



KOSTPLAN Shape4life Bygga

Ingefärsshot – Börja varje morgon med ett glas ljumet/varmt kokt vatten. Pressa i citron och riv i ingefära (ta efter smak och tyckte) och drick 2-3 liter vatten om dagen.

Vecka 1-3. Välj laktosfritt

Vecka 1 - Måndag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Havregrynsgröt och 2 ägg och 1 banan
9:00	Mellanmål	2 ägg och en banan
12:00	Lunch	Kycklingsallad med bönpasta
15:00	Mellanmål	250 gram kvarg och 50 gram bär
18:00	Middag	Kycklingsallad med bönpasta
20:00	Kvällsmål	Grön smoothie med mango och spenat och 30 gram proteinpulver

Vecka 1 - Tisdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	3 Ägg med grapefrukt
9:00	Mellanmål	tonfisk i olja 150 gram & 2 dl naturell kvarg
12:00	Lunch	kyckling med ugnbakade grönsaker
15:00	Mellanmål	2 ägg och banan
18:00	Middag	kyckling med ugnbakade grönsaker
20:00	Kvällsmål	1 kesofralla med 2 msk jordnötssmör



Vecka 1 - Onsdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Proteinsmoothie med bär och 1 banan
9:00	Mellanmål	250 gram kvarg och 1 banan
12:00	Lunch	Kycklingsallad med 1 ägg
15:00	Mellanmål	20 gram proteinpulver och 2 majskakor med 2 msk jordnötssmör
18:00	Middag	Kycklingsallad med 1 ägg
20:00	Kvällsmål	1 kesofralla med tomat och kalkonskinka och 1 ägg

Vecka 1 - Torsdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Proteindrink med grapefrukt
9:00	Mellanmål	tonfisk i olja 150 gram & 2 dl naturell kvarg
12:00	Lunch	Bönpasta med tofu och svamp
15:00	Mellanmål	250 gram kvarg 50 gram bär
18:00	Middag	Bönpasta med tofu och svamp
20:00	Kvällsmål	Smoothie med lingon och kardemumma och 1 banan

Vecka 1 - Fredag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Havregrynsgröt och 2 ägg
9:00	Mellanmål	250 gram kvarg och morot
12:00	Lunch	Falafel med fetaostsallad
15:00	Mellanmål	2 majskakor med 1 msk jordnötssmör och 1 banan



18:00	Middag	Falafel med fetaostsallad
20:00	Kvällsmål	Kvarg 2 dl och 150 gram tonfisk

Vecka 1 - Lördag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	2 Ägg med grapefrukt
9:00	Mellanmål	tonfisk i olja 150 gram & 2 dl naturell kvarg
12:00	Lunch	Halloumisallad
15:00	Mellanmål	1 ägg och 1 banan
18:00	Middag	Halloumisallad
20:00	Kvällsmål	Grön smoothie med mango och spenat och 1 ägg

Vecka 1 - Söndag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Proteinsmoothie med bär och ägg
9:00	Mellanmål	250 gram kvarg 50 gram bär
12:00	Lunch	88 days bowl
15:00	Mellanmål	2 ägg och morot
18:00	Middag	88 days bowl
20:00	Kvällsmål	2 dl kvarg och 30 gram nötter eller frön

Vecka 2 - Måndag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	3 ägg (äggröra) med grapefrukt
9:00	Mellanmål	250 gram kvarg och morot och 1 banan



12:00	Lunch	Tacos med pulled oumph/nöttefärs/lax
15:00	Mellanmål	tonfisk i olja 150 gram & 1,5 dl naturell kvarg
18:00	Middag	Tacos med pulled oumph/nöttefärs/lax
20:00	Kvällsmål	30 gram nötter/frön och en banan

Vecka 2 - Tisdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Havregrynsgröt och 2 ägg
9:00	Mellanmål	250 gram kvarg och morot och 1 banan
12:00	Lunch	Melonsallad med fetaost och bönor
15:00	Mellanmål	2 dl kvarg och 1 banan
18:00	Middag	Melonsallad med fetaost och bönor
20:00	Kvällsmål	Kvarg 2 dl och 2 majs-kakor med 2 msk jordnötssmör

Vecka 2 - Onsdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	2 Ägg med grapefrukt
9:00	Mellanmål	tonfisk i olja 150 gram & 2 dl naturell kvarg
12:00	Lunch	Laxrätt
15:00	Mellanmål	2 ägg och 1 banan
18:00	Middag	Laxrätt
20:00	Kvällsmål	Snabba ägg på knäcke



