - Onsdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Protein smoothie
9:00	Mellanmål	150 gram kvarg och morot
12:00	Lunch	Stekt delikatbullar med bulgursallad
15:00	Mellanmål	20 gram proteinpulver
18:00	Middag	Stekt delikatbullar med bulgursallad
20:00	Kvällsmål	2 dl kvarg eller havregurt med 1 frukt/1 dl bär

Vecka 1 - Torsdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Proteinsmoothie
9:00	Mellanmål	Banan och morot
12:00	Lunch	Qournfärssallad med halloumi
15:00	Mellanmål	20 gram proteinpulver
18:00	Middag	Qournfärssallad med halloumi
20:00	Kvällsmål	2 dl kvarg eller havregurt med 1 frukt/1 dl bär

Vecka 1 - Fredag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Grön smoothie med mango och spenat
9:00	Mellanmål	150 gram kvarg och morot
12:00	Lunch	Indisk linsgryta



15:00	Mellanmål	1 riskaka med 1 msk keso och frukt
18:00	Middag	Indisk linsgryta
20:00	Kvällsmål	Proteinpulver 20 gram

Vecka 1 - Lördag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Knäckebrödsfrukost
9:00	Mellanmål	max 15 nötter(mandel/cashewnötter/hasselnötter)
12:00	Lunch	Wok med soyabiff
15:00	Mellanmål	1 riskaka med 1 kalkonskiva och frukt
18:00	Middag	Wok med soyabiff
20:00	Kvällsmål	2 dl kvarg eller havregurt med 1 frukt/1 dl bär

Vecka 1 - Söndag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Proteinpulver 20 gram
9:00	Mellanmål	50 gram keso och frukt eller morot
12:00	Lunch	Halloumisallad
15:00	Mellanmål	1 banan och morot
18:00	Middag	Halloumisallad
20:00	Kvällsmål	2 dl kvarg eller havregurt med 1 frukt/1 dl bär



Vecka 2 - Måndag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Over night
9:00	Mellanmål	150 gram kvarg och morot
12:00	Lunch	Quorn yakiniku med grönsaker och nudlar
15:00	Mellanmål	Banan och morot eller frukt
18:00	Middag	Quorn yakiniku med grönsaker och nudlar
20:00	Kvällsmål	2 dl kvarg eller havregurt med 1 frukt/1 dl bär

Vecka 2 - Tisdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Fil och knäckebrödsfrukost
9:00	Mellanmål	150 gram kvarg och morot
12:00	Lunch	Stekt ris med svamp och grönsaker
15:00	Mellanmål	1 riskaka med 1 msk och frukt
18:00	Middag	Stekt ris med svamp och grönsaker
20:00	Kvällsmål	2 dl kvarg eller havregurt med 1 frukt/1 dl bär

Vecka 2 - Onsdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Proteinpulver 20 gram
9:00	Mellanmål	50 gram keso och frukt eller morot
12:00	Lunch	Melonsallad med fetaost och bönor
15:00	Mellanmål	2 dl kvarg och morot



18:00	Middag	Melonsallad med fetaost och bönor
20:00	Kvällsmål	2 dl kvarg eller havregurt med 1 frukt/1 dl bär

Vecka 2 - Torsdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Havregrynsgröt med 30 g nötter
9:00	Mellanmål	20 gram proteinpulver
12:00	Lunch	Veganskfärssås med pasta
15:00	Mellanmål	max 15 nötter(mandel/cashewnötter/hasselnötter)
18:00	Middag	Veganskfärssås med pasta
20:00	Kvällsmål	2 dl kvarg eller havregurt med 1 frukt/1 dl bär

Vecka 2 - Fredag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Protein smoothie
9:00	Mellanmål	Banan och morot eller frukt
12:00	Lunch	Tacos med pulled oumph
15:00	Mellanmål	Proteinpulver och frukt
18:00	Middag	Tacos med pulled oumph
20:00	Kvällsmål	2 dl kvarg eller havregurt med 1 frukt/1 dl bär



Vecka 2 - Lördag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Proteinsmoothie
9:00	Mellanmål	1 riskaka med 1 msk keso och frukt
12:00	Lunch	Qourncurry med grönsaker och ris
15:00	Mellanmål	150 gram kvarg och morot
18:00	Middag	Qourncurry med grönsaker och ris
20:00	Kvällsmål	2 dl kvarg eller havregurt med 1 frukt/1 dl bär

