

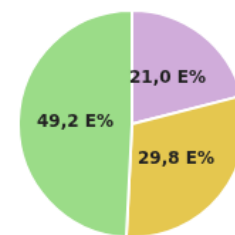
# 1500 - 2 - Veg med Ägg, mjölkprodukter



Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
<b>07:00</b>	<b>Frukost</b>			
	Omelett med 2 ägg	1,0 port	136 g	177 kcal
	<b>Totalt: 177 kcal, 0,4 g kolh, 12,4 g protein, 14,1 g fett</b>			
<b>09:30</b>	<b>Mellanmål</b>			
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Äpple Frida (SLV)	1,0 st	160 g	90 kcal
	<b>Totalt: 90 kcal, 20,2 g kolh, 0,0 g protein, 0,1 g fett</b>			
<b>12:00</b>	<b>Lunch</b>			
	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
	Dhal, indisk linsgryta	1,0 port	397 g	411 kcal
	Råris kokt u salt	0,5 port	75 g	80 kcal
	<b>Totalt: 508 kcal, 67,8 g kolh, 23,3 g protein, 12,6 g fett</b>			
<b>16:00</b>	<b>Mellanmål</b>			
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Bärblandning, bärmix	1,0 dl	50 g	22 kcal
	Kvarg färskost fett 1% (SLV)	1,0 dl	100 g	75 kcal
	<b>Totalt: 97 kcal, 7,2 g kolh, 13,1 g protein, 1,3 g fett</b>			
<b>19:00</b>	<b>Middag</b>			
	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
	Svamppanna med matvete	1,0 port	526 g	446 kcal
	<b>Totalt: 463 kcal, 50,5 g kolh, 16,6 g protein, 19,8 g fett</b>			
<b>20:30</b>	<b>Mellanmål</b>			
	Rivet äpple med keso	1,0 port	233 g	155 kcal
	<b>Totalt: 155 kcal, 22,3 g kolh, 13,1 g protein, 1,5 g fett</b>			

## NÄRING TOTALT

1490 kcal  
78,6 g protein  
49,4 g fett  
168,4 g kolhydrater  
2328,4 g vatten



Protein: 21,0 E%  
Fett: 29,8 E%  
Kolhydrater: 49,2 E%  
Alkohol: 0 E%

# Omelett med 2 ägg



1 port

2,0 st Ägg rått eko. (SLV)

2,0 msk Vatten kranvatten (SLV)

0,2 tsk Joderat salt (SLV)

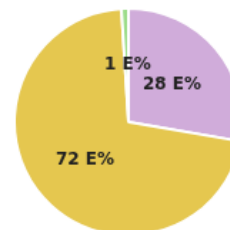
1,0 tsk Rapsolja (SLV)

1. Värm upp en stekpanna, helst med nonstick-beläggning, på relativt låg värme.
2. Vispa ihop ägg, vatten och salt med en gaffel. Krydda med peppar och/eller andra valfria kryddor.
3. Hetta upp oljan i pannan och håll i äggsmeten. Rör runt i pannan och låt sedan omeletten stelna.

## TIPS!

Smaksätt gärna omeletten med exempelvis örtekryddor, tonfisk, skinka, räkor, spenat, oliver, eller något annat som du gillar.

Näring per 100 g	Näring per portion
130 kcal	176 kcal
9,2 g protein	12,4 g protein
10,4 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%

# Dhal, indisk linsgryta



4 port

- 1,0 st Lök gul (SLV)
- 2,0 st Morot medelstor (SLV)
- 2,0 klyfta Vitlök (SLV)
- 1,0 msk Rapsolja (SLV)
- 1,0 msk Ingefära färsk riven
- 1,0 tsk Koriander, malda torkade frön
- 0,5 tsk Spiskummin
- 1,0 tsk Kanel, malen
- 4,0 dl Röda linser torkade
- 400,0 gram Tomat krossad konserv. m. lag (SLV)
- 400,0 gram Kokosmjölk fett ca 6% (SLV)
- 1,0 st Grönsaksbuljong, tärning, pulver
- 2,0 dl Vatten kranvatten (SLV)

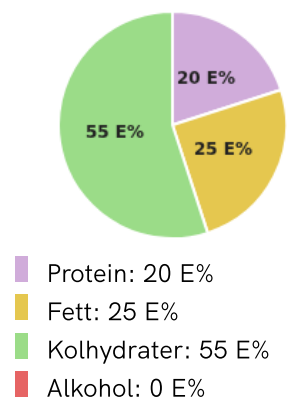
1. Ansa, skala och hacka lök, vitlök och morot.