Vecka 2 - Torsdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Proteinsmoothie med bär
9:00	Mellanmål	1 äpple och 1 ägg
12:00	Lunch	Ostomelett med råkostsallad extra protein
15:00	Mellanmål	250 gram kvarg 50 gram bär och 1 banan
18:00	Middag	Ostomelett med råkostsallad extra protein
20:00	Kvällsmål	Kvarg 2 dl och 1 banan

Vecka 2 - Fredag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Äggröra på 3 ägg med grapefrukt
9:00	Mellanmål	Banan och morot och 1 ägg
12:00	Lunch	Skaldjursmix
15:00	Mellanmål	tonfisk i olja 150 gram & 2 dl naturell kvarg
18:00	Middag	Skaldjursmix
20:00	Kvällsmål	Snabba ägg på knäcke

Vecka 2 - Lördag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Havregrynsgröt
9:00	Mellanmål	1 ägg
12:00	Lunch	Pumpasallad med kyckling
15:00	Mellanmål	250 gram kvarg och 1 banan



18:00	Middag	Pumpasallad med kyckling
20:00	Kvällsmål	Kvarg 2 dl och 150 g tonfisk

Vecka 2 - Söndag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	2 Ägg med grapefrukt
9:00	Mellanmål	1 ägg och morot
12:00	Lunch	Fiskrätt med tomat och purjo
15:00	Mellanmål	200 gram kvarg 50 gram bär och 1 banan
18:00	Middag	Fiskrätt med tomat och purjo
20:00	Kvällsmål	Kvarg 2 dl och 150 g tonfisk

Vecka 3 - Måndag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Proteinsmoothie med bär
9:00	Mellanmål	tonfisk i olja 150 gram & 2 dl naturell kvarg
12:00	Lunch	Sallad Nicoise
15:00	Mellanmål	2 ägg
18:00	Middag	Sallad Nicoise
20:00	Kvällsmål	Kvarg 2 dl och 150 g tonfisk

Vecka 3 - Tisdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Proteindrink med grapefrukt
9:00	Mellanmål	250 gram kvarg och morot



12:00	Lunch	Wok med rödspätta
15:00	Mellanmål	2 ägg och 1 banan
18:00	Middag	Wok med rödspätta
20:00	Kvällsmål	Kvarg 2 dl och 1 banan

Vecka 3 - Onsdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Havregrynsgröt och 2 ägg
9:00	Mellanmål	tonfisk i olja 150 gram & 2 dl naturell kvarg
12:00	Lunch	Köttsoppa och 1 ägg
15:00	Mellanmål	250 gram kvarg 50 gram bär och 1 banan
18:00	Middag	Köttsoppa och 1 ägg
20:00	Kvällsmål	250 gram kvarg och morot och 1 banan

Vecka 3 - Torsdag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Ägg med grapefrukt
9:00	Mellanmål	2 ägg och en morot
12:00	Lunch	kyckling med grönkål
15:00	Mellanmål	40 gram proteinpulver och 1 banan
18:00	Middag	kyckling med grönkål
20:00	Kvällsmål	250 gram kvarg och morot och 1 banan



Vecka 3 - Fredag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Proteinsmoothie med bär
9:00	Mellanmål	40 gram proteinpulver
12:00	Lunch	Räkor och rotfrukter
15:00	Mellanmål	250 gram kvarg 50 gram bär
18:00	Middag	Räkor och rotfrukter
20:00	Kvällsmål	250 gram kvarg och morot och 1 banan

Vecka 3 - Lördag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Proteindrink med grapefrukt
9:00	Mellanmål	Banan och morot och 1 ägg
12:00	Lunch	Nötfärs med sallad
15:00	Mellanmål	tonfisk i olja 150 gram & 2 dl naturell kvarg
18:00	Middag	Nötfärs med sallad
20:00	Kvällsmål	250 gram kvarg och morot och 1 banan

Vecka 3 - Söndag

Tid	Mål	Recept
7:00	Frukost	Havregrynsgröt
9:00	Mellanmål	2 ägg och en morot
12:00	Lunch	Lax med sallad



15:00	Mellanmål	250 gram kvarg 50 gram bär och 1 banan
18:00	Middag	Lax med sallad
20:00	Kvällsmål	250 gram kvarg och morot och 1 banan

