

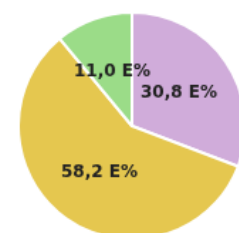
1500 - 4 Lågkolhydrat



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:30	Frukost			
	Äggröra med keso	1,0 port	181 g	254 kcal
	Totalt: 254 kcal, 2,2 g kolh, 22,4 g protein, 17,4 g fett			
09:30	Mellanmål			
	Nötblandning, jordnöt cashew m.fl	1,0 port	30 g	168 kcal
	Totalt: 168 kcal, 4,8 g kolh, 6,3 g protein, 14,1 g fett			
12:00	Lunch			
	Lammspett med grekisk sallad och tzatziki	1,0 port	478 g	448 kcal
	Totalt: 448 kcal, 10,0 g kolh, 39,0 g protein, 28,2 g fett			
15:00	Mellanmål			
	Pistaschnötter (SLV)	20,0 st	16 g	97 kcal
	Bärblandning, bärmix	1,0 dl	50 g	22 kcal
	Totalt: 119 kcal, 7,1 g kolh, 3,7 g protein, 8,1 g fett			
17:00	Middag			
	Lågkolhydratbröd med frön, Fröbröd	1,0 port	65 g	233 kcal
	Kycklingsoppa med chili och lime	1,0 port	498 g	212 kcal
	Totalt: 445 kcal, 12,7 g kolh, 35,3 g protein, 27,3 g fett			
20:00	Mellanmål			
	Kesoröra med fetaost	1,0 port	100 g	123 kcal
	Totalt: 123 kcal, 3,1 g kolh, 12,6 g protein, 6,5 g fett			

NÄRING TOTALT

1556 kcal
119,2 g protein
101,6 g fett
39,9 g kolhydrater
1116,1 g vatten



Protein: 30,8 E%
Fett: 58,2 E%
Kolhydrater: 11,0 E%
Alkohol: 0 E%

Äggröra med keso



1 port

2,0 st Ägg rått (SLV)

0,8 dl KESO Cottage Cheese fett 4%

0,2 tsk Italiensk salladskrydda

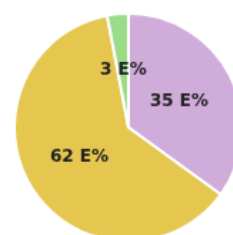
1,0 tsk Rapsolja (SLV)

1. Hetta upp en stekpanna på medelvärme.
2. Vispa ihop äggen med keso och krydda.
3. Tillsätt oljan i pannen och håll i äggsmeten. Rör runt tills äggen blir en krämig röra. Servera direkt, gärna med kryddgrönt, som gräslök eller krasse.

VARIATION

Välj andra kryddor som örtsalt, vitlök, chiliflakes, peppar, örtekryddor m.m.

Näring per 100 g	Näring per portion
141 kcal	254 kcal
12,4 g protein	22,3 g protein
9,7 g fett	17,4 g fett
1,2 g kolhydrater	2,2 g kolhydrater



- Protein: 35 E%
- Fett: 62 E%
- Kolhydrater: 3 E%
- Alkohol: 0 E%

Lammspett med grekisk sallad och tzatziki



4 port

600,0 gram Lamm filé rå, lammfilé
1,0 tsk Joderat salt (SLV)
0,5 tsk Svartpeppar
1,0 tsk Rosmarin, torkad
1,0 msk Olivolja (SLV)
300,0 gram Isbergssallat (SLV)
3,0 st Tomat (SLV)
200,0 gram Gurka (SLV)
1,0 st Lök röd (SLV)
150,0 gram Vitost fett 22%
20,0 st Oliver, kalamata
1,0 msk Citronjuice färskpressad (SLV)
2,0 msk Olivolja extra jungfruolja (SLV)
2,0 tsk Oregano, torkad
0,5 tsk Havssalt (SLV)
2,0 dl Tzatziki (SLV)

GREKISK SALLAD

1. Skölj, ansa och skär/hacka sallad, tomat, gurka och rödlök.
2. Vispa samman citronjuice, olivolja, oregano, salt och peppar till en dressing.
3. Strax innan serveringen blandar du grönsakerna med dressingen, smular över fetaosten och lägger på oliverna.

GRILLSPETT

1. Putsa köttet och skär i lämpliga bitar. Trä upp på grillspett, pensla med olja och krydda med salt, svartpeppar och smulad rosmarin.
2. Grilla på utegrill, i grillpanna eller i ugnen.

Servera grillspetten med sallad och färdigköpt eller hemgjord tzatziki.

HEMGJORD TZATZIKI

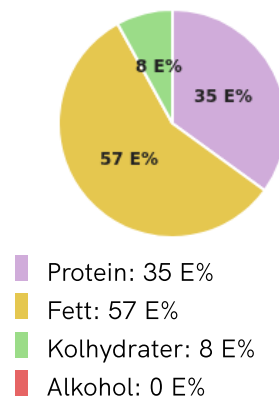
150 g gurka
0,5 tsk salt
2 dl turkisk eller grekisk yoghurt 10 % fett
1 vitlöksklyfta
0,25 tsk svartpeppar

Riv gurkan grovt, strö över saltet och lägg allt i en sil. Låt vätskan rinna av i ca 30 minuter. Pressa ur vätskan. Blanda gurkan med yoghurt, pressad vitlök och lite nymalen svartpeppar.