2. Hetta upp oljan och fräs grönsakerna ett par minuter. Tillsätt kryddorna och fräs ett par minuter till.

3. Häll i linserna (röda linser), krossade tomater, kokosmjölk, vatten och buljongtärning. Koka upp och låt småkoka i ca 20 minuter. Tillsätt eventuellt mer vatten om det behövs.

4. Smaka av med salt och eventuellt lite lime eller citron. Toppa eventuellt med färsk koriander.

Näring per 100 g	Näring per portion
104 kcal	411,5 kcal
5,3 g protein	20,9 g protein
2,9 g fett	11,6 g fett
13,2 g kolhydrater	52,2 g kolhydrater



# Svamppanna med matvete



2 port

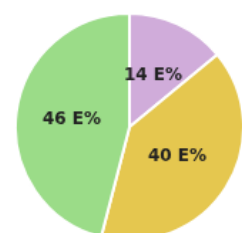
- 1,5 dl Matvete ej kokt
- 2,2 dl Vatten kranvatten (SLV)
- 0,2 tsk Joderat salt (SLV)
- 300,0 gram Champinjon (SLV)
- 1,0 st Lök röd (SLV)
- 1,0 st Paprika gul (SLV)
- 100,0 gram Tomat körsbärstomat röd (SLV)
- 1,0 msk Rapsolja (SLV)
- 10,0 st Oliver, kalamata
- 75,0 gram Vitost fett 22%

1. Koka upp vatten och salt, tillsätt matvete och låt småkoka i 15 minuter under lock. Ställ åt sidan och häll bort eventuellt kvarvarande vatten.
2. Skiva champinjoner och skala och strimla löken. Ansa och skär paprikan i bitar.
3. Lägg svampen i en torr stekpanna. Hetta upp på medelvärme och låt vätskan koka bort. Rör om då och då under tiden.
4. Tillsätt oljan och löken och stek tillsammans med svampen i ca 2-3 minuter.
5. Tillsätt paprika, småtomater och det kokta matvetet. Stek ytterligare 2-3 minuter tills allt är genomvarmt.
6. Tillsätt oliverna och strö över fetaosten.

## VARIATIONER

- a) Byt ut champinjoner mot någon annan valfri svamp.
- b) Byt ut fetaosten mot marinerad tofu så blir rätten vegansk.
- c) Hoppa över fetaost och oliver och ät istället tillsammans med exempelvis kallskuret eller en bit fisk.

Näring per 100 g	Näring per portion
85 kcal	445,5 kcal
3,0 g protein	15,7 g protein
3,7 g fett	19,7 g fett
9,1 g kolhydrater	47,8 g kolhydrater



- Protein: 14 E%
- Fett: 40 E%
- Kolhydrater: 46 E%
- Alkohol: 0 E%

# Rivet äpple med keso



1 port

1,0 st Äpple m. skal medelstort (SLV)

1,0 dl Keso mini, 1,5 % fett

0,5 gram Kardemumma, malen

1,0 tsk Flytande honung

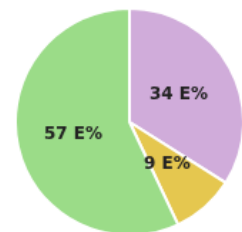
Riv äpplet grovt och toppa med keso. Strö kardemumma på toppen och ringla över lite honung.

## VARIATION

a) Det går bra att byta ut äpplet mot päron, kiwi, apelsin, melon eller kanske en fruktsallad.

b) Byt ut keso mot mager osötad kvarg. Om du väljer smaksatt kvarg så struntar du i honungen.

Näring per 100 g	Näring per portion
67 kcal	155 kcal
5,6 g protein	13,1 g protein
0,7 g fett	1,5 g fett
9,6 g kolhydrater	22,3 g kolhydrater



Protein: 34 E%  
Fett: 9 E%  
Kolhydrater: 57 E%  
Alkohol: 0 E%