Vecka 2 - Söndag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Proteinsmoothie
9:00	Mellanmål	Banan och morot
12:00	Lunch	Familjens mangogryta
15:00	Mellanmål	50 gram keso och morot eller frukt
18:00	Middag	Familjens mangogryta
20:00	Kvällsmål	2 dl kvarg eller havregurt med 1 frukt/1 dl bär

Vecka 3 - Måndag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	over night
9:00	Mellanmål	50 gram keso + morot
12:00	Lunch	Pastasallad med halloumi och broccoli



15:00	Mellanmål	20 gram proteinpulver och frukt
18:00	Middag	Pastasallad med halloumi och broccoli
20:00	Kvällsmål	2 dl kvarg eller havregurt med 1 frukt/1 dl bär

Vecka 3 - Tisdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Grön smoothie med mango och spenat
9:00	Mellanmål	150 gram kvarg och morot
12:00	Lunch	Vegansk färssås
15:00	Mellanmål	max 15 nötter(mandel/cashewnötter/hasselnötter)
18:00	Middag	Vegansk färssås
20:00	Kvällsmål	2 dl kvarg eller havregurt med 1 frukt/1 dl bär

Vecka 3 - Onsdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Knäckebrödsfrukost
9:00	Mellanmål	max 15 nötter(mandel/cashewnötter/hasselnötter)
12:00	Lunch	Rotsakspytt med svamp, halloumi och sallad
15:00	Mellanmål	50 gram keso och frukt eller morot
18:00	Middag	Rotsakspytt med svamp, halloumi och sallad
20:00	Kvällsmål	2 dl kvarg eller havregurt med 1 frukt/1 dl bär



Vecka 3 - Torsdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Fil och knäckebrödsfrukost
9:00	Mellanmål	1 banan och en morot
12:00	Lunch	Wok med biff och grönsaker
15:00	Mellanmål	max 15 nötter(mandel/cashewnötter/hasselnötter)
18:00	Middag	Wok med qourn och grönsaker
20:00	Kvällsmål	2 dl kvarg eller havregurt med 1 frukt/1 dl bär

Vecka 3 - Fredag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Havregrynsgröt
9:00	Mellanmål	20 gram proteinpulver
12:00	Lunch	Quinoasallad med svamp och ägg
15:00	Mellanmål	1 riskaka med 1 msk keso och frukt
18:00	Middag	Quinoasallad med svamp och halloumi
20:00	Kvällsmål	2 dl kvarg eller havregurt med 1 frukt/1 dl bär

Vecka 3 - Lördag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Grön smoothie med mango och spenat
9:00	Mellanmål	Banan och morot
12:00	Lunch	Qourn med tomt och purjo



15:00	Mellanmål	max 15 nötter(mandel/cashewnötter/hasselnötter)
18:00	Middag	Qourn med tomt och purjo
20:00	Kvällsmål	2 dl kvarg eller havregurt med 1 frukt/1 dl bär

Vecka 3 - Söndag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Proteinsmoothie
9:00	Mellanmål	2 dl kvarg och en morot
12:00	Lunch	Chilli sin carne - vegetarisk
15:00	Mellanmål	20 gram proteinpulver och frukt
18:00	Middag	Chilli sin carne - vegetarisk
20:00	Kvällsmål	2 dl kvarg eller havregurt med 1 frukt/1 dl bär

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
- 30 g nötter (på gröten)
- 0,5 dl bär (valfria)

Halloumi med keso: (en portion)

- 150 g halloumi
- 0,8 dl keso 4% eller hummus
- 0,2 tsk salladskrydda (om man vill)
- 1 tsk rapsolja



(Skiva halloumi i en kastrull, lägg i keso/hummus och kryddan, kan serveras med gräslök och krasse med)

Proteinsmoothie: (en portion)

- banan
- 1 dl hallon (frysta eller färska - går bra vilket som eller valfria bär eller frukt)
- 10 gram proteinpulver
- 3 dl kvarg naturell fett ca 0,2 % eller havregurt

(mixa allt till en smoothie i en mixer, häll upp och servera)

Grön Smoothie med mango och spenat:(en portion)

- 2 dl yoghurt naturell, fett 0,5% eller kvarg naturell 0.2 % eller havregurt
- 1 dl mango färsk eller fryst (går att byta ut till annan frukt)
- 1 dl babyspenat
- 10 gram proteinpulver

(mixa alla ingredienser så att det blir en slät smoothie)