FRUKOST:

Havregryns gröt: (en portion)

- 1 dl havregryn (går att välja glutenfria)
- 2 dl vatten (Eller hur mycket vatten ni vill ha)
- 1 krm salt
- 1 ägg (ha i gröten om man vill eller koka på sidan och ät)
- 0,5 dl bär (valfria)

Grön smoothie med mango och spenat

1 port

- 2,0 dl Yoghurtkvarg naturell fett ca 2%
- 1,0 dl Babyspenat
- 1,0 dl Mango fryst

Mixa allt

Smoothie med lingon och kardemumma

2 port

- 1,0 st Banan medelstor
- 2,0 dl Lingon
- 0,5 tsk Kardemumma, malen
- 3,0 dl Filmjök fett 3% berikad

Tillagningsinstruktioner

Mixa banan, lingon, kardemumma och fil eller yoghurt. Toppa med lite frysta lingon och eventuellt lite lingonpulver.

TIPS! Lingonen får gärna vara frysta. Om även bananen är fryst så blir smoothien krämig som glass.



Snabba ägg på knäcke

2 port

Ingredienser

- 2,0 st Ägg kokt eko.
- 0,3 dl Kvarg mild naturell fett 0,2%
- 1,0 msk Påläggskaviar original
- 1,0 msk Gräslök
- 40,0 gram Hårt bröd fullkorn råg fibrer ca 14% typ normalgräddat

Tillagningsinstruktioner

1. Skala äggen och skär dem i bitar. Mosa ihop ägg, kvarg och kaviar grovt i en bunke, det går enklast med en gaffel. Smaka av med salt och peppar.
2. Fördela röran på knäckebröd. Klipp över kryddgrönt.

Ägg med Grapefrukt: (en portion)

- 2 kokta ägg
- 1/2 grapefrukt

Proteinsmoothie med bär : (en portion)

- 1 dl hallon (frysta eller färska - går bra vilket som eller valfria bär eller frukt)
- 2 st råa ägg
- 2 dl kvarg naturell fett ca 0,2 %

(mixa allt till en smoothie i en mixer, **(går att ha i lite vatten om man vill)** häll upp och servera)

Proteindrink med grapefrukt : (en portion)

- 20 gram proteinpulver
- 1/2 grapefrukt



Kesofrallor med havre

8 port

Ingredienser

- 5,0 dl Havregryn
- 2,0 krm Salt m. jod
- 1,5 tsk Bakpulver
- 3,0 st Ägg rått
- 250,0 gram KESO Cottage Cheese fett 4%
- 1,0 msk Sesamfrö u. skal

Tillagningsinstruktioner

1. Sätt ugnen på 225 grader varmluft.
2. Blanda havregryn (gärna glutenfritt), salt och bakpulver i en bunke.
3. Tillsätt keso och ägg och rör om ordentligt. Låt gärna stå och svälla några minuter så blir smeten/degen lättare att hantera.
4. Forma till 8 frallor/bullar och lägg på plåtpapper. Strö över sesamfrön (går att utesluta).
5. Grädda bröden ca 15-20 minuter eller tills de fått fin färg.

Frallorna blir bäst om du låter dem svalna helt innan du delar och äter dem.

LUNCH & MIDDAG:

Kycklingsallad med bönpasta: (en portion)

- 40 gram okokt bönpasta
- 200 gram kyckling (**eller 170 gram veganskt/vegetariskt**)
- 1 dl vatten
- 0.5 st röd lök (eller mindre)
- 0.5 dl persiljeblad (eller efter smak och tycke)
- 0.5 msk olivolja
- 0.5 msk färskpressad citron
- 0.5 tsk chillipulver



- 1 dl kvarg naturell 0.2 % fett
- salt och kryddor efter smak och tyckte.

