



## KOSTPLAN shape4life DEFF

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

**(Obs! kvarg ska alltid vara 0.2 % fetthalt - finns i olika smaker med sockerfri)**

### Vecka 1 - Måndag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	3 ägg och 1 banan
9:00	Mellanmål	1 ägg och 1 dl vatten, 1 dl kvarg, ½ dl bär - MIXA
12:00	Lunch	Pastasallad med varmröktlax och broccoli
15:00	Mellanmål	Proteinpulver 40 gram och 1 banan
18:00	Middag	Pastasallad med varmröktlax och broccoli
20:00	Kvällsmål	100 gram tonfisk i vatten och 2 dl kvarg

### Vecka 1 - Tisdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Äggröra med bär och 1 banan
9:00	Mellanmål	1 ägg och 1 dl vatten, 1 dl kvarg, ½ dl bär - MIXA
12:00	Lunch	Stekt ris med Kycklingfile och grönsaker
15:00	Mellanmål	Banan och 2 dl kvarg
18:00	Middag	Stekt ris med Kycklingfile och grönsaker



20:00	Kvällsmål	100 gram tonfisk i vatten och 2 dl kvarg
-------	-----------	--

### Vecka 1 - Onsdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Äggröra med keso
9:00	Mellanmål	250 gram kvarg och morot
12:00	Lunch	Stekt lax med bulgursallad
15:00	Mellanmål	1 ägg och 1 dl vatten, 1 dl kvarg, ½ dl bär - MIXA
18:00	Middag	Stekt lax med bulgursallad
20:00	Kvällsmål	100 gram tonfisk i vatten och 2 dl kvarg

### Vecka 1 - Torsdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Proteinsmoothie med 2 ägg
9:00	Mellanmål	Banan och morot och 2 dl kvarg
12:00	Lunch	Tonfisksallad med ägg
15:00	Mellanmål	1 ägg och 1 dl vatten, 1 dl kvarg, ½ dl bär - MIXA
18:00	Middag	Tonfisksallad med 2 ägg
20:00	Kvällsmål	Proteinpulver 30 gram och 1 majsaka med 0,5 msk jordnötssmör



## Vecka 1 - Fredag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Grön smoothie med mango och spenat och 2 ägg
9:00	Mellanmål	250 gram kvarg och morot
12:00	Lunch	Indisk linsgryta
15:00	Mellanmål	1 ägg och 1 dl vatten, 1 dl kvarg, ½ dl bär - MIXA
18:00	Middag	Indisk linsgryta
20:00	Kvällsmål	Proteinpulver 40 gram med 1 frukt

## Vecka 1 - Lördag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Knäckebrödsfrukost och 2 ägg
9:00	Mellanmål	20 gram proteinpulver och 30 gram nötter(mandel/cashewnötter/hasselnötter)
12:00	Lunch	Wok med rödspätta
15:00	Mellanmål	1 ägg och 1 dl vatten, 1 dl kvarg, ½ dl bär - MIXA
18:00	Middag	Wok med rödspätta
20:00	Kvällsmål	2,5 dl kvarg med 1 dl bär



## Vecka 1 - Söndag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Proteinpulver 40 gram och 1 banan
9:00	Mellanmål	1 ägg och 1 dl vatten, 1 dl kvarg, ½ dl bär - MIXA
12:00	Lunch	Halloumisallad
15:00	Mellanmål	2 ägg och morot
18:00	Middag	Halloumisallad
20:00	Kvällsmål	100 gram tonfisk i vatten och 2 dl kvarg

## Vecka 2 - Måndag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Over night och en banan
9:00	Mellanmål	250 gram kvarg och morot
12:00	Lunch	Kyckling yakiniku med grönsaker och nudlar
15:00	Mellanmål	Banan och morot och 20 gram proteinpulver
18:00	Middag	Kyckling yakiniku med grönsaker och nudlar
20:00	Kvällsmål	1 ägg och 1 dl vatten, 1 dl kvarg, ½ dl bär - MIXA

## Vecka 2 - Tisdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Fil och knäckebrödsfrukost
9:00	Mellanmål	250 gram kvarg och morot



12:00	Lunch	Stekt ris med räkor och grönsaker
15:00	Mellanmål	1 ägg och 1 dl vatten, 1 dl kvarg, ½ dl bär - MIXA
18:00	Middag	Stekt ris med räkor och grönsaker
20:00	Kvällsmål	2,5 dl kvarg med 100 gram tonfisk