Knäckebrödsfrukost:(en portion)

- 2 wasa sportknäcke (eller glutenfritt)
- 1 st halloumi skiva
- 50 gram keso 4 % eller hummus
- skivad tomat

(Rör i hop halloumi bitar och keso i en kastrull, lägg på skivad tomat)

Over night frukost:(en portion)

- 1 dl havregryn
- 0,5 msk chiafrön
- 1 dl kokosmjölk eller liknande
- 0,5 tsk kanel
- en nypa salt
- 10 gram hampa eller ärtprotein - (valfritt eller vanligt proteinpulver))

(blanda allt, låt stå över natten eller minst 2 timmar. Toppa med frukt, några nötter osaltade och bär)

Fil, knäckebröd frukost:(en portion)

- 2 dl naturell yoghurt/fil/kvarg (går att välja lakotsfritt)
- 0.5 dl osötade bär
- 1 msk mandel/hasselnötter/cashewnötter/pumpaströn/solrosfrön (osaltade - variera)



1 wasasport med 2-3 msk keso och tomat skiva på.

LUNCH & MIDDAG:

Pastasallad med halloumi och broccoli: (en portion)

- 50 gram okokt fiberpasta
- 100 gram broccoli (frost eller färsk)
- 1 st tomat
- 50 gram gurka
- 150 g halloumi

(skär broccolin i små bitar. Koka pasta enligt anvisning på förpackning, Beräkna ca 50 g torkad pasta per portion. Tillsätt broccolin i pastakoket när ca 3 minuter återstår av koktiden. Häll av i ett durkslag och skölj med kallt vatten. Skär tomat och gurka eller andra valfria grönsaker i lämpliga bitar. Ta bort eventuellt skinn och ben på laxen och finfördela fiskköttet. Blanda broccolipastan, grönsakerna och halloumibitar. Lite olivolja på om man vill)

Stekt ris med Qourn och grönsaker: (en portion)

- 50 gram råris okokt
- 160 gram Qourn
- 0,5 msk olivolja
- 1 vitlöksklyfta (eller mindre)
- 0,5 tsk curry krydda
- 0,5 tsk sambal olek (eller valfritt)
- 125 gram wokgrönsaker (valfria grönsaker)
- en nypa salt

(Börja koka ris. Skär Qourn i bitar. Värm upp oljan i en stek- eller wokpanna. Pressa i vitlöken och tillsätt curry och sambal olek eller chili. Tillsätt grönsakerna och låt dem steka ett par minuter. Tillsätt det kokta riset och kycklingen och stek ytterligare ett par minuter.)

Stekt delikatessbullar med bulgursallad: (en portion)

- 50 gram bulgur okokt
- 0,5 st rödlök
- 0,25 dl persiljeblad färsk eller (frost går bra med)
- 25 gram gurka
- 1 st tomat
- 0.25 dl färskpressad citron



- 2 msk olivolja
- en nypa salt
- en anings vitpeppar (om man vill - max 0.25 tsk)
- 160 gram delikatessbullar

(koka bulgur enligt anvisningar på förpackningen. Hacka lök, persilja, gurka och tomater. Blanda med bulgur, citronjuice och olivolja. Smaksätt med salt och vitpeppar. Stek delikatessbullar i smör på medelvärme 3-5 minuter på var sida. Ät tillsammans med bulgursalladen. Om du vill att bulgursalladen ska smaka som en traditionell libanesisk tabouleh så tillsätter du färsk mynta. valfritt kött eller mot quorn- eller sojaprodukter.)

Qournfärssallad med svamp: (en portion)

- 140 gram Qournfärs (avrunnen)
- 1 dl stekt svamp
- 50 gram sallad
- 25 gram gröna bönor (Haricots verts, brytböner)
- 0,5 st röd paprika
- 4 små toamter
- 0,5 st rödlök
- 0,5 dl kvarg naturell 0.2 %
- 1 msk chillisås tomat eller liknade
- 0.1 tsk salt
- 1 gram tabasco (beror på hur stark du vill ha)

(Qournksallad : Ansa, skölj och skär alla grönsaker i lämpliga bitar/strimlor. Blanda med Qournfärsen och lägg svampen på toppen. Kvardressing: Blanda kvarg med chillisås och smaka av med salt, peppar och någon droppe tabasco.)

