

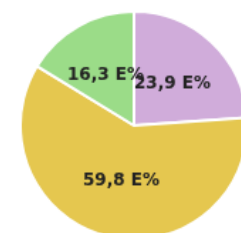
1500 - 3 Lågkolhydrat



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:30	Frukost			
	Nötblandning, jordnöt cashew m.fl	1,0 port	30 g	168 kcal
	Yoghurt naturell fett 3% (SLV)	2,5 dl	258 g	144 kcal
	Totalt: 312 kcal, 16,8 g kolh, 15,3 g protein, 21,1 g fett			
09:30	Mellanmål			
	Cashewnötter rostade u. salt (SLV)	15,0 st	24 g	143 kcal
	Totalt: 143 kcal, 4,6 g kolh, 4,3 g protein, 11,7 g fett			
12:00	Lunch			
	Halloumisallad	1,0 port	269 g	443 kcal
	Totalt: 443 kcal, 8,4 g kolh, 23,7 g protein, 35,2 g fett			
15:00	Mellanmål			
	Pistaschnötter (SLV)	10,0 st	8 g	48 kcal
	Totalt: 48 kcal, 1,7 g kolh, 1,6 g protein, 3,9 g fett			
17:00	Middag			
	Festlig fisksoppa med lax, torsk och räkor	1,0 port	653 g	363 kcal
	Totalt: 363 kcal, 18,2 g kolh, 33,4 g protein, 15,7 g fett			
20:00	Mellanmål			
	Keso med avokado och rödlök	1,0 port	113 g	131 kcal
	Totalt: 131 kcal, 4,4 g kolh, 7,6 g protein, 8,6 g fett			

NÄRING TOTALT

1439 kcal
85,8 g protein
96,2 g fett
54,1 g kolhydrater
1085,5 g vatten



Protein: 23,9 E%
Fett: 59,8 E%
Kolhydrater: 16,3 E%
Alkohol: 0 E%

Halloumisallad



2 port

200,0 gram Ost halloumi rå fett 22% (SLV)

100,0 gram Isbergssallat (SLV)

1,0 st Tomat (SLV)

1,0 st Paprika röd (SLV)

2,0 st Vårlök, salladslök

2,0 msk Olivolja (SLV)

1,0 msk Balsamvinäger, balsamico

0,5 tsk Salt örtsalt (SLV)

0,2 tsk Svartpeppar

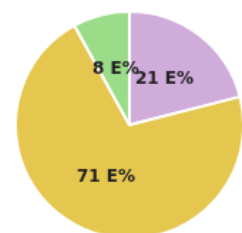
(Om halloumisalladen serveras som tillbehör eller på ett buffébord räcker den till dubbelt så många)

1. Ansa, skölj och skär sallad, tomat och paprika i lämpliga bitar. Strimla vårlöken.
2. Blanda samman olivolja, balsamvinäger, örtsalt och peppar till en dressing.
3. Skär halloumiosten i skivor och stek den i matfett i en stekpanna. Stekfettet ska inte ätas.
4. Blanda salladen med dressingen och lägg halloumin ovanpå.

TIPS

Det går också bra att grilla halloumin. Då penslar du med lite olja innan grillningen.

Näring per 100 g	Näring per portion
165 kcal	443,5 kcal
8,8 g protein	23,7 g protein
13,0 g fett	35,1 g fett
3,1 g kolhydrater	8,4 g kolhydrater



- Protein: 21 E%
- Fett: 71 E%
- Kolhydrater: 8 E%
- Alkohol: 0 E%

Festlig fisksoppa med lax, torsk och räkor



2 port

- 1,0 st Lök gul (SLV)
- 1,0 st Morot medelstor (SLV)
- 80,0 gram Fänkål (SLV)
- 1,0 klyfta Vitlök (SLV)
- 1,0 msk Olivolja (SLV)
- 400,0 gram Tomat krossad konserv. m. lag (SLV)
- 1,0 dl Vin vitt vol. % 1 (SLV)
- 2,0 dl Vatten kranvatten (SLV)
- 1,0 st Grönsaksbuljong, tärning, pulver
- 0,5 tsk Timjan, torkad
- 125,0 gram Lax rå
- 125,0 gram Torsk rå (SLV)
- 1,0 dl Räkor kokta (SLV)

(Välj gärna ett gott torrt vitt vin med alkohol. Alkoholen kommer att koka bort.)

1. Skär lök, morötter och fänkål i små tärningar. Finhacka vitlöken. Hetta upp oljan på medelvärme i en gryta och fräs grönsakerna i några minuter under omrörning, utan att de tar färg.

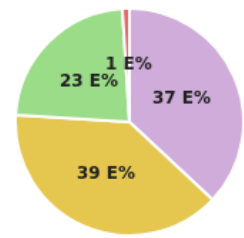
2. Tillsätt krossade tomater, vin, vatten, buljongtärning/fond och timjan. Låt puttra under lock tills ca 10 minuter eller tills grönsakerna är mjuka. Mixa eventuellt så att soppan blir slät. Späd eventuellt med mer vatten om soppan är för tjock.

3. Skär fisken i bitar och lägg ner i soppan. Låt sjuda 1-2 minuter. Blanda i räkorna strax innan serveringen och värm försiktigt utan att koka. Smaka eventuellt av med lite mer salt och nymalen svartpeppar.

VARIATION

Ta bara en sorts fisk och tillsätt istället musslor.

Näring per 100 g	Näring per portion
56 kcal	363 kcal
5,1 g protein	33,4 g protein
2,4 g fett	15,7 g fett
2,8 g kolhydrater	18,2 g kolhydrater



- Protein: 37 E%
- Fett: 39 E%
- Kolhydrater: 23 E%
- Alkohol: 1 E%

Keso med avokado och rödlök



6 port

3,0 dl Keso mini, 1,5 % fett

2,0 st Avokado (SLV)

1,0 st Lök röd (SLV)

0,5 msk Citronjuice färskpressad (SLV)

1,0 klyfta Vitlök (SLV)

1,0 tsk Chilipeppar färsk (SLV)

1,0 tsk Salt örtsalt (SLV)

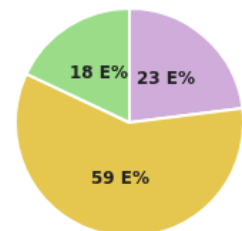
0,2 tsk Svartpeppar

1. Gröp ur avokadon, ta bort kärnan och tärna fruktköttet. Skala och finhacka rödlöken.
2. Blanda keso, rödlök, avokado, pressad vitlök, finhackad chili och citronjuice.
3. Smaka av med örtsalt och peppar.

Recept och bild: Masesgården

www.masesgarden.se

Näring per 100 g	Näring per portion
115 kcal	130,7 kcal
6,7 g protein	7,6 g protein
7,6 g fett	8,6 g fett
3,9 g kolhydrater	4,4 g kolhydrater



- Protein: 23 E%
- Fett: 59 E%
- Kolhydrater: 18 E%
- Alkohol: 0 E%