VARIATION

Byt ut lammköttet mot fläskfilé, kycklingfilé eller quorn.

Näring per 100 g	Näring per portion
94 kcal	447,5 kcal
8,2 g protein	39 g protein
5,9 g fett	28,2 g fett
2,1 g kolhydrater	10 g kolhydrater



Lågkolhydratbröd med frön, Fröbröd

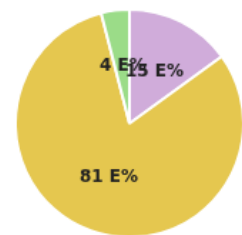


18 port

- 12,0 st Ägg rått (SLV)
- 1,0 dl Rapsolja (SLV)
- 3,0 msk Fiberhusk
- 5,0 dl Mandelmjöl
- 2,0 dl Solrosfrö (SLV)
- 1,0 dl Linfrö hela (SLV)
- 1,0 msk Bakpulver (SLV)
- 1,0 tsk Joderat salt (SLV)

1. Vispa äggen poröst med en elvisp och häll i oljan.
2. Blanda de torra ingredienserna, men spara hälften av solrosfröna. Rör ner blandningen i äggsmeten.
3. Klä en långpanna 30x40 cm med bakplåtspapper och häll ut smeten. Strö över resten av solrosfröna.
3. Grädda i 200 graders ugn i ca 20 min eller tills brödet fått fin färg.

Näring per 100 g	Näring per portion
356 kcal	233,2 kcal
13,7 g protein	9 g protein
32,0 g fett	20,9 g fett
3,9 g kolhydrater	2,6 g kolhydrater



- Protein: 15 E%
- Fett: 81 E%
- Kolhydrater: 4 E%
- Alkohol: 0 E%

Kycklingsoppa med chili och lime



4 port

- 150,0 gram Purjolök (SLV)
- 2,0 st Morot medelstor (SLV)
- 2,0 st Paprika röd (SLV)
- 2,0 tsk Ingefära färsk riven
- 2,0 tsk Chilipeppar färsk (SLV)
- 2,0 klyfta Vitlök (SLV)
- 1,0 msk Olivolja (SLV)
- 3,0 msk Kycklingfond
- 10,0 dl Vatten kranvatten (SLV)
- 400,0 gram Kyckling bröstfilé rå u. skinn (SLV)
- 1,0 st Lime (SLV)

1. Ansa och strimla purjolöken, skär morot, paprika och kyckling i bitar. Finhacka chilipeppar och vitlök och riv ingefäran.

2. Hetta upp olivoljan i en gryta och fräs grönsaker och kryddor på medelvärme ett par minuter.

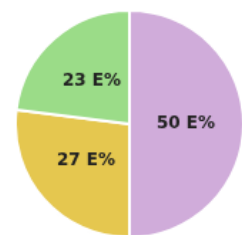
3. Tillsätt vatten, fond och kycklingbitar och koka upp. Ta bort eventuellt skum som bildas. Låt sjuda ca 15 minuter eller tills morötterna och kycklingen är kokta.

4. Smaksätt med rivet skal och saft från en limefrukt plus eventuellt salt och peppar.

TIPS

Använd valfria grönsaker från frysen så blir soppan supersnabb att tillaga.

Näring per 100 g	Näring per portion
43 kcal	212,2 kcal
5,3 g protein	26,3 g protein
1,3 g fett	6,3 g fett
2,0 g kolhydrater	10,2 g kolhydrater



- Protein: 50 E%
- Fett: 27 E%
- Kolhydrater: 23 E%
- Alkohol: 0 E%

Kesoröra med fetaost och vårlök



4 port

250,0 gram Keso mini, 1,5 % fett
100,0 gram Fetaost fett 25% (SLV)
2,0 st Vårlök, salladslök
0,2 tsk Svartpeppar
0,2 tsk Salt örtsalt (SLV)

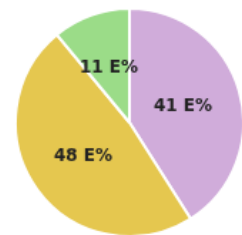
1. Ansa, skölj och hacka vårlöken.

2. Mosa fetaosten och blanda med keso och vårlök. Smaksätt med salt och peppar.

TIPS

Passar bra på mackan, som fyllning i en bakpotatis eller att klicka över salladen istället för dressing.

Näring per 100 g	Näring per portion
122 kcal	122,5 kcal
12,5 g protein	12,5 g protein
6,5 g fett	6,5 g fett
3,1 g kolhydrater	3,1 g kolhydrater



Protein: 41 E%
Fett: 48 E%
Kolhydrater: 11 E%
Alkohol: 0 E%