

1500 - 4 - Veg med Ägg, mjölkprodukter



| Tid | Måltid | Mängd | Vikt | Kcal |
|--------------|---|----------|-------|----------|
| 07:00 | Frukost | | | |
| | Blåbär (SLV) | 1,0 dl | 61 g | 32 kcal |
| | Chiapudding grundrecept | 1,0 port | 227 g | 183 kcal |
| | Totalt: 215 kcal, 14,7 g kolh, 4,9 g protein, 11,4 g fett | | | |
| 09:30 | Mellanmål | | | |
| | Vatten kranvatten (SLV) | 1,0 glas | 200 g | 0 kcal |
| | Äpple Frida (SLV) | 1,0 st | 160 g | 90 kcal |
| | Ägg kokt (SLV) | 1,0 st | 50 g | 68 kcal |
| | Totalt: 158 kcal, 20,4 g kolh, 6,1 g protein, 5,0 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 |
| | Halloumisallad | 1,0 port | 269 g | 443 kcal |
| | Totalt: 460 kcal, 11,1 g kolh, 24,6 g protein, 35,3 g fett | | | |
| 15:00 | Mellanmål | | | |
| | Vatten kranvatten (SLV) | 1,0 glas | 200 g | 0 kcal |
| | Ägg kokt eko. (SLV) | 1,0 st | 50 g | 70 kcal |
| | Banan medelstor (SLV) | 0,5 st | 53 g | 50 kcal |
| | Kvarg färskost fett 1% (SLV) | 1,0 dl | 100 g | 75 kcal |
| | Totalt: 195 kcal, 15,0 g kolh, 19,5 g protein, 6,2 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 |
| | Broccolisoppa med färskost | 1,0 port | 505 g | 134 kcal |
| | Frökex | 1,0 st | 31 g | 92 kcal |
| | Totalt: 243 kcal, 15,3 g kolh, 14,2 g protein, 12,9 g fett | | | |
| 19:30 | Mellanmål | | | |

Frukt och keso mini

1,0 port

240 g

139 kcal

Totalt: 139 kcal, 17,7 g kolh, 14,1 g protein, 1,8 g fett

NÄRING TOTALT

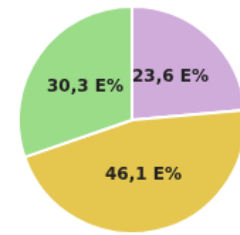
1410 kcal

83,3 g protein

72,5 g fett

94,2 g kolhydrater

2448,6 g vatten



Protein: 23,6 E%

Fett: 46,1 E%

Kolhydrater: 30,3 E%

Alkohol: 0 E%

Chiapudding grundrecept



1 port

3,0 msk Chiafrön

2,0 dl Mandeldryck berikad (SLV)

1 krm vaniljpulver

Blanda chiafrön, mandeldryck och vaniljpulver ordentligt. Låt stå i kylskåp några timmar, helst över natten. Rör gärna om efter halva tiden.

Förslag till topping:

1 dl hallon, blåbär, jordgubbar eller andra bär.

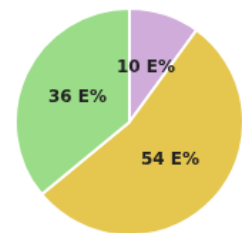
1 dl tärnad mango, banan, kiwi eller annan frukt.

ev. nötter eller kokoschips

VARIATION

Byt ut mandeldryck mot nötdryck, sojadryck, lättmjölk eller lättoghurt.

| Näring per 100 g | Näring per portion |
|-------------------|--------------------|
| 81 kcal | 183 kcal |
| 2,0 g protein | 4,5 g protein |
| 4,8 g fett | 10,9 g fett |
| 4,0 g kolhydrater | 9,1 g kolhydrater |



■ Protein: 10 E%
■ Fett: 54 E%
■ Kolhydrater: 36 E%
■ Alkohol: 0 E%

Halloumisallad



2 port

200,0 gram Ost halloumi rå fett 22% (SLV)

100,0 gram Isbergssallat (SLV)

1,0 st Tomat (SLV)

1,0 st Paprika röd (SLV)

2,0 st Vårlök, salladslök

2,0 msk Olivolja (SLV)

1,0 msk Balsamvinäger, balsamico

0,5 tsk Salt örtsalt (SLV)

0,2 tsk Svartpeppar

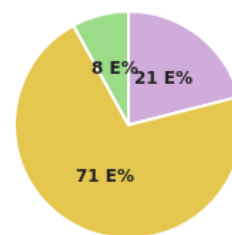
(Om halloumisalladen serveras som tillbehör eller på ett buffébord räcker den till dubbelt så många)

1. Ansa, skölj och skär sallad, tomat och paprika i lämpliga bitar. Strimla vårlöken.
2. Blanda samman olivolja, balsamvinäger, örtsalt och peppar till en dressing.
3. Skär halloumiosten i skivor och stek den i matfett i en stekpanna. Stekfettet ska inte ätas.
4. Blanda salladen med dressingen och lägg halloumin ovanpå.

