

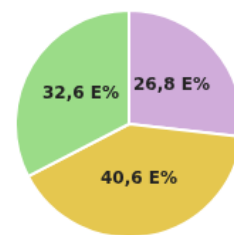
1800 kcal 4 Proteiner



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Äggröra med 2 ägg	1,0 port	121 g	177 kcal
	Banan medelstor (SLV)	1,0 st	105 g	100 kcal
	Totalt: 277 kcal, 22,8 g kolh, 13,6 g protein, 14,2 g fett			
09:30	Mellanmål			
	Bananmuffins	1,0 port	73 g	170 kcal
	Totalt: 170 kcal, 21,8 g kolh, 3,5 g protein, 7,1 g fett			
12:00	Lunch			
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Köttbullar pannbiff köttfärslimpa	1,0 port	145 g	229 kcal
	Bönpasta av sojabönor kokt	1,0 port	150 g	179 kcal
	Sallad m. grönsallat gurka tomat paprika u. dressing (SLV)	1,0 port	100 g	17 kcal
	Kvarg färskost fett 1% (SLV)	0,5 dl	50 g	38 kcal
	Totalt: 463 kcal, 19,5 g kolh, 46,7 g protein, 20,0 g fett			
14:30	Mellanmål			
	Bananmuffins	1,0 port	73 g	170 kcal
	Kvarg färskost fett 1% (SLV)	1,5 dl	150 g	112 kcal
	Totalt: 282 kcal, 27,2 g kolh, 22,6 g protein, 8,6 g fett			
18:00	Middag			
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Röd linssoppa	1,0 port	450 g	265 kcal
	Ägg kokt (SLV)	1,0 st	50 g	68 kcal
	Totalt: 333 kcal, 35,8 g kolh, 22,1 g protein, 9,5 g fett			
20:30	Mellanmål			
	Keso med avokado och rödlök	1,0 port	113 g	131 kcal
	Nötblandning, jordnöt cashew m.fl	1,0 port	30 g	168 kcal
	Totalt: 299 kcal, 9,2 g kolh, 13,9 g protein, 22,7 g fett			

NÄRING TOTALT

1824 kcal
122,3 g protein
82,2 g fett
136,3 g kolhydrater
1617,8 g vatten



■ Protein: 26,8 E%
■ Fett: 40,6 E%
■ Kolhydrater: 32,6 E%
■ Alkohol: 0 E%

Äggröra med 2 ägg



1 port

2,0 st Ägg rått eko. (SLV)

1,0 msk Vatten kranvatten (SLV)

0,2 tsk Joderat salt (SLV)

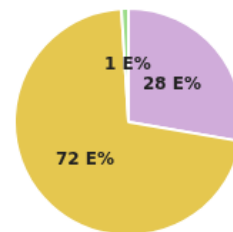
1,0 tsk Rapsolja (SLV)

1. Värm upp en stekpanna på medelvärme.

2. Vispa ihop ägg, vatten och salt. Krydda eventuellt med peppar och/eller andra valfria kryddor.

3. Tillsätt oljan i stekpannan och häll i äggsmeten. Rör runt tills äggen blir en krämig röra. Servera direkt.

Näring per 100 g	Näring per portion
146 kcal	176 kcal
10,3 g protein	12,4 g protein
11,7 g fett	14,1 g fett
0,3 g kolhydrater	0,4 g kolhydrater



■ Protein: 28 E%
■ Fett: 72 E%
■ Kolhydrater: 1 E%
■ Alkohol: 0 E%

Köttbullar pannbiff köttfärslimpa



5 port

0,5 st Lök gul (SLV)

0,8 dl Ren havre, havregryn rent från gluten

1,0 msk Potatismjöl (SLV)

1,5 dl Vatten kranvatten (SLV)

400,0 gram Nötfärs fett 12% rå

1,0 st Ägg rått (SLV)

1,0 tsk Joderat salt (SLV)

0,5 tsk Svartpeppar

4,0 tsk Rapsolja (SLV)

1. Blanda havre, potatismjöl och vatten. Låt stå i ca 10 min.

2. Finhacka löken och stek den mjuk i lite rapsolja.

3. Blanda havregrynsblandningen, lök, färs, ägg, salt och peppar till en jämn smet. Provstek en liten bit färs och smaka av om det behövs mer kryddor. Prova gärna att smaksätta med en matsked dijonsenap, vitlök och/eller färska örter.

KÖTTBULLAR I STEKPANNAN

Blöt händerna med kallt vatten och rulla till köttbullar. Stek i omgångar i rapsolja.

KÖTTBULLAR I UGNEN

Rulla köttbullar och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Stek i ugnen i 225 grader tills köttbullarna är genomstekta. I samband med serveringen kan man steka dem hastigt runt om i het stekpanna med rapsolja för att de ska få fin färg.

