

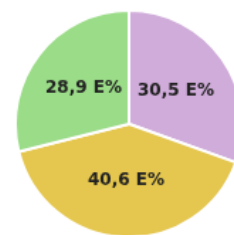
1800 kcal 2 Protein



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Glutenfri havregrynsgröt med bär och frön	1,0 port	317 g	263 kcal
	Ägg kokt eko. (SLV)	1,0 st	55 g	78 kcal
	Totalt: 341 kcal, 26,6 g kolh, 15,5 g protein, 17,6 g fett			
09:30	Mellanmål			
	Ägg kokt (SLV)	1,0 st	50 g	68 kcal
	Bärblandning, bärmix	1,0 dl	50 g	22 kcal
	Totalt: 90 kcal, 3,8 g kolh, 6,5 g protein, 5,2 g fett			
12:00	Lunch			
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Thaiwok med kyckling	1,0 port	336 g	291 kcal
	Råris kokt u salt	1,0 port	150 g	161 kcal
	Sallad m. grönsallat gurka tomat u. dressing (SLV)	1,0 port	100 g	16 kcal
	Totalt: 468 kcal, 45,2 g kolh, 31,8 g protein, 15,6 g fett			
14:30	Mellanmål			
	Äpple Frida (SLV)	0,5 st	80 g	45 kcal
	Ägg kokt (SLV)	1,0 st	55 g	75 kcal
	Cashewnötter rostade m. salt (SLV)	0,5 dl	25 g	149 kcal
	Totalt: 269 kcal, 15,1 g kolh, 11,3 g protein, 17,6 g fett			
19:00	Middag			
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Kesogradäng med rökt lax	1,0 port	472 g	422 kcal
	Sallad m. grönsallat gurka tomat paprika u. dressing (SLV)	1,0 port	100 g	17 kcal
	Totalt: 439 kcal, 15,9 g kolh, 56,2 g protein, 18,6 g fett			
20:30	Mellanmål			
	Proteinsmoothie	1,0 port	284 g	232 kcal
	Totalt: 232 kcal, 18,5 g kolh, 18,8 g protein, 8,6 g fett			

NÄRING TOTALT

1839 kcal
140,1 g protein
83,2 g fett
125,0 g kolhydrater
2081,8 g vatten



■ Protein: 30,5 E%
■ Fett: 40,6 E%
■ Kolhydrater: 28,9 E%
■ Alkohol: 0 E%

Glutenfri havregrynsgröt med bär och frön



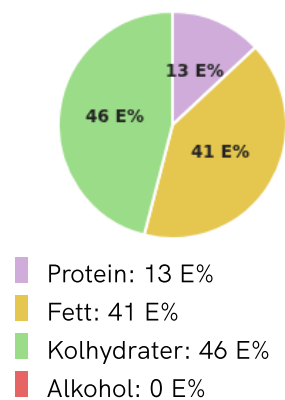
1 port

- 1,0 dl Havregryn glutenfria
- 1,0 msk Linfrön, krossade
- 1,0 msk Solrosfrö (SLV)
- 2,0 dl Vatten kranvatten (SLV)
- 0,2 tsk Joderat salt (SLV)
- 1,0 dl Blåbär (SLV)

1. Blanda havregryn, linfrön, solrosfrön, vatten och salt i en gryta och koka upp. Tillsätt blåbär och låt sjuda tills gröten får bra konsistens.

Toppa gärna med mer valfria bär och ät eventuellt tillsammans med soyadryck, havredryck eller mjölk.

Näring per 100 g	Näring per portion
83 kcal	263 kcal
2,7 g protein	8,7 g protein
3,8 g fett	12,1 g fett
8,3 g kolhydrater	26,4 g kolhydrater



Thaiwok med kyckling



2 port

200,0 gram Kyckling bröstfilé rå u. skinn (SLV)

250,0 gram Wokgrönsaker ej wokade

0,5 msk Rapsolja (SLV)

1,0 msk Currypasta röd

2,0 dl Kokosmjölk lätt fett 9%

1. Hetta upp en stekpanna eller wok. Skär kycklingköttet i bitar och bryn i rapsoljan. Tillsätt wokgrönsaker och röd currypasta och fortsätt att steka/woka några minuter.

2. Häll på kokosmjölken och låt allt koka ihop. Smaka av med salt och peppar.

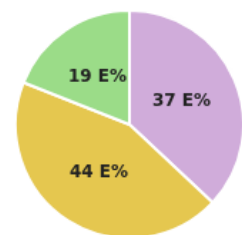
Ät tillsammans med exempelvis ris och grönsaker.

TIPS

a) Om du har liten stekpanna/wok eller ska laga mat till många, är det bäst att steka kyckling och grönsaker i omgångar.

b) Det går bra att byta ut kokosmjölk light mot hälften fetare kokosmjölk och hälften vatten.

Näring per 100 g	Näring per portion
86 kcal	290,5 kcal
8,1 g protein	27,1 g protein
4,2 g fett	14,2 g fett
3,2 g kolhydrater	10,9 g kolhydrater



■ Protein: 37 E%
■ Fett: 44 E%
■ Kolhydrater: 19 E%
■ Alkohol: 0 E%

Kesogratäng med rökt lax



2 port

500,0 gram Keso mini, 1,5 % fett

4,0 st Ägg rått (SLV)

0,5 tsk Salt m. jod (SLV)

1,0 krm Svartpeppar

1,0 st Paprika röd (SLV)

0,5 st Lök röd (SLV)

100,0 gram Lax kallrökt (SLV)

1. Sätt ugnen på 225 grader (200 grader om du använder varmluftsugn)
2. Vispa ihop keso, ägg, salt och peppar.
3. Hacka grönsakerna och skär ner laxen i bitar. Tillsätt allt i smeten.
4. Håll smeten i en ugnsfast form, eventuellt en pajform.
5. Grädda mitt i ugnen ca 25-40 minuter beroende på hur stor form du använder och därmed hur hög gratängen blir.

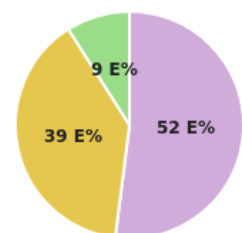
Servera med en fräsch sallad.

VARIATION

a) Välj andra grönsaker, som tomat, spenat eller ruccola.

c) Byt ut lax mot annan valfri smaksättning som oliver, fetaost, skinka eller vad du har hemma.

Näring per 100 g	Näring per portion
89 kcal	422 kcal
11,7 g protein	55,3 g protein
3,9 g fett	18,5 g fett
2,8 g kolhydrater	13,2 g kolhydrater



- Protein: 52 E%
- Fett: 39 E%
- Kolhydrater: 9 E%
- Alkohol: 0 E%

Proteinsmoothie



1 port

0,5 st Banan medelstor (SLV)

0,5 dl Hallon frysvara (SLV)

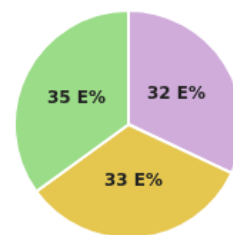
1,0 st Ägg rått eko. (SLV)

1,5 dl Yoghurtkvarv naturell fett ca 2%

Mixa alla ingredienserna till smoothien i en mixer. Häll upp i glas och servera genast.

Recept: Arla.se

Näring per 100 g	Näring per portion
82 kcal	233 kcal
6,6 g protein	18,8 g protein
3,0 g fett	8,6 g fett
6,5 g kolhydrater	18,5 g kolhydrater



- Protein: 32 E%
- Fett: 33 E%
- Kolhydrater: 35 E%
- Alkohol: 0 E%