(Skär kycklingbrösten i tre långsmala bitar per filé och krydda med salt och nymalen svartpeppar eller någon god kryddblandning. Koka upp vatten och koka bönpastan enligt anvisning på förpackningen. Stek eller grilla kycklingen. Hacka rödlök, persilja och chili. Vispa samman olivolja och färskpressad citron. Blanda med bönpastan och smaka av. Ät tillsammans med kvargen och en fräsch grönsallad.)

kyckling med ungsbakade grönsaker: (en portion)

- 200 gram kyckling (**eller 170 gram vegansk/vegetariskt protein**)
- 1 st potatis
- 1 st morot
- 75 gram squash
- 0,5 st rödlök
- 0.5 st röd paprika
- 1 klyfta vitlök
- 1 tsk havssalt
- 0.5 msk balsamvinäger eller liknade

(Sätt ugnen på 225 grader. Krydda kycklingen med salt, peppar och andra valfria kryddor. Skölj, ansa och skär grönsakerna i bitar. Lägg dem i ugnsfast form. Häll på balsamvinäger, strö över salt och örtekryddor och blanda runt. Lägg kycklingen ovanpå grönsakerna och ställ in allt i ugnen i ca 40 minuter. Rör om ett par gånger under tiden. VARIATION: Välj andra grönsaker eller rotfrukter. Krydda med dina favoritkryddor.)

kycklingsallad: (en portion)

- 0.25 msk olivolja
- 0,5 st klyfta vitlök eller efter smak och tycke
- 200 gram kyckling (**eller veganskt/vegetariskt**)
- salt och svartpeppar efter smak och tycke
- 50 gram sallad
- 50 gram broccoli
- 1 tomat
- 50 gram gurka
- en halv gul paprika
- 30 gram fetaost

(Blanda olivolja och pressad vitlök. Skär kycklingen i bitar, krydda med salt och peppar och häll över olivolja och pressad vitlök. stek eller ha i ugnen. Skär grönsakerna.)



Bönpasta med tofu och svamp (en portion)

- 50 gram bönpasta av sojaböner okokt
- 100 gram tofu (eller kyckling eller vad ni vill ha)
- 100 gram färska champinjoner (eller valfri svamp)
- 50 gram broccoli
- 0.5 st schalottenlök eller liknande
- 1 st vitlöksklyfta
- 1 tsk timjan torkad
- 1 msk olivolja
- 2 msk persilja
- 0,5 dl kvarg naturell 0.2 %
- 0.5 dl hårdost 10% eller soja ost eller annan växbaserad ost.

(Skär svampen i bitar, lägg i en stekpanna utan fett och stek på medelvärme tills nästan all vätska ångat bort. Rör om då och då under tiden. Skala och finhacka schalottenlök och vitlök. Koka eller stek broccolin. Tillsätt lök, timjan och olivolja i stekpannan och fortsätt att steka tillsammans med svampen ett par minuter. Koka bönpastan i lättsaltat vatten enligt anvisning på förpackningen. Smaka av svampfräset med salt och peppar och strö över persiljan. Blanda med den kokta bönpastan och servera med riven ost på toppen. VARIATION: Byt ut champinjonerna mot kantareller eller annan valfri svamp.)

Grekisk sallad med bönor: (en portion):

- 2 dl kideyböner röda bönor konserv (eller liknade)
- 0.5 msk vinäger ättiksyra 7 % (eller liknade)
- 1 msk olivolja
- 0.25 tsk havssalt eller efter smak och tycke
- 0.2 tsk svartpeppar eller efter smak och tycke
- 2 dl salladsmix, valfritt
- 1 tomat (normal stor, annars halv)
- 1 halv paprika gul
- 1/4 st rödlök eller efter smak
- 4 oliver - kalamatra
- 60 gram feta ost 10% max

(Skölj bönorna och blanda med vinäger, olivolja, salt, peppar och örtekryddor. Ansa, skölj och skär/strimla grönsakerna i lämpliga bitar. Strax innan serveringen så blandar du grönsaker och bönor. Strö fetaost och oliver ovanpå. VARIATION: Byt ut kidneybönorna mot andra bönor eller linser. Välj andra grönsaker och oliver.)

Falafel med fetaostsallad:(en portion):

- 2 dl salladsmix, valfritt



- 1 st tomat
- 0.5 st rödlök
- 0,5 st morot
- 0,25 msk vinäger eller liknande
- 0.5 msk olivolja
- 0.5 tsk honung
- 0.25 tsk spiskummin
- 50 gram fetaost max 10% fett
- 1 dl naturell yoghurt max 3 % fett
- 0.5 st vitlöksklyfta
- 0.5 msk mynta
- 160 gram falafel - hälsans kök (eller 170 gram som kyckling eller 150 gram lax)
(Gör en sallad på blandade salladsblad, tomat och rödlök. Blanda en vinägrett av vinäger, olivolja, honung och spiskummin. Häll dressingen över salladen och smula över fetaost. Gör en sås av naturell yoghurt, vitlök och mynta. Smaksätt med lite salt och peppar. Värm falafeln i ugnen på 200 grader ca 8-9 minuter och servera med sallad och sås.)