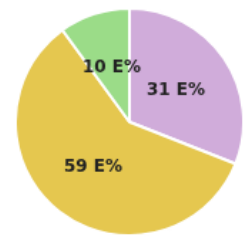
KÖTTFÄRSLIMPA

Sätt ugnen på 200 grader. Forma färsen till en knubbig limpa i en smord ugnsfast form. Pensla med rapsolja och soja. Sätt in formen i ugnen och stek 50 - 60 minuter (innertemperaturen ska vara ca 70 grader). Minska värmen till 175 grader efter halva gräddningstiden.

PANNBIFFAR

Skölj händerna med vatten och forma köttfärsen till biffar. Lägg dem på en vattensköld skärbräda så lossnar de lätt när du ska flytta dem. Stek i omgångar i rapsolja på medelhög värme några minuter på varje sida.

Näring per 100 g	Näring per portion
158 kcal	228,8 kcal
12,1 g protein	17,6 g protein
10,3 g fett	14,9 g fett
4,2 g kolhydrater	6 g kolhydrater



- Protein: 31 E%
- Fett: 59 E%
- Kolhydrater: 10 E%
- Alkohol: 0 E%

Röd linssoppa

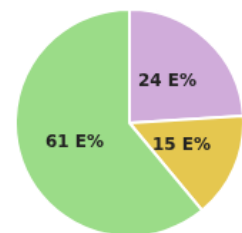


4 port

- 2,0 st Morot medelstor (SLV)
- 1,0 st Paprika röd (SLV)
- 1,0 st Lök röd (SLV)
- 1,0 klyfta Vitlök (SLV)
- 1,0 msk Olivolja (SLV)
- 12,0 dl Grönsaksbuljong ätf. (SLV)
- 3,0 dl Röda linser torkade
- 2,0 msk Tomatpuré konc. konserv. (SLV)
- 1,0 tsk Paprikapulver
- 1,0 tsk Oregano, torkad

1. Finhacka morötter, paprika, rödlök och vitlök.
2. Hetta upp olivoljan i en gryta och fräs grönsakerna ett par minuter.
3. Tillsätt buljong och linser och låt koka mjuka, ca 15 min.
4. Vispa i tomatpurén, paprikapulver och oregano. Smaka av med salt och peppar.

Näring per 100 g	Näring per portion
59 kcal	264,8 kcal
3,6 g protein	16,1 g protein
1,0 g fett	4,5 g fett
8,4 g kolhydrater	37,9 g kolhydrater



- Protein: 24 E%
- Fett: 15 E%
- Kolhydrater: 61 E%
- Alkohol: 0 E%

Bananmuffins



12 port

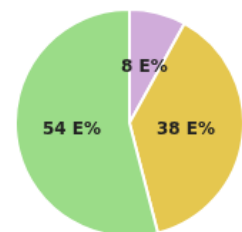
- 3,0 st Banan medelstor (SLV)
- 0,8 dl Rapsolja (SLV)
- 3,0 msk Honung (SLV)
- 2,0 st Ägg rått (SLV)
- 0,5 tsk Kanel, malen
- 1,0 tsk Vaniljsocker
- 1,0 tsk Bakpulver (SLV)
- 1,0 krm Salt m. jod (SLV)
- 1,0 dl Mellanmjölk fett 1,5% berikad (SLV)
- 3,0 dl Vetemjöl fullkorn grahamsmjöl (SLV)
- 1,0 dl Havregryn fullkorn (SLV)

OBS! Bananerna ska vara väldigt mogna och mjuka.

1. Sätt ugnen på 175 grader och sätt muffinsformar i en muffinsplåt. Om du inte har en muffinsplåt kan du ställa dubbla muffinsformar på en vanlig ugnsplåt.
2. Skala och mosa bananerna.
3. Blanda olja, honung och ägg i en bunke. Vispa tills allt blir ordentligt blandat.
4. Häll i banan, kanel, vaniljsocker, bakpulver och salt och vispa lite mer.
5. Tillsätt mjölk grahamsmjöl och havregryn och blanda till en slät smet.
6. Fördela smeten i muffinsformarna. Om du vill kan du i detta läge strö över granola/müsli, nötter, frön, bär eller hackad choklad som garnering.
7. Grädda ca 15-17 minuter. Baka dem inte längre än nödvändigt så blir de riktigt saftiga och goda.

Recept: Zeinas Kitchen

Näring per 100 g	Näring per portion
233 kcal	170,2 kcal
4,8 g protein	3,5 g protein
9,7 g fett	7,1 g fett
29,9 g kolhydrater	21,8 g kolhydrater



- Protein: 8 E%
- Fett: 38 E%
- Kolhydrater: 54 E%
- Alkohol: 0 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)

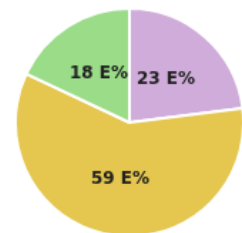
0,2 tsk Svartpeppar

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%