Indisk Linsgryta: (en portion):

- 0.25 st gul lök
- 1 morot
- 1 st vitlöksklyfta
- 0.25 msk rapsolja
- 0.25 msk ingefära (färsk riven)
- 0.25 msk koriander
- 0.5 tsk kardemumma malen
- 0.25 tsk kanel malen
- 1 dl röda linser
- 100 gram krossade tomater (ekologiska)



- 100 gram kokosmjölk light för matlagning
- 0.25 st grönsaksbuljong, tärning
- 0,5 dl kranvatten

(Ansa, skala och hacka läk, vitlök och morot. Hetta upp oljan och fräs grönsakerna ett par minuter. Tillsätt kryddorna och fräs ett par minuter till. Häll i linserna (röda linser), krossade tomater, kokosmjölk, vatten och buljongtärning. Koka upp och låt småkoka i ca 20 minuter. Tillsätt eventuellt mer vatten om det behövs. Smaka av med salt och eventuellt lite lime eller citron. Toppa eventuellt med färsk koriander.)

Wok med soyabiff:(en portion):

- 50 gram ris
- 160 gram soyabiff
- 1 msk rapsolja
- 0,5 morot
- 0.25 röd paprika
- 50 gram blomkål (färsk eller fryst)
- 25 gram broccoli (färsk eller fryst)
- 25 gram sockerärter
- 0.25 msk soja
- 0.5 tsk potatismjöl
- 0.5 dl fiskbuljong
- 1 msk sötsursås
- 0.1 tsk salt
- ett drag svartpeppar

(Salta biffen. 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 biffen och ta sedan upp den. Stek sedan grönsakerna i 2-3 minuter och häll på sojasåsen. Vispa ner potatismjölet i kall fiskbuljong alternativt vatten + fiskfond. Häll ner i woken, rör om och koka upp. Smaka av med sötsur sås, salt och peppar. Vänd ner biffen försiktigt och värm upp ca 1 min.)

Halloumisallad:(en portion):

- 150 gram hallomiost
- 50 gram sallad
- 1 st tomat
- 0.5 röd paprika



- 1 st vårlöksallad eller valfri lök
- 1 msk olivolja
- 0.5 msk balsamvinäger, balsamico eller valfri vinäger
- 0.25 tsk örtsalt
- 0.1 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 en stekpanna. Blanda salladen med dressing och lägg halloumin ovanpå. Det går också bra att grilla halloumin. Då penslar du med lite olja innan grillningen.)

Qourn med grönsaker och nudlar:(en portion):

- 0.5 st vitlöksklyfta
- 0.5 msk ingefära, färsk, riven
- 0.25 dl soya (japansk) eller valfri
- 3 msk kranvatten
- 0.2 tsk sabal olek eller smak
- 0.25 msk honung
- 85 gram pak choi (eller annan sallad)
- 3 rädisor
- 1/4 lime
- 0.25 msk rapsolja
- 160 gram Qourn
- 50 gram okokt äggnudlar

(SÅS: Skala och riv vitlök och ingefära. Blanda med japansk soja, vatten, sambal olek och honung. Koka ett par minuter under omrörning. GRÖNSAKER: Ansa och strimla pak choi och skiva rädisor. Skölj limen och riv det yttersta gröna skalet och pressa saften ur halva limen. Blanda skal och saft med oljan och blanda runt med grönsakerna. Qourn - bryn i omgångar i oljan i het stekpanna. Håll till sist över såsen och koka allt någon minut.)

Stekt ris med svamp och grönsaker: (en portion)

- 0.5 msk olivolja
- 0.5 st vitlöksklyfta
- 0.5 dl purjolök
- 50 gram squasch
- 0.5 st röd paprika



- 50 gram champinjoner färska
- 0.25 tsk salt
- 0.25 tsk chillipeppar färsk eller fryst
- 150 gram Valfri svamp (eller tofu 160 gram)
- 1 dl ruccolasallad (eller valfri)
- 50 gram okokt råris

(Ansa, skölj och strimla purjolöken. Skär zucchini, paprika och champinjoner i skivor. Hetta upp olivoljan i en stekpanna eller wok. Pressa i vitlök och chili och låt fräsa en liten stund. Tillsätt grönsakerna och svampen och stek/woka några minuter. Tillsätt sedan riset i pannan och låt steka med ett par minuter. Smaka av med salt, peppar och andra valfria kryddor. Tillsätt räkorna strax innan serveringen och låt dem bara bli lätt uppvärmda, annars blir de sega och torra.)