Halloumisallad:(en portion):

- 150 gram hallomios
- 50 gram sallad
- 1 st tomat
- 0.5 röd paprika
- 1 st vårlöksallad eller valfri lök
- 1 msk olivolja
- 0.5 msk balsamvinäger, balsamico eller valfri vinäger
- 0.25 tsk örtsalt
- tsk svartpeppar

(Ansa ,skölj och skär sallad, tomat och paprika i lämpliga bitar. Strimla vårlöken. Blanda samman olivolja, balsamvinäger, örtsalt och peppar till en dressing. Skär halloumiosten i skivor och stek den i matfett i en stekpanna. Stekfettet ska inte ätas. Blanda salladen med dressingen och lägg halloumin ovanpå. Det går också bra att grilla halloumin. Då penslar du med lite olja innan grillningen.)

88days bowl:(en portion):

- 200 gram kyckling eller tofu eller 150 gram lax
- 0.2 krm spiskummin
- 1 krm koriander
- 1 krm gurkmeja
- 0.5 st banan



- 1 krm chilipulver
- 1 tsk rostade sesamfrön
- 0.25 tsk salt
- 0.5 msk rapsolja
- 0.5 st morot
- 1/4 st avokado
- 50 gram sallad
- 50 gram mango
- 0.25 msk sesamolja eller liknande
- 0.5 tsk honung
- 0.5 msk japansk soja
- 1 tsk rostade sesamfrön

(Skär kyckling eller tofun i tärningar. Blanda samman spiskummin, koriander, gurkmeja, chilipulver, sesamfrön och salt. Stek kyckling eller tofun på medelvärme i rapsolja. Tillsätt kryddblandningen och stek bananen lite lätt, rör om försiktigt och fortsätt steka 3-5 min. Skala och skär morötterna i tunna slantar eller strimlor. Skala, kärna ur och skär avokadon i klyftor. Dela salladen i bitar. Rör ihop dressingen av sesamolja, flytande honung, japansk soja och rostade sesamfrön.

Om du väljer färsk mango så skala och skär i tärningar (det går bra med fryst) Rör ihop dressingen av sesamolja, flytande honung, japansk soja och rostade sesamfrön. Lägg grönsaker och frukt i skålar. Lägg på de stekta osttärningarna och ringla över dressingen.)

Tacos med pulled oumph/nöttfärs/lax: (en portion)

- 200 gram pulled oumph/köttfärs max 10% fett, eller 150 gram lax.
- 0.5 tomat
- 1,5 dl sallad (valfri sort)
- 0.25 dl majs-korn
- 0.5 dl tacosås (ekologisk)
- 0.5 st avokado
- 0.5 st vitlöksklyfta
- 0.5 tsk färsk riven ingefära
- lite chilipeppar efter smak och tycke
- 0,5 msk citronjuice färspressad
- 2 tacoscal

(Tina pulled Oumph! och värm på medelvärme. Skär tomater och sallad eller andra valfria grönsaker. Skala, kärna ur och lägg avokadon i en skål. Tillsätt pressad vitlök, riven ingefära, finhackad chili, citronjuice och salt. Mixa eller mosa till en röra. Smaka av. Bygg tacos med grönsaker, Pulled Oumph!, tacosås och avokadokräm.)

Melonsallad med fetaost och böner: (en portion)

- 0.75 msk olivolja



- 0.5 msk färskpressad Lime
- 0.25 rödlök
- 40 gram sockerärter vanliga ärtor
- 125 gram vattenmelon
- 50 gram feta ost
- 0.75-1 dl svarta bönor eller 100 gram linser eller 170 gram kyckling
- 5 kalamatra oliver

(Kryddor Nymalen svartpeppar Ev persilja eller andra färska örter.

Vispa ihop olivolja, lime, salt och nymalen svartpeppar i en stor bunke. Skölj bönorna, skala och strimla löken, tärna vattenmelon, dela sockerärterna och kärna eventuellt ur oliverna. Häll allt i bunken med dressing och blanda ordentligt. Lägg upp på ett serveringsfat, strö över smulad fetaost och ev färska örter.)

