

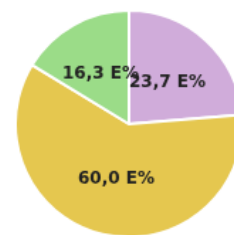
1500 - 5 Lågkolhydrat



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:30	Frukost			
	Ägg kokt (SLV)	2,0 st	100 g	137 kcal
	Bärblandning, bärmix	1,0 dl	50 g	22 kcal
	Totalt: 159 kcal, 4,0 g kolh, 12,6 g protein, 10,0 g fett			
09:30	Mellanmål			
	Frökex	1,0 st	31 g	92 kcal
	Ägg kokt eko. (SLV)	1,0 st	55 g	78 kcal
	Totalt: 170 kcal, 5,6 g kolh, 9,4 g protein, 12,1 g fett			
12:00	Lunch			
	Korv stroganoff med svamp och bönor	1,0 port	340 g	270 kcal
	Sallad m. grönsallat gurka tomat paprika u. dressing (SLV)	1,0 port	100 g	17 kcal
	Frökex	1,0 st	31 g	92 kcal
	Totalt: 379 kcal, 25,4 g kolh, 17,1 g protein, 21,7 g fett			
15:00	Mellanmål			
	Sötmandel (SLV)	20,0 st	20 g	118 kcal
	Totalt: 118 kcal, 0,1 g kolh, 4,1 g protein, 10,6 g fett			
17:00	Middag			
	Frittata med skinka och ost	1,0 port	264 g	346 kcal
	Sallad med tomat paprika och vinägrett	1,0 port	123 g	117 kcal
	Totalt: 463 kcal, 9,6 g kolh, 28,0 g protein, 33,2 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

1412 kcal
83,8 g protein
94,1 g fett
47,8 g kolhydrater
950,4 g vatten



■ Protein: 23,7 E%
■ Fett: 60,0 E%
■ Kolhydrater: 16,3 E%
■ Alkohol: 0 E%

Korv stroganoff med svamp och bönor



4 port

- 200,0 gram Falukorv fett 18%
- 1,0 st Lök gul (SLV)
- 200,0 gram Champinjon (SLV)
- 0,5 msk Rapsolja (SLV)
- 400,0 gram Tomat krossad konserv. m. lag (SLV)
- 1,0 msk Tomatpuré konc. konserv. (SLV)
- 1,0 dl Vatten kranvatten (SLV)
- 3,0 dl Kidneybönor röda bönor konserv. u. lag (SLV)
- 1,0 dl Crème fraiche lätt fett 15% (SLV)
- 0,5 tsk Joderat salt (SLV)
- 0,2 tsk Svartpeppar

Börja gärna med att koka råris, bovete, potatis, pasta eller liknande, för resten av matlagningen går snabbt. (På bilden är det bovete som tillhör.)

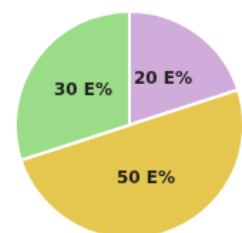
1. Skär falukorven i stavar, skala och hacka löken och skiva champinjonerna.
2. Hetta upp rapsolja i en stekpanna och stek först korven, sen löken och sist svampen i några minuter vardera. Lyft över efterhand till en gryta/kastrull.
3. Tillsätt tomatpuré, krossade tomater och vatten, rör om och koka i ca 5 min.
4. Tillsätt bönor och lätt crème fraiche, låt allt bli varmt och smaka av med salt och peppar.

Om du tycker att såsen blir för rinnig kan du reda den med lite maizena utrört i kallt vatten.

VARIATION

- a) Byt ut falukorv mot vegetarisk/vegansk korv.
- b) Byt ut falukorv mot chorizo eller annan kryddig korv.
- b) Byt ut falukorv mot strimlad lövbiff

Näring per 100 g	Näring per portion
80 kcal	270 kcal
4,0 g protein	13,6 g protein
4,4 g fett	15 g fett
5,1 g kolhydrater	17,3 g kolhydrater



- Protein: 20 E%
- Fett: 50 E%
- Kolhydrater: 30 E%
- Alkohol: 0 E%

Frökex



20 port

120,0 gram Havregryn glutenfria

40,0 gram Majsstärkelse (SLV)