Melonsallad med fetaost och böner: (en portion)

- 0.75 msk olivolja
- 0.5 msk färspressad Lime
- en nypa salt
- 0.25 rödlök
- 40 gram sockerärter vanliga ärtor
- 125 gram vattenmelon
- 50 gram feta ost
- 0.75-1 dl svarta böner
- 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. Håll allt i bunken med dressingen och blanda ordentligt. Lägg upp på ett serveringsfat, strö över smulad fetaost och ev färska örter.)

Vegetariskfärs med pasta: (en portion)

- 160 gram vegetarisk färs
- 0.25 st gul lök
- 0.5 st vitlöksklyfta
- 100 gram krossade tomater - ekologisk
- 0.1 tsk svartpeppar
- 0.2 st grönsaksbuljong - tärning
- 0.2 dl vatten
- 50 gram fiberpasta okokt



Stek färsen. Fettet från färsen räcker och du behöver inte tillsätta något stekfett. Lägg färsen i en gryta. Finhacka lök och vitlök och bryn i samma stekpanna. Häll sen lite vatten i pannan och håll över löken till grytan med färs. Tillsätt krossade tomater (går bra med passerade eller hela tomater också), peppar, buljongtärningar och lite vatten. Koka upp och låt småkoka i minst 30 minuter, gärna längre. Tillsätt eventuellt mer vatten under tiden.)

Tacos med pulled oumph: (en portion)

- 160 gram pulled oumph (går bra med köttfärs 5 % fett)
- 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 färskpressad
- 2 tacoskal

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.)

Qournfilecyrry med grönsaker och ris: (en portion)

- 160 gram qournfile eller liknade (eller vegetarisk/veganskt 160 gram)
- en nypa salt efter smak
- 0.25 tsk curry
- 0.25 tsk spiskummin
- 0.5 msk rapsolja
- 0.25 tsk chillipeppar färsk
- 100 gram wokgrönsaker (valfria grönsaker)
- 0,5 dl cream fraiche lätt
- 50 gram ris okokt

(Koka rårís eller fullkornsrís. Skär qournfilen i strimlor och salta. Finhacka färsk chili. Hetta upp rapsoljan i wok eller en stor stekpanna och strö över curry, spiskummin och chili. Börja med att steka/woka kycklingen, eventuellt i omgångar. Tillsätt sedan grönsakerna och låt dem steka med ett par minuter. Håll i lätt creme fraiche och låt puttra i ca 5-6 minuter. Tillsätt eventuellt lite vatten. Smaka av med salt och andra valfria kryddor.)



Familiens mangogryta: (en portion)

- 0.25 st gul lök
- 0.5 vitlöksklyfta
- 0.5 cm färsk ingefära
- 0.25 msk gurkmeja
- 100 gram krossade tomater ekologiska
- 1 msk tomatpure
- 0.5 dl cashewnötter naturella
- 70 gram kokosmjölk light för matlagning
- en nypa salt
- lite svartpeppar
- 50 gram mango
- 160 gram Tofu 80 gram små tomater
- 20 gram babyspenat

(Skala och hacka lök och vitlök. Skala ingefäran. Värm lök, ingefära och gurkmeja i kokosoljan på låg värme i en kastrull några minuter så att löken börjar "svettas". Mixa lökblandningen, krossade tomater, tomatpuré, cashewnötter och kokosmjölk till en lagom grymig sås. Det får gärna vara lite bitar kvar. Smaka av med salt och nymalen svartpeppar. Håll tillbaka såsen i kastrullen och värm den försiktigt. Skär mango och tofu i tärningar, lägg ner i såsen och låt allt bli varmt. I samband med serveringen tillsätter du halverade småtomater och babyspenat)

Vegansk färssås: (en portion)

- 160 gram vegansk färs exempel hälsans kök (eller köttfärs 5% helst)
- 0.5 st gul lök
- 1 st morot
- 0.5 st vitlöksklyfta
- 0.5 msk rapsolja
- 1 dl krossade tomater ekologiska
- 1 msk tomatpure
- 1 msk balsamvinäger, balsamico eller valfri
- 0.25 dl vatten
- en nypa salt och svartpeppar
- 50 gram okokt fiberpasta eller ris

(Skala och riv morötterna grovt, finhacka lök och vitlök. Fräs tillsammans med valfri vegofärs i olja ca 5 minuter. Tillsätt resten av ingredienserna och koka upp. Låt småputtra i minst 10 minuter, gärna en halvtimme eller mer, men då behöver du fylla på



med mer vatten. Smaka av med örter som basilika och oregano samt eventuellt mer salt och peppar.)