### Vecka 2 - Onsdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Proteinpulver 30 gram och en banan
9:00	Mellanmål	100 gram tonfisk i vatten och frukt och morot
12:00	Lunch	Melonsallad med fetaost och bönor
15:00	Mellanmål	2 ägg och morot
18:00	Middag	Melonsallad med fetaost och bönor
20:00	Kvällsmål	1 ägg och 1 dl vatten, 1 dl kvarg, ½ dl bär - MIXA

### Vecka 2 - Torsdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Havregrynsgröt med ägg
9:00	Mellanmål	30 gram proteinpulver
12:00	Lunch	Veganfärssås med pasta
15:00	Mellanmål	1 ägg och 1 dl vatten, 1 dl kvarg, ½ dl bär - MIXA
18:00	Middag	Veganfärssås med pasta
20:00	Kvällsmål	Proteinpulver 30 gram eller 2 dl kvarg med 1 frukt



## Vecka 2 - Fredag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Äggröra med bär
9:00	Mellanmål	2 dl kvarg och 1 Banan och morot
12:00	Lunch	Tacos med pulled outh
15:00	Mellanmål	1 ägg och 1 dl vatten, 1 dl kvarg, ½ dl bär - MIXA
18:00	Middag	Tacos med pulled outh
20:00	Kvällsmål	2,5 dl kvarg med 1 frukt

## Vecka 2 - Lördag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Äggröra med keso
9:00	Mellanmål	1 ägg och 1 dl vatten, 1 dl kvarg, ½ dl bär - MIXA
12:00	Lunch	Kycklingcurry med grönsaker och ris
15:00	Mellanmål	250 gram kvarg och morot
18:00	Middag	Kycklingcurry med grönsaker och ris
20:00	Kvällsmål	2,5 dl kvarg med 1 frukt

## Vecka 2 - Söndag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Proteinsmoothie
9:00	Mellanmål	2 ägg och morot



12:00	Lunch	Familjens mangogryta
15:00	Mellanmål	100 gram tonfisk och 2 dl kvarg
18:00	Middag	Familjens mangogryta
20:00	Kvällsmål	1 ägg och 1 dl vatten, 1 dl kvarg, ½ dl bär - MIXA

### Vecka 3 - Måndag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	over night
9:00	Mellanmål	100 gram tonfisk och 2 dl kvarg
12:00	Lunch	Ostomelett med råkostsallad
15:00	Mellanmål	20 gram proteinpulver och frukt
18:00	Middag	Ostomelett med råkostsallad
20:00	Kvällsmål	2,5 dl kvarg med med 1 dl bär

### Vecka 3 - Tisdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Grön smoothie med mango och spenat och 2 ägg
9:00	Mellanmål	250 gram kvarg och morot
12:00	Lunch	Vegansk färssås
15:00	Mellanmål	1 ägg och 1 dl vatten, 1 dl kvarg, ½ dl bär - MIXA
18:00	Middag	Vegansk färssås
20:00	Kvällsmål	2,5 dl kvarg med 1dl bär



## Vecka 3 - Onsdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	1 ägg och 1 dl vatten, 1 dl kvarg, ½ dl bär - MIXA
9:00	Mellanmål	30 gram nötter(mandel/cashewnötter/hasselnötter)
12:00	Lunch	Rotsakspytt med kyckling, ägg och sallad
15:00	Mellanmål	100 gram tonfisk och 2 dl kvarg
18:00	Middag	Rotsakspytt med kyckling, ägg och sallad
20:00	Kvällsmål	2,5 dl kvarg med 1 dl bär

## Vecka 3 - Torsdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	1 ägg och 1 dl vatten, 1 dl kvarg, ½ dl bär - MIXA
9:00	Mellanmål	2 ägg och en morot
12:00	Lunch	Wok med kyckling och grönsaker
15:00	Mellanmål	30 gram nötter(mandel/cashewnötter/hasselnötter)
18:00	Middag	Wok med kyckling och grönsaker
20:00	Kvällsmål	2,5 dl kvarg med 1 dl bär

## Vecka 3 - Fredag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Havregrynsgröt
9:00	Mellanmål	30 gram proteinpulver



12:00	Lunch	Quinoasallad med räkor och ägg
15:00	Mellanmål	2 majs-kaka med 0,5 msk jordnötssmör och frukt
18:00	Middag	Quinoasallad med räkor och ägg
20:00	Kvällsmål	2,5 dl kvarg med 1 dl bär

