

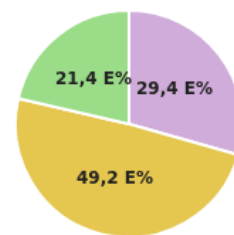
1500 - 6 Lågkolhydrat



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:30	Frukost			
	Nötblandning, jordnöt cashew m.fl	1,0 port	30 g	168 kcal
	Bärblandning, bärmix	1,0 dl	50 g	22 kcal
	Ägg kokt (SLV)	1,0 st	50 g	68 kcal
	Totalt: 258 kcal, 8,6 g kolh, 12,8 g protein, 19,3 g fett			
09:30	Mellanmål			
	Ägg kokt eko. (SLV)	1,0 st	55 g	78 kcal
	Bärblandning, bärmix	0,5 dl	25 g	11 kcal
	Totalt: 89 kcal, 2,0 g kolh, 7,0 g protein, 5,7 g fett			
12:00	Lunch			
	Sallad m. grönsallat gurka tomat paprika u. dressing (SLV)	1,0 port	100 g	17 kcal
	Smörstekt torskfilé på kålbädd	1,0 port	324 g	407 kcal
	Totalt: 424 kcal, 7,3 g kolh, 31,6 g protein, 29,6 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			
	Linspastasallad med kyckling och vinägrett	1,0 port	441 g	503 kcal
	Totalt: 503 kcal, 33,1 g kolh, 49,9 g protein, 16,9 g fett			
20:00	Mellanmål			
	Fruktsallad med vaniljkesella och nötter	1,0 port	199 g	153 kcal
	Totalt: 153 kcal, 18,2 g kolh, 5,1 g protein, 5,8 g fett			

NÄRING TOTALT

1475 kcal
108,0 g protein
81,2 g fett
70,9 g kolhydrater
990,8 g vatten



- Protein: 29,4 E%
- Fett: 49,2 E%
- Kolhydrater: 21,4 E%
- Alkohol: 0 E%

Smörstekt torskfilé på kålbädd



2 port

300,0 gram Torsk rå (SLV)
1,0 msk Smör fett 80% (SLV)
50,0 gram Vitkål (SLV)
50,0 gram Grönkål (SLV)
50,0 gram Broccoli (SLV)
1,0 tsk Chilipeppar färsk (SLV)
1,0 st Schalottenlök
1,0 klyfta Vitlök (SLV)
0,5 dl Rapsolja (SLV)
0,5 dl Vatten kranvatten (SLV)
50,0 gram Babyspenat
1,0 gram Joderat salt (SLV)
0,2 tsk Svartpeppar

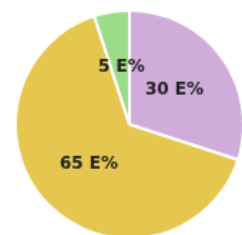
1. Salta och peppra fiskfiléerna.
2. Strimla vitkål och grönkål. Skär broccoli i bitar. Finhacka chili.
3. Mixa schalottenlök, vitlök, rapsolja, vatten och spenat till en sås/dressing. Smaksätt med salt och peppar.
4. Hetta upp en stekpanna på medelvärme. Stek fisken i smör.
5. Lyft upp fisken och stek chili, kål och broccoli i samma panna. Smaksätt med salt och peppar.
6. Lägg grönsakerna på tallrikar, placera fiskfiléerna ovanpå och klicka över såsen/dressingen.

TIPS

Det går bra att byta ut vitkål mot spetskål och broccoli mot romanescokål.

Inspiration och bild från Findus.se

Näring per 100 g	Näring per portion
126 kcal	408 kcal
9,5 g protein	30,7 g protein
9,1 g fett	29,5 g fett
1,4 g kolhydrater	4,6 g kolhydrater



■ Protein: 30 E%
■ Fett: 65 E%
■ Kolhydrater: 5 E%
■ Alkohol: 0 E%

Linspastasallad med kyckling och vinägrett

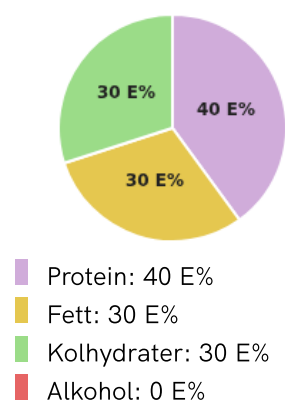


2 port

- 300,0 gram Linspasta kokt
- 250,0 gram Kyckling grillad utan skinn
- 4,0 dl Salladsmix blandade salladssorter
- 2,0 dl Gurka (SLV)
- 10,0 st Tomat körsbärstomat röd (SLV)
- 1,0 msk Vinäger ättiksyra 7% (SLV)
- 2,0 msk Olivolja extra jungfruolja (SLV)
- 0,2 tsk Svartpeppar
- 0,5 tsk Italiensk salladskrydda

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Beräkna ca 60 g torkad pasta per portion. Skölj pastan med kallt vatten när den kokat klart.
2. Skär kycklingen, gurkan och tomaterna i lämpliga bitar.
3. Vispa eller skaka ihop en dressing av vinäger, olivolja, peppar och salladskrydda.
4. Blanda pasta med kyckling, grönsaker och dressing.

Näring per 100 g	Näring per portion
114 kcal	502 kcal
11,3 g protein	49,9 g protein
3,8 g fett	16,9 g fett
7,5 g kolhydrater	33,1 g kolhydrater



Fruktsallad med vaniljkesella och nötter



4 port

200,0 gram Vattenmelon (SLV)

1,0 st Nektarin (SLV)

2,0 dl Hallon (SLV)

2,0 dl Blåbär (SLV)

2,0 dl Jordgubbar (SLV)

2,0 dl Dreamy dessert kesella vanilj, 7,5% fett

10,0 st Hasselnötter (SLV)

1. Skär frukten i bitar och dela jordgubbarna. Blanda alla bär och frukter och fördela i glas eller skålar.

2. Klicka över vaniljkesella strö över hackade hasselnötter.

TIPS

Det blir gott att rosta nöterna i torr stekpanna innan man hackar dem.

VARIATION

a) Välj andra frukter och bär.

b) Välj andra nötter eller strunta i nöterna.

c) Byt ut vaniljkesella mot smaksatt soygurt eller havregurt.

Näring per 100 g	Näring per portion
77 kcal	153 kcal
2,6 g protein	5,1 g protein
2,9 g fett	5,8 g fett
9,1 g kolhydrater	18,2 g kolhydrater