Rotsakpytt med svamp, halloumi och sallad: (en portion)

- 1,5 st potatis
- 30 gram rotselleri
- 50 gram palsternacka
- 0.5 st morot
- 0.5 st gul lök
- 0.5 msk rapsolja
- 160 gram svamp
- 100 g halloumi
- 0.25 tsk salt
- 125 gram sallad - grönsaker, tomat, gurka eller liknade.

(Skala rotsakerna samt löken och tärna smått. Stek rotsaker och lök i rapsolja på låg värme i ca 15 minuter eller tills de är mjuka. Rör om då och då. Salta och peppra. Tärna kasslern och låt den steka med de sista minuterna. Ta upp pytten ur stekpannan och stek halloumin. TIPS:^[1]_{SEP})

Om du ska göra en större sats än till 2 personer så är det smart att steka i ugnen, 200 grader 15-20 min. Rör om några gånger under tiden.)

Wok med Tofu och grönsaker: (en portion)

- 160 gram Tofu
- 0.5 st vitlöksklyfta
- 0.5 tsk chilipeppar färsk
- 0.5 tsk ingefära färsk
- 0.5 tsk sesamolja eller liknande
- 0.5 msk japansk sojasås (tamari eller liknande)
- 1 msk färskpressad lime
- 120 gram wokade grönsaker (valfri sort)
- 0.5 msk rapsolja

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



Quinoasallad med svamp och halloumi (en portion)

- 50 gram okokt Quinoa
- 1 dl kranvatten
- 0.1 tsk salt
- 125 gram gulbeta polkabetta rödbeta (finns det ej - ta liknande)
- 150 g halloumi
- 1 st tomat
- 50 gram salladsmix av det du vill ha
- 150 gram svamp

(Koka upp vattnet och lite salt i en kastrull. Tillsätt quinoa till det kokande vattnet, rör om och låt sjuda under lock på medelvärme i 15 minuter. Låt sedan vila under lock i ca 5 minuter till. Låt svalna. Skala och skär betorna (gul, polka eller rödbetor) i klyftor. Koka dem mjuka i saltat vatten. Låt svalna. Stek halloumin i bitar. Skölj i kallt vatten, skala och klyfta. Skär tomaten i bitar/klyftor och blanda sallad, quinoa, betor och tomater.)

Qourn med tomat och purjo: (en portion)

- 170 gram qourn
- 0.25 tsk salt och lite svartpeppar efter smak
- 25 gram purjolök
- 1,5 st tomater
- 0.25 dl färsk persilja
- 0.5 msk olivolja
- 2 st potatis att koka
- 125 gram sallad - valfri

(Sätt ugnen på 225 grader. Lägg qourn 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 qournen är klar. Servera med pressad potatis eller kokt.

Chilli sin carne - vegetarisk:(en portion)

- 140 gram vegetarisk sojafärs (går bra med köttfärs med max 5 % fett helst)
- 0.5 msk olivolja
- 0.5 st gul lök
- 0.5 st vitlöksklyfta
- 0.25 tsk chillipulver
- 0.25 tsk chilipeppar
- 0.2 tsk spiskummin
- 1 morot



- 0.25 st grönsaksbuljong - tärning
- 100 gram krossade tomater ekologiska
- en nypa salt efter smak
- 0.5 dl kranvatten
- 0.5 dl kidneybönor röda bönor konserv
- 0.25 dl persiljeblad färsk eller fryst
- 50 gram okokt ris

(Hacka löken, finhacka vitlöken och riv moroten. Hetta upp en stekpanna med olivolja och stek lök, vitlök, chilipulver, chilipeppar och spiskummin ett par minuter. Tillsätt färsen och stek ett par minuter till. Tillsätt krossade tomater, riven morot, buljongtärning, salt och vatten och låt småkoka i ca 20 minuter. Spola av bönorna under rinnande vatten och tillsätt dem i grytan. Värm upp igen och klipp över persilja.)

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 du några favoriter så kan du äta dessa i flera dagar, men inte mer än 2-3 dagar på rad.**
- Proteinpulver vegansk, vi rekommenderar:
<https://www.gymgrossisten.com/ekologisktartprotein-750-g/A7802.html>

Facebook - Shape4life.se

Instagram - Shaep4life.se

www.shape4life.se