### Vecka 3 - Lördag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Grön smoothie med mango och spenat
9:00	Mellanmål	Banan och morot och 2 ägg
12:00	Lunch	Fiskrätt med tomt och purjo
15:00	Mellanmål	1 ägg och 1 dl vatten, 1 dl kvarg, ½ dl bär - MIXA)
18:00	Middag	Fiskrätt med tomt och purjo
20:00	Kvällsmål	2,5 dl kvarg med 1 dl bär

### Vecka 3 - Söndag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Äggröra med keso
9:00	Mellanmål	2 ägg och en morot
12:00	Lunch	Chilli sin carne - vegetarisk
15:00	Mellanmål	30 gram proteinpulver och frukt
18:00	Middag	Chilli sin carne - vegetarisk
20:00	Kvällsmål	2,5 dl kvarg med 1 dl bär



### **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
- 0,5 dl bär (valfria)

### **Äggöra med keso: (en portion)**

- 2 ägg
- 0,8 dl keso 4%
- 0,2 tsk salladskrydda (om man vill)
- 1 tsk rapsolja

(rör i hop äggen i en kastrull, lägg i keso och kryddan, kan serveras med gräslök och krasse med)

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

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

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

### **Grön Smoothie med mango och spenat:(en portion)**

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

(mixa alla ingredienser så att det blir en slät smoothie. Vill man inte ha rått ägg, funkar 10 gram proteinpulver)

### **Knäckebrödsfrukost:(en portion)**

- 2 wasa sport knäcke (eller glutenfritt)
- 1 ägg
- 50 gram keso 4 %
- skivad tomat

(Rör i hop ägg 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 laktosfritt)
- 0.5 dl osötade bär
- 1 msk mandel/hasselnötter/cashewnötter/pumpaströn/solrosfrön (osaltade - variera)
- 1 wasaspport med 2-3 msk keso och tomat skiva på.

## **LUNCH & MIDDAG:**

**Pastasallad med varmrökt lax och broccoli: (en portion)**

- 50 gram okokt fiberpasta
- 100 gram broccoli (frost eller färsk)
- 1 st tomat
- 50 gram gurka
- 140 gram varmrökt lax (eller 160 gram vegansk protein)

(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 laxen. Lite olivolja på om man vill)

**Stekt ris med kycklingfile och grönsaker: (en portion)**

- 50 gram råris okokt
- 160 gram kycklingfile
- 0,5 msk olivolja
- 1 vitlöksklyfta (eller mindre)
- 0,5 tsk currykrydda



- 0,5 tsk sambal olek (eller valfritt)
- 125 gram wokgrönsaker (valfria grönsaker)
- en nypa salt

(Börja koka ris. Skär kycklingen 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 lax med bulgursallad: (en portion)**

- 50 gram bulgur okokt
  - 0,5 st rödlök
  - 0,25 dl persiljeblad färska 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)
  - 60 gram Lax (eller valfri vegansk/vegetarisk 160 gram)
- (koka bulgur enligt anvisningar på förpackningen. Hacka lök, persilja, gurka och tomater. Blanda med bulgur, citronjuice och olivolja. Smaksätt med salt och vitpeppar. Krydda laxen med salt och peppar och stek 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.)

#### **Tonfisksallad med ägg: (en portion)**

- 140 gram tonfisk i vatten (avrunnen)
- 1 ägg
- 50 gram sallad
- 25 gram gröna bönor (Haricots verts, brytböner)
- 0,5 st röd paprika
- 4 små tomater
- 0,5 st rödlök
- 0,5 dl kvarg naturell 0,2 %
- 1 msk chillisås tomat eller liknade
- tsk salt
- tabasco (beror på hur stark du vill ha)



(Tonfisksallad :Koka ägg, låt svalna och dela i klyftor. Ansa, skölj och skär alla grönsaker i lämpliga bitar/strimlor. Blanda med tonfisken och lägg äggen på toppen. Kvardressing: Blanda kvarg med chilisås 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 rödspätta:(en portion):**

- 50 gram ris
- 160 gram rödspätta eller lax
- 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
- 1 tsk salt
- svartpeppar

(Salta rödspättan. 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.)

#### **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 halloumi osten i skivor och stek den i en stekpanna. Blanda salladen med dressingen och lägg halloumin ovanpå. Det går också bra att grilla halloumin. Då penslar du med lite olja innan grillningen.)