Ostomelett med råkostsallad extra protein: (en portion)

- 2 ägg
- 150 gram kalkonpålugg (skiva i små bitar och lägg i när du vispar äggen - eller vegopålugg)
- 1 msk vatten
- 25 gram champinjoner eller valfri svamp
- 25 gram broccoli
- tsk salt
- tsk rapsolja
- 10 gram hårdost 10% fett
- 100 gram sallad, som rivna morötter, tomat, sallad, gurka, paprika, lök. ^[1]_[SEP]

(Värm upp en stekpanna (medelstor) på medelvärme. Vispa ihop ägg, vatten och kryddor med en gaffel. Hetta upp oljan i pannan och håll i äggsmeten. Rör runt i pannan med en gaffel. Riv över osten och låt omeletten stelna. Låt omeletten glida ner på ett fat och servera med en rejäl portion fräscha grönsaker.)

Stekt bönepasta med grönsaker och tofu: (en portion)

- 30 gram bönepasta
- 0.25 dl sweet chilisås osötad
- 1 msk soja
- 0.25 tsk sesamolja eller liknande
- 0.5 st vitlöksklyfta
- 0.5 msk ingefära riven
- 2.5 gram chilipeppar färsk eller efter smak
- 160 gram tofu eller 170 gram kyckling eller 150 gram lax
- 125 gram broccoli
- 1 st morot



- 1 msk rapsolja
- 35 gram babyspenat
- 0.5 msk sesamfrön rostade
- 0.5 st lime

(Koka bönpasten i lättsaltat vatten enligt anvisningar. Skölj av med kallt vatten i ett durkslag och låt rinna av. Blanda samman sweet chilisås, soja, sesamolja, pressad vitlök, saft från ingefäran och finhackad chili till en dressing. Torka av tofun och skär i kuber. Skala och strimla morötterna. Skär broccolin i bitar. Hetta upp en stekpanna på medelvärme och stek tofun i hälften av oljan ganska hårt. Tillsätt ett par matskedar av dressingen och stek ytterligare ett par minuter så att tofun får en knaprig yta. Ta sedan upp den ur pannen och lägg på ett fat vid sidan av. Håll resten av oljan i stekpannan och stek morötter och broccoli. Håll på bönpastan och babyspenaten och låt steka med de sista minuterna. Rör till sist i dressingen och smaka av. Tillsätt eventuellt med mer kryddor. Toppa med tofun. Strö över sesamfrön och servera med limeklyftor.)



Laxrätt: (en portion)

- 160 gram lax
- 50 gram broccoli
- 50 gram blomkål
- 50 gram tomat
- 1 stor tomat
- 0.5 dl kvarg 0.2% fett

(Stek laxen. koka broccoli och blomkål. skär tomat och mozarella. Blanda kvarg, med valfria kryddor och rödlök och persilja)

Kyckling och rotfrukter: (en portion):

- 200 gram kyckling (eller veganskt/vegetarisk alternativ 170 gram)
- 100 gram morot
- 50 gram palsternacka
- 50 gram broccoli
- 100 gram grönkål
- 50 gram gulbeta
- 0.5 dl naturell kvarg 0.2 % fett)

(Stek kycklingen eller ha den i ugnen. Skala alla grönsaker och skär så stora biter du vill ha i ugnen eller stek dom. Blanda kvarg, med valfria kryddor och rödlök och persilja)

Skaldjursmix: (en portion):

- kräftstjärter 60 gram
- räkor 60 gram



- musslor 40 gram
- 0.5 st vitlök
- 0.5 msk olivolja
- morot 70 gram
- squash 70 gram
- champinjoner 50 gram
- sötpotatis 50 gram
- salt, peppar efter smak och tycke
- 0.5 dl naturell kvarg 0.2 % fett)

(Skala grönsakerna, och skär i små träningar och stek grönsakerna i lite olivolja, stek sen kräftstjärtar, räkor och musslor med olivolja och vitlök. Blanda kvarg, med valfria kryddor och rödlök och persilja)

Pumpasallad med kyckling: (en portion):

- 100 gram rostad pumpa
- 50 gram sallad
- 50 gram grönkål
- 200 gram kyckling (eller tofu/lax/vegetariskt)
- 0.25 dl rostade madel
- 0.25 dl färsk basilika
- 1 msk citron

Till örtsås:

