

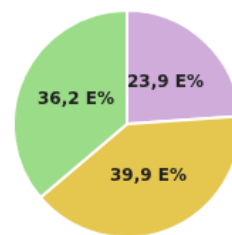
1800 kcal 6 Lättlagat



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
06:00	Frukost			
	Grapefrukt (SLV)	0,5 st	100 g	43 kcal
	Bananpannkaka med saffran	1,0 port	158 g	193 kcal
	Totalt: 236 kcal, 26,6 g kolh, 11,0 g protein, 9,0 g fett			
09:30	Mellanmål			
	Nötblandning, jordnöt cashew m.fl	1,0 port	30 g	168 kcal
	Kvarg färskost fett 1% (SLV)	1,0 dl	100 g	75 kcal
	Totalt: 243 kcal, 8,4 g kolh, 19,0 g protein, 15,1 g fett			
12:00	Lunch			
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Sallad m. grönsallat gurka tomat paprika u. dressing (SLV)	1,0 port	100 g	17 kcal
	Laxrätt med ugnsgrönsaker och romsås	1,0 port	474 g	478 kcal
	Totalt: 495 kcal, 28,9 g kolh, 29,0 g protein, 27,0 g fett			
14:30	Mellanmål			
	Ägg kokt (SLV)	1,0 st	55 g	75 kcal
	Totalt: 75 kcal, 0,2 g kolh, 6,8 g protein, 5,3 g fett			
19:30	Middag			
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Köttfärssås med pasta	1,0 port	385 g	501 kcal
	Totalt: 501 kcal, 59,1 g kolh, 30,7 g protein, 13,3 g fett			
20:30	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

1702 kcal
101,5 g protein
75,6 g fett
141,4 g kolhydrater
1644,0 g vatten



■ Protein: 23,9 E%
■ Fett: 39,9 E%
■ Kolhydrater: 36,2 E%
■ Alkohol: 0 E%

Bananpannkaka med saffran



4 port

3,0 st Banan medelstor (SLV)

6,0 st Ägg rått (SLV)

2,0 tsk Bakpulver (SLV)

1,0 gram Saffran

1,0 tsk Kokosolja (SLV)

OBS! Bananerna ska helst vara övermogna.

1. Sätt ugnen på 175 grader
2. Mixa ihop alla ingredienserna med en stavmixer eller matberedare tills du får en slät massa. Tillsätt eventuellt en nypa salt för att balansera sötman från bananerna.
3. Smörj eller spreja en ugnform med olja och håll sedan i smeten. Baka av i ugnen i cirka 20-25 min.

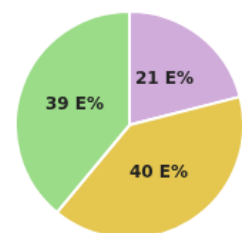
Servera exempelvis med färska bär och naturell kvarg eller yoghurt smaksatt med vaniljpulver.

VARIATION

Uteslut saffran och tillsätt istället kardemumma och/eller kanel, alternativt vaniljpulver.

Recept och bild: Fia Larzon

Näring per 100 g	Näring per portion
122 kcal	192,5 kcal
6,4 g protein	10 g protein
5,4 g fett	8,5 g fett
11,6 g kolhydrater	18,3 g kolhydrater



- Protein: 21 E%
- Fett: 40 E%
- Kolhydrater: 39 E%
- Alkohol: 0 E%

Laxrätt med ugnsgränsaker och romsås



2 port

1,0 st Potatis rå stor
1,0 st Morot medelstor (SLV)
150,0 gram Squash (SLV)
1,0 st Paprika röd (SLV)
1,0 st Lök röd (SLV)
1,0 msk Olivolja extra jungfruolja (SLV)
1,0 msk Citronjuice färskpressad (SLV)
1,0 msk Timjan, färsk
1,0 tsk Havssalt (SLV)
1,0 klyfta Vitlök (SLV)
240,0 gram Lax rå
1,0 dl Turkisk yoghurt fett 10%
2,0 msk Stenbitsrom (SLV)
2,0 msk Dill färsk (SLV)

UGNSSTEKTA GRÖNSAKER

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skölj, ansa och skär morot, potatis, zucchini, paprika och rödlök i bitar och lägg i en ugnsfast form.
3. Blanda samman olivolja, färskpressad citron, timjan, salt och pressad vitlök. Häll över grönsakerna och blanda runt. Ställ formen i övre delen av ugnen och stek i ca 30-40 min. Rör om efter halva tiden.

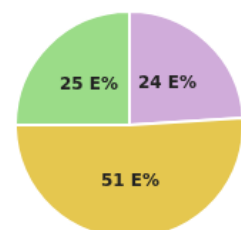
ROMSÅS

Blanda yoghurt, rom och dill.

STEKT LAX

Skär laxen i portionsbitar, salta och peppra och stek i smör strax innan serveringen. Häll bort stekfettet och ät laxen med grönsakerna och romsåsen.

Näring per 100 g	Näring per portion
101 kcal	478 kcal
5,9 g protein	28,1 g protein
5,7 g fett	26,9 g fett
5,5 g kolhydrater	26,2 g kolhydrater



Protein: 24 E%
Fett: 51 E%
Kolhydrater: 25 E%
Alkohol: 0 E%

Köttfärssås med pasta



6 port

- 500,0 gram Nöt färs rå fett 10% (SLV)
- 1,0 st Lök gul (SLV)
- 1,0 klyfta Vitlök (SLV)
- 500,0 gram Tomat krossad konserv. m. lag (SLV)
- 0,5 tsk Chilipeppar torkad
- 0,5 tsk Svartpeppar
- 1,0 tsk Oregano, torkad
- 0,5 tsk Timjan, torkad
- 0,5 msk Sojasås (SLV)
- 1,0 st Grönsaksbuljong, tärning, pulver
- 0,5 dl Vatten kranvatten (SLV)
- 6,0 port Pasta kokt m. salt fullkorn>50% (SLV)
- 6,0 msk Ost hårdost parmesan fett 30% (SLV)

1. Stek köttfärsen samtidigt som du smular sönder den. Fettet från färsen räcker och du behöver inte tillsätta något stekfett. Lägg färsen i en gryta.

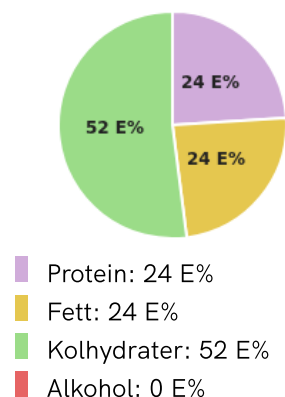
2. Finhacka lök och vitlök och bryn i samma stekpanna. Häll sen lite vatten i pannan och häll över löken till grytan med köttfärs.

3. Tillsätt krossade tomater (går bra med passerade eller hela tomater också), peppar, buljongtärningar och lite vatten. Koka upp och låt småkoka i minst 30 minuter, gärna längre. Tillsätt eventuellt mer vatten under tiden. Smaka av och tillsätt vid behov mer kryddor.

4. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen, beräkna ca 85 g torkad pasta per portion.

Strö över parmesanosten vid serveringen. Servera med valfria grönsaker.

Näring per 100 g	Näring per portion
130 kcal	501,5 kcal
7,9 g protein	30,4 g protein
3,5 g fett	13,5 g fett
15,4 g kolhydrater	59,4 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