#### **Kyckling Yakniku 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 kyckling
  - 50 gram okokt äggnudlar
- (SÅS: Skala och riv vitlök och ingefära. Blanda med japansk soja, vatten, sambal oelek 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. Kött: Strimla kycklingen och bryn i omgångar i oljan i het stekpanna. Håll till sist över såsen och koka allt någon minut.)

#### **Stekt ris med räkor 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 chilipeppar färsk eller fryst
- 150 gram räkor (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 färskpressad 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 dressing och blanda ordentligt. Lägg upp på ett serveringsfat, strö över smulad fetaost och ev färsk örter.)

### **Veganfärssås med pasta: (en portion)**

- 160 gram veganskfärs
- 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. Håll sen lite vatten i pannan och håll över löken till grytan med köttfärs. 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 tacosal

(Tina pulled Oumph! och värm på medelvärme. Skär tomat 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)



### **Kycklingcurry med grönsaker och ris: (en portion)**

- 160 gram kyckling
- 0.25 tsk curry
- 0.25 tsk spiskummin
- 0.5 msk rapsolja
- 0.25 tsk chilipeppar färsk
- 100 gram wokgrönsaker (valfria grönsaker)
- 0,5 dl cream fraiche lätt
- 50 gram ris okokt

(Koka råris eller fullkornsris. Skär kyckling 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 kyckling, eventuellt i omgångar. Tillsätt sedan grönsakerna och låt dem steka med ett par minuter. Häll i lätt creme fraiche och låt puttra i ca 5-6 minuter. Tillsätt eventuellt lite vatten. Smaka av med salt och andra valfria kryddor.)

### **Familjens 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 (eller valfritt som exempel kyckling 160 gram)
- 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. Häll 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)



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

- 2 ägg
- 100 gram kalkonpålägg (skiva i små bitar och lägg i när du vispar äggen - eller vegopålägg)
- 1 msk vatten
- 0.1 tsk salt
- 1 tsk rapsolja
- 10 gram hårdost 10% fett
- 150 gram sallad, som rivna morötter, tomat, sallad, gurka, paprika, lök.

(Vispa ihop ägg, vatten och kryddor med en gaffel. Hetta upp oljan i pannan och håll 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.)

### **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.)

### **Rotsakspytt med kyckling, ägg 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 kyckling
- 1 ägg



- 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 äggen. TIPS 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 kyckling och grönsaker: (en portion)**

- 160 gram kyckling
- 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 fisken i strimlor och lägg i en bunke. Finhacka vitlök och chili och riv ingefäran. Blanda med sesamolja, japansk soja och limejuice. Häll över kycklingen 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 fisken snabbt i på hög värme. Blanda allt och smaksätt med salt)

### **Quinoasallad med räkor och ägg: (en portion)**

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

(Koka upp vattnet och lite salt i en kastrull. Tillsätt quinoan 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. Koka äggen som du vill ha dem. Skölj i kallt vatten, skala och klyfta. Skär tomaten i bitar/klyftor och blanda sallad, quinoa, betor och tomater.)



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

- 170 gram torsk/sej rå (eller lax 140 gram)
- 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 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 1520 minuter, tills fisken 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 chilipulver
- 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 matvåg 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 3 dagar på rad.**

- Proteinpulver, vi rekommenderar;
- [https://www.gymgrossisten.com/whey-protein-900-g-chocolate-fudge/820256.html?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQiAkKqsBhC3ARIsAEEjuJiJsdZUHA29WOXA\\_tq\\_iAPhFykqE7roR95lI5eMSdOfJcLuRN8qyGAaAsjVEALw\\_wcB&gclsrc=a\\_w.ds](https://www.gymgrossisten.com/whey-protein-900-g-chocolate-fudge/820256.html?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAkKqsBhC3ARIsAEEjuJiJsdZUHA29WOXA_tq_iAPhFykqE7roR95lI5eMSdOfJcLuRN8qyGAaAsjVEALw_wcB&gclsrc=a_w.ds)

- Proteinpulver vegansk, vi rekommenderar:
- <https://www.gymgrossisten.com/ultimate-vegan-protein-1-kg/6587R.html>

Facebook - Shape4life.se

Instagram - Shaep4life.se [www.shape4life.se](http://www.shape4life.se)

Helen Odenäng – DIN PT