- 1,0 dl Yoghurt naturell fett 3 %
- 1,0 dl Kvarg naturell 0.2 % fett
- 0,5 tsk Havssalt
- 0,5 dl Dill
- 0,5 dl Gräslök
- 0,2 tsk Svartpeppar

(ROSTAD PUMPA: Sätt ugnen på 200 grader. Dela pumpan och rensa ut frön och trådar. Skär upp pumpan i ca 2 cm tjocka skivor. Skär bort skalet. Blanda pumpan med lite olja och havssalt. Bred ut på en ugnsplåt. Rosta i 15-25 minuter beroende på pumpaskivornas tjocklek. Testa med en sticka. PUMPASALLAD: Skär salladen i grova bitar och lägg i iskallt vatten. Skär grönkålen i fina strimlor och massera den mjuk med lite med olja och citron. Det behövs lite syra för att den inte ska bli besk. Skär upp den kycklingen i kuber. Häll av vattnet från salladen och vänd in med grönkålen. Lägg salladsblandningen på ett fat och strö över kyckling, rostad pumpa och mandel. Strö över färska örter. ÖRTSÅS: 1. Blanda yoghurt och kvarg. Smaksätt med salt, färska örter och lite peppar.)

Fiskrätt med tomat och purjo (en portion):

- 20
- 0 gram sej eller torsk



- 0.25 tsk salt
- 0.1 tsk svartpeppar
- 40 gram prjolök
- 50 gram broccoli
- 50 gram blomkål
- 50 gram morot
- 1,5 st tomat normal stora
- 0.5 dl persiljeblad
- 1 msk olivolja

(Sätt ugnen på 225 grader. Lägg fisken i en ugnssäker form och strö över salt och peppar (ev citronpeppar). Skölj, ansa och strimla purjolöken. Skär tomaterna i bitar. Hacka persiljan. Fördela purjo, tomat och persilja på fisken och ringla över olivoljan. Tillaga i ugnen ca 15-20 minuter, tills fisken är klar. Koka broccoli, blomkål och morötter - skala och skär ner i bitar. VARIATION: Välj någon annan vit fisk, som torsk eller spätta.)

Sallad Nicoise (en portion):

- 100 gram sötpotatis kokt eller i ugn
- 3 ägg kokt
- 50 gram haricot verts
- 1 tomat
- 0.5 st rödlök
- 150 gram tofisk i vatten
- 5 kalamatra oliver
- 0.5 tsk senap fransk eller valfri
- 0.5 msk vinäger
- 1 msk olivolja

(Koka potatis och ägg om de inte redan är kokta. Koka upp vatten och lägg i haricot verts ca 2-3 minuter. Ta upp och skölj i kallt vatten. Skär tomaten i klyftor eller skivor och strimla rödlöken. Skala och klyfta eller skiva potatis och ägg. Vispa ihop fransk senap, vinäger och olivolja till en dressing. Smaksätt med lite nymalen svartpeppar, men det behövs inget salt i och med att fisken och oliverna är väldigt salta. Blanda potatis, haricot verts, tomat, lök, tonfisk och oliver i en skål eller direkt på tallrikar. Lägg på äggen och ringla över dressing.)

Wok med rödspätta (en portion):

- 200 gram rödspätta rå
- 1 msk Rapsolja
- 1 st Morot
- 0,5 st Paprika röd
- 75 gram Blomkål
- 75 gram Broccoli
- 75 gram Sockerärter



- 0.25 msk Sojasås
- 1 tsk Potatismjöl el potatisgryn
- 0.5 dl Fiskbuljong
- 1 msk Sötsur sås osötad
- 0,1 tsk Joderat salt
- 0,1 tsk Svartpeppar

(Skär upp rödspättan i ganska stora bitar och salta. Skala och strimla moroten, skär paprikan i bitar, dela blomkål och broccoli i små buketter. Värm upp oljan i en wok eller stor stekpanna. Börja med att steka fisken snabbt, ca 1 minut, och ta sedan upp den. Stek sedan grönsakerna i 2-3 minuter och häll på sojasåsen. Vispa ner potatismjölet i kall fiskbuljong alternativt vatten + fiskfond. Häll ner i woken, rör om och koka upp. Smaka av med sötsur sås, salt och peppar. Vänd ner fisken försiktigt och värm upp ca 1 min. VARIATION:^[1]_{SEP} Smaksätt med andra kryddor, som vitlök, chili, ingefära eller örtekryddor. Använd någon annan valfri vit fisk.)