1,0 dl Solrosfrö (SLV)

1,0 dl Pumpafrö (SLV)

0,5 dl Linfrö hela (SLV)

1,0 tsk Havssalt (SLV)

2,5 dl Vatten kranvatten (SLV)

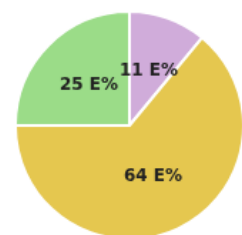
0,5 dl Rapsolja (SLV)

1. Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Tillsätt kallt vatten och olja och rör om till en lös smet. Låt stå och svälla i ca tio minuter.
2. Sätt ugnen på 150 grader.
3. Bred ut smeten tunt på en plåt med bakplåtspapper, ca 30x40 cm. Var noggrann så att det blir jämt och inga tomma fläckar för då kan kexen gå sönder.
4. Grädda mitt i ugnen ca 20 minuter. Ta ut plåten och skär eller sporra i lämpliga bitar. Grädda ytterligare ca 40 minuter.

Ät som de är eller med något pålägg.

Förvara i en burk med lock.

Näring per 100 g	Näring per portion
300 kcal	92,1 kcal
8,5 g protein	2,6 g protein
21,3 g fett	6,5 g fett
17,7 g kolhydrater	5,4 g kolhydrater



- Protein: 11 E%
- Fett: 64 E%
- Kolhydrater: 25 E%
- Alkohol: 0 E%

Frittata med skinka och ost



2 port

2,0 tsk Olivolja (SLV)

2,0 st Schalottenlök

1,0 st Paprika röd (SLV)

6,0 st Ägg rått (SLV)

0,5 tsk Joderat salt (SLV)

0,2 tsk Svartpeppar

50,0 gram Gris skinka skivad rökt fett 1-3% (SLV)

0,5 dl Riven ost, 24% fett

1. Finhacka scharlottenlöken, skär paprikan och skinkan i bitar.

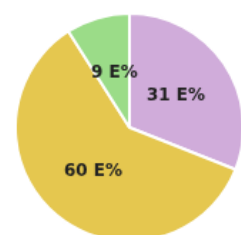
2. Knäck äggen i en bunke, salta och peppra och vispa ihop med en gaffel.

3. Stek lök och paprika i olivolja på medelvärme.

4. Häll äggsmeten i pannan, strö över skinkan och osten och sänk värmen. När smeten stelnat något så ställer du in stekpannan i ugnen under grillelemenet på hög värme några minuter, tills frittatan får fin färg. Pass upp så att den inte blir bränd.

Ät gärna med en fräsch sallad.

Näring per 100 g	Näring per portion
131 kcal	345,5 kcal
10,1 g protein	26,7 g protein
8,8 g fett	23,2 g fett
1,9 g kolhydrater	5 g kolhydrater



■ Protein: 31 E%
■ Fett: 60 E%
■ Kolhydrater: 9 E%
■ Alkohol: 0 E%

Sallad med tomat paprika och vinägrett



2 port

65,0 gram Salladsmix blandade salladssorter

6,0 st Tomat körsbärstomat röd (SLV)

1,0 st Paprika gul (SLV)

1,5 msk Olivolja extra jungfruolja (SLV)

0,5 msk Balsamvinäger, balsamico

0,2 tsk Salt örtsalt (SLV)

1. Häll olivolja, balsamvinäger och örtsalt i en liten burk och skaka ihop dressingen (eller vispa).

2. Halvera tomaterna, tärna paprikan och blanda alla grönsaker med dressingen. Krydda eventuellt med några drag på pepparkvarnen.

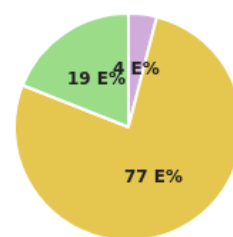
VARIATION

a) Välj andra grönsaker.

b) Byt ut olivolja mot rapsolja eller annan valfri olja.

c) Byt ut balsamvinäger mot annan vinäger.

Näring per 100 g	Näring per portion
95 kcal	116,5 kcal
0,9 g protein	1,1 g protein
8,1 g fett	10 g fett
3,7 g kolhydrater	4,5 g kolhydrater



Protein: 4 E%
Fett: 77 E%
Kolhydrater: 19 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

