

1500 - 3 - Veg med Ägg, mjölkprodukter

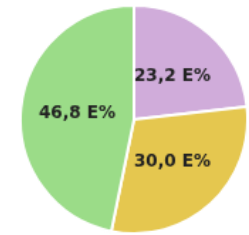


Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Blåbär (SLV)	1,0 dl	61 g	32 kcal
	Frukostflingor müsli fullkorn m. bär (SLV)	1,0 port	40 g	146 kcal
	Soyayoghurt soygurt naturell, berikad	1,0 port	250 g	108 kcal
	Totalt: 286 kcal, 38,5 g kolh, 13,8 g protein, 7,7 g fett			
09:30	Mellanmål			
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Ägg kokt eko. (SLV)	1,0 st	50 g	70 kcal
	Totalt: 70 kcal, 0,2 g kolh, 6,2 g protein, 5,1 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
	Grönkålssallad med fikon och valnötter	1,0 port	267 g	254 kcal
	Ägg kokt (SLV)	1,0 st	55 g	75 kcal
	Totalt: 346 kcal, 31,9 g kolh, 12,0 g protein, 16,7 g fett			
16:00	Mellanmål			
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Bärblandning, bärmix	1,0 dl	50 g	22 kcal
	Kvarg färskost fett 1% (SLV)	2,0 dl	200 g	150 kcal
	Totalt: 172 kcal, 10,8 g kolh, 25,8 g protein, 2,3 g fett			
18:00	Middag			
	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
	Indisk blomkålscurry med raita och bröd	1,0 port	492 g	412 kcal
	Totalt: 429 kcal, 54,3 g kolh, 21,2 g protein, 11,0 g fett			
19:30	Mellanmål			
	Fruktsallad med vaniljesella 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

1456 kcal
84,1 g protein
48,5 g fett
153,8 g kolhydrater
2320,4 g vatten



Protein: 23,2 E%
Fett: 30,0 E%
Kolhydrater: 46,8 E%
Alkohol: 0 E%

Grönkålssallad med fikon och valnötter



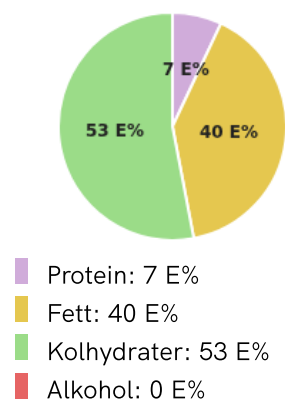
4 port

- 0,5 dl Valnötter (SLV)
- 150,0 gram Grönkål (SLV)
- 200,0 gram Rödkål (SLV)
- 2,0 msk Rapsolja (SLV)
- 2,0 msk Vinäger ättiksyra 7% (SLV)
- 1,0 msk Apelsinjuice färskpressad (SLV)
- 0,5 tsk Salt havssalt u. jod (SLV)
- 1,0 krm Svartpeppar
- 2,0 st Apelsin medelstor (SLV)
- 1,0 st Granatäpple (SLV)
- 4,0 st Fikon torkade (SLV)

1. Rosta valnötterna i en torr stekpanna på medelvärme och låt sedan svalna.
2. Strimla grönkål och rödkål. Lägg i ett durkslag och "slaka" kålen genom att hälla hett vatten över. Låt rinna av och lägg sedan i en stor skål.
3. Blanda rapsolja, vinäger, apelsinsaft, salt och peppar och häll över kålen. Rör om och massera in vinägretten i kålen.
4. Filéa apelsinerna och pilla ur granatäppelkärnorna. Dela fikonen i bitar.
5. Blanda apelsin och granatäpple i salladen. Toppa med fikon och rostade valnötter i samband med serveringen.

Kung Markatta

Näring per 100 g	Näring per portion
95 kcal	254,2 kcal
1,6 g protein	4,3 g protein
4,2 g fett	11,2 g fett
10,9 g kolhydrater	29 g kolhydrater



Indisk blomkålscurry med raita och bröd



4 port

- 2,5 dl Röda linser torkade
- 600,0 gram Blomkål (SLV)
- 1,0 st Lök gul (SLV)
- 2,0 klyfta Vitlök (SLV)
- 5,0 gram Chilipeppar färsk (SLV)
- 1,0 msk Rapsolja (SLV)
- 1,0 msk Garam Masala, kryddblandning
- 5,0 dl Grönsaksbuljong ätf. (SLV)
- 1,0 dl Koriander, färsk
- 100,0 gram Gurka (SLV)
- 2,0 dl Turkisk yoghurt fett 10%
- 0,5 tsk Joderat salt (SLV)
- 1,0 krm Svartpeppar
- 2,0 msk Mynta färsk
- 200,0 gram Chapati fullkorn

1. Skölj linserna i kallt vatten. Bryt blomkålen i små buketter, hacka den gula löken grovt och finhacka vitlöksklyftorna. Kärna ur chilifrukten och skär i tunna strimlor.

2. Hetta upp en gryta och låt garam masala, vitlök och chili fräsa i oljan i någon minut. Tillsätt löken och stek i ytterligare ett par minuter.

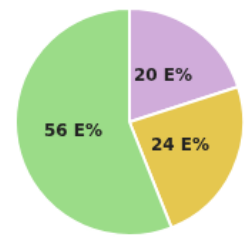
3. Tillsätt linser och blomkål i grytan, häll på buljongen och koka på svag värme under lock cirka 15 minuter eller tills blomkålen känns mjuk. Strö över färsk koriander vid serveringen.

RAITA

Riv gurkan och pressa ur det mesta av vätskan. Blanda gurkrivet med turisk yoghurt och färsk mynta. Smaksätt med salt och peppar.

Servera blomkålscurry med raita och bröd, gärna indiskt chapati.

Näring per 100 g	Näring per portion
84 kcal	412 kcal
4,2 g protein	20,5 g protein
2,2 g fett	10,9 g fett
10,9 g kolhydrater	53,5 g kolhydrater



- Protein: 20 E%
- Fett: 24 E%
- Kolhydrater: 56 E%
- Alkohol: 0 E%

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