Köttsoppa (en portion):

- 200 gram nötkött (eller liknade och vegetariska alternativ)
- 0.5 st lagerblad
- 0.25 tsk timjan
- 0.25 tsk salt
- 2,5 dl vatten (eller mer)
- 1/4 grönsaksbuljong
- 1 morot
- 50 gram palsternacka
- 50 gram rotselleri
- 50 gram purjolök
- 1 sötpotatis
- 0.25- 0.5 dl persiljeblad

(Skär köttet i bitar och lägg i en rymlig gryta. Tillsätt vattnet, koka upp och skumma väl. Tillsätt lagerblad, timjan, salt, grönsaksbuljongtärning och ett helt svartpepparkorn per portion. Låt småkoka i ca 30 minuter. Skala och skär morötter, palsternacka, rotselleri och potatis i tärningar. Skär gärna potatisarna i något större tärningar i och med att de ofta kokar något snabbare. Skölj purjolöken noggrant och strimla den. Tillsätt alla rotfrukter, purjolöken och vatten så att allt täcks. Koka tills köttet är mörkt och rotfrukterna mjuka. Smaka av med mer kryddor och strö över persilja i samband med serveringen.)

Kycklig med grönkål (en portion):

- 200 gram kyckling eller vegetariskt
- 100 gram grönkål
- 100 gram squash



- 20 gram brysselkål
- 40 gram bönpaste
- 0.5 dl naturell kvarg 0,2 % fett
- 20 gram feta ost
- dill, persilja och kryddor efter smak

(stek kyckling eller vegetariska alternativ, lägg i grönsaker och stek dom. Koka bönpastan efter anvisningar. Gör en sås på kvarg, fetaost och kryddor.)

Räkor och rotfrukter (en portion):

- 200 gram räkor
- 25 gram tofu eller halloumi
- 50 gram champinjoner eller valfri svamp
- 1 st morot
- 0.5 st gul paprika
- 1 st sötpotatis
- 0.5 st vitlök
- 0.5 msk olivolja • **Till örtsås:**
- 1,0 dl Yoghurt naturell fett 3 %
- 1,0 dl Kvarg naturell 0.2 % fett
- 0,5 tsk Havssalt
- 0,5 dl Dill
- 0,5 dl Gräslök
- 0,2 tsk Svartpeppar

(Skala och skär grönsaker i bitar. Koka potatisen. Woka champinjoner, potatis och rotfrukter. stek tofun lite lätt och lägg i räkorna på slutet.

Nötfärs med sallad (en portion):

- 200 gram nötfärs eller vegetariskt alternativ
- 1 st tomat
- 50 gram gurka
- 1/4 st rödlök
- 50 gram babyspenat
- 3 oliver kalamatra
- 0.5 st vitlök
- 40 gram mozzarella
- 0.5 dl naturell kvarg 0.2%
- valfria kryddor i



(stek nötfärsen med lite olivolja, vitlök och kryddor. Skär salladen som du vill ha den med mozarellan. Gör en sås på kvarg och valfria kryddor.)

Lax med sallad (en portion):

- 200 gram lax
- 50 gram babyspenat
- 20 gram bönpasta
- 0.5 msk olivolja
- 1 stor tomat
- 75 gram mozarella
- 1/4 rödlök
- 3 msk ajvar (valfri)
- persilja

(Stek laxen eller ha den i ugnen. koka bönpasta enligt anvisningar. Skär grönsaker och lägg upp på tallriken. blanda ajvar och bönpasta och persilja, ta i dom kryddor du vill ha)

INFORMATION:

- 2-3 liter vatten per dag är viktigt att du får i dig
- Allt mäts innan tillagning om det inte står något annat.
- En mat våg är bra att ha.
- Du behöver inte äta dag för dag, utan du kan byta ut mellanmål och recept som du vill, men försök att variera lite. Hittar ni några favoriter så kan du äta dessa i flera dagar, men inte mer än 3 dagar på rad.
- Proteinpulver, vi rekommenderar; <https://www.gymgrossisten.com/whey-protein-1000-g/820256R.html>
- Proteinpulver vegansk, vi rekommenderar: <https://www.gymgrossisten.com/ekologisktartprotein-750-g/A7802.html>

Facebook - Shape4life.se

Instagram - Shape4life.se