

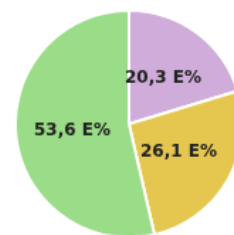
# 1500 - 1 - Veg med ägg, mjölkprodukter och ost



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	<b>Frukost</b>			
	Havregrynsgröt fullkorn (SLV)	1,0 port	250 g	165 kcal
	Blåbär (SLV)	0,5 dl	31 g	16 kcal
	Ägg kokt (SLV)	1,0 st	55 g	75 kcal
	<b>Totalt: 256 kcal, 31,4 g kolh, 11,2 g protein, 8,7 g fett</b>			
09:30	<b>Mellanmål</b>			
	Banan medelstor (SLV)	1,0 st	105 g	100 kcal
	<b>Totalt: 100 kcal, 22,4 g kolh, 1,2 g protein, 0,1 g fett</b>			
12:00	<b>Lunch</b>			
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Råris kokt u salt	1,0 port	150 g	161 kcal
	Sallad m. grönsallat gurka tomat paprika u. dressing (SLV)	1,0 port	100 g	17 kcal
	Beet Bourguignon	1,0 port	542 g	298 kcal
	<b>Totalt: 476 kcal, 61,8 g kolh, 25,6 g protein, 10,9 g fett</b>			
15:00	<b>Mellanmål</b>			
	Äpple m. skal medelstort (SLV)	1,0 st	125 g	60 kcal
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Nötblandning, jordnöt cashew m.fl	20,0 gram	20 g	112 kcal
	<b>Totalt: 172 kcal, 16,4 g kolh, 4,2 g protein, 9,5 g fett</b>			
18:30	<b>Middag</b>			
	Röd linssoppa	1,0 port	450 g	265 kcal
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Frökex eller fröknäcke	1,0 bit	15 g	69 kcal
	<b>Totalt: 334 kcal, 36,9 g kolh, 18,8 g protein, 10,5 g fett</b>			
20:00	<b>Mellanmål</b>			
	Grön smoothie med mango och spenat	1,0 port	280 g	169 kcal
	<b>Totalt: 169 kcal, 18,5 g kolh, 15,5 g protein, 4,2 g fett</b>			

## NÄRING TOTALT

1507 kcal  
76,5 g protein  
43,8 g fett  
187,4 g kolhydrater  
2355,7 g vatten



■ Protein: 20,3 E%  
■ Fett: 26,1 E%  
■ Kolhydrater: 53,6 E%  
■ Alkohol: 0 E%

# Beet Bourguignon



3 port

300,0 gram Rödbeta (SLV)  
1,0 st Lök gul (SLV)  
4,0 klyfta Vitlök (SLV)  
2,0 st Morot medelstor  
100,0 gram Champinjon (SLV)  
1,0 msk Rapsolja (SLV)  
4,0 msk Tomatpuré konc. konserv. (SLV)  
280,0 gram Oumph kryddat olika varianter  
3,0 msk Sojasås (SLV)  
1,0 dl Alkoholfritt vin  
2,0 dl Cashewnötdryck osockrad  
2,0 dl Vatten kranvatten (SLV)  
1,0 st Lagerblad, torkade  
1,0 msk Salt örtsalt (SLV)  
0,5 tsk Svartpeppar

Att ugnsbaka rödbetorna innan dom är i grytan leder sötare och mer smakrika betor än den kokta motsvarigheten. Därför börjar vi med det!

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skölj de hela rödbetorna med skal på och nagga dem med en gaffel. Lägg på bakplåtspapper och ugnsbaka tills de är mjuka och skalet sitter löst. Det tar ca 45-60 min.
3. Skölj, rensa och grovhacka lök, vitlök, morötter och svamp.
4. Hetta upp en järngryta med rapsolja och svetta löken. Tillsätt de andra grönsakerna.
5. Tillsätt i tomatpurén och låt även den steka några minuter.
6. Blanda in Oumphen i grytan. Den behöver inte tinas i förväg. OBS! Oumphen ska inte få stekyta.
7. Tillsätt rött vin, soja, vatten, cashewmjölk, örtsalt, lagerblad och peppar och låt småkoka under lock i ca 30 min.
8. Skala de ugnsbakade rödbetorna, dela i mindre bitar och tillsätt i grytan.

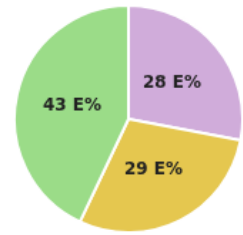
Smaka av och servera med exempelvis kokt potatis, grön sallad och lingon eller varför inte korngryn eller råris.

## TIPS

- a) Välj gärna Oumph med timjan och vitlök
- b) Byt ut champinjonerna mot aromasvamp om du har tillgång till det.
- c) Använd gärna ett gott fylligt rödvin i grytan. Det behöver inte vara alkoholfritt - alkoholen kokar bort.
- d) Tillsätt gärna lite torkat kantarellpulver eller stek färsk kantareller och toppa med vid serveringen.

Recept: Therese Morén, Vegomat.se

Näring per 100 g	Näring per portion
55 kcal	298,3 kcal
3,9 g protein	20,9 g protein
1,8 g fett	9,5 g fett
5,0 g kolhydrater	27,1 g kolhydrater



- Protein: 28 E%
- Fett: 29 E%
- Kolhydrater: 43 E%
- Alkohol: 0 E%

# Röd linssoppa

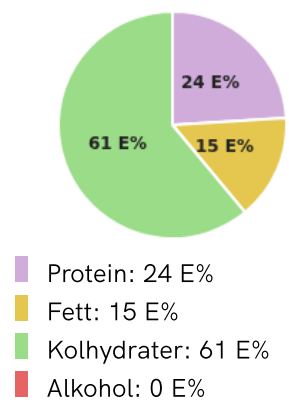


4 port

- 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



# Grön smoothie med mango och spenat



1 port

2,0 dl Yoghurtkvarv naturell fett ca 2%

1,0 dl Babyspenat

1,0 dl Mango fryst

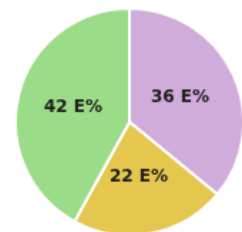
Mixa alla ingredienser så det blir en slät grön smoothie. Tillsätt lite kallt vatten om du vill ha en lösare konsistens.

## VARIATIONER

a) Byt ut spenat mot späda nässlor eller mangold.

b) Byt ut fryst mango mot frysta banan- eller ananasbitar.

Näring per 100 g	Näring per portion
61 kcal	170 kcal
5,5 g protein	15,5 g protein
1,5 g fett	4,2 g fett
6,6 g kolhydrater	18,5 g kolhydrater



■ Protein: 36 E%  
■ Fett: 22 E%  
■ Kolhydrater: 42 E%  
■ Alkohol: 0 E%