TIPS

Det går också bra att grilla halloumin. Då penslar du med lite olja innan grillningen.

| Näring per 100 g | Näring per portion |
|-------------------|--------------------|
| 165 kcal | 443,5 kcal |
| 8,8 g protein | 23,7 g protein |
| 13,0 g fett | 35,1 g fett |
| 3,1 g kolhydrater | 8,4 g kolhydrater |



- Protein: 21 E%
- Fett: 71 E%
- Kolhydrater: 8 E%
- Alkohol: 0 E%

Broccolisoppa med färskost



4 port

600,0 gram Broccoli (SLV)

12,0 dl Vatten kranvatten (SLV)

2,0 st Grönsaksbuljong, tärning, pulver

200,0 gram Färskost fett ca 10% typ Philadelphia Light

OBS! Välj gärna en smaksatt färskost, exempelvis med vitlök och örter.

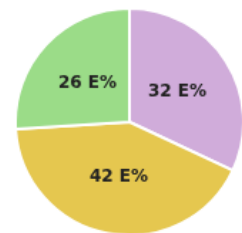
1. Koka upp vatten och buljongtärning och håll i broccolin. Låt koka i ca 5 minuter eller till broccolin är mjuk.

2. Mixa soppan och tillsätt färskost så den får smälta. Späd med vatten om du vill ha soppan tunnare. Smaka av med salt och peppar och värm upp den om det behövs.

TIPS

En termos soppa är väldigt bra att ha med som mellanmål. Den här broccolisoppan är väldigt enkel att tillaga och blir extra fyllig och god med färskosten. Den går förstås att hoppa över om man vill.

| Näring per 100 g | Näring per portion |
|-------------------|--------------------|
| 27 kcal | 133,8 kcal |
| 2,1 g protein | 10,7 g protein |
| 1,2 g fett | 6,2 g fett |
| 1,4 g kolhydrater | 7,2 g kolhydrater |



■ Protein: 32 E%
■ Fett: 42 E%
■ Kolhydrater: 26 E%
■ Alkohol: 0 E%

Frökex



20 port

120,0 gram Havregryn glutenfria

40,0 gram Majsstärkelse (SLV)

1,0 dl Solrosfrö (SLV)

1,0 dl Pumpafrö (SLV)

0,5 dl Linfrö hela (SLV)

1,0 tsk Havssalt (SLV)

2,5 dl Vatten kranvatten (SLV)

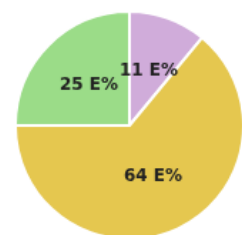
0,5 dl Rapsolja (SLV)

1. Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Tillsätt kallt vatten och olja och rör om till en lös smet. Låt stå och svälla i ca tio minuter.
2. Sätt ugnen på 150 grader.
3. Bred ut smeten tunt på en plåt med bakplåtspapper, ca 30x40 cm. Var noggrann så att det blir jämt och inga tomma fläckar för då kan kexen gå sönder.
4. Grädda mitt i ugnen ca 20 minuter. Ta ut plåten och skär eller sporra i lämpliga bitar. Grädda ytterligare ca 40 minuter.

Ät som de är eller med något pålägg.

Förvara i en burk med lock.

| Näring per 100 g | Näring per portion |
|--------------------|--------------------|
| 300 kcal | 92,1 kcal |
| 8,5 g protein | 2,6 g protein |
| 21,3 g fett | 6,5 g fett |
| 17,7 g kolhydrater | 5,4 g kolhydrater |



- Protein: 11 E%
- Fett: 64 E%
- Kolhydrater: 25 E%
- Alkohol: 0 E%

Frukt och keso mini



1 port

1,0 st Apelsin medelstor (SLV)

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

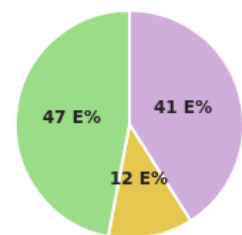
Skär frukten i klyftor eller skala och skär i bitar. Ät tillsammans med keso.

VARIATION

a) Byt ut apelsinen mot 100-150 g av någon annan frukt.

b) Byt ut keso mot kvarg.

| Näring per 100 g | Näring per portion |
|-------------------|--------------------|
| 58 kcal | 139 kcal |
| 5,9 g protein | 14,1 g protein |
| 0,7 g fett | 1,8 g fett |
| 7,4 g kolhydrater | 17,7 g kolhydrater |



■ Protein: 41 E%
■ Fett: 12 E%
■ Kolhydrater: 47 E%
■ Alkohol: 0 E%