

# Gluten, mjölkfritt och ej nötter 1500 kcal 2



## Beskrivning

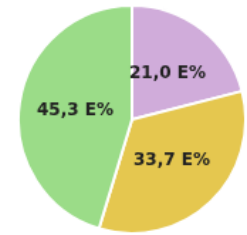
Det går bra att byta ut växtbaserade produkter mot andra likvärdiga alternativ, exempelvis havredryck mot sojadryck.

Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
<b>07:00</b>	<b>Frukost</b>			
	Havregurt naturell berikad (SLV)	2,0 dl	200 g	134 kcal
	Müsli med torkad frukt, glutenfri	0,8 dl	36 g	133 kcal
	Fröblandning solros pumpa linfrö	2,0 msk	19 g	103 kcal
	<b>Totalt: 370 kcal, 48,3 g kolh, 8,8 g protein, 14,3 g fett</b>			
<b>12:00</b>	<b>Lunch</b>			
	Lyxig köttfärsbiff	1,0 port	150 g	251 kcal
	Potatis kokt m. salt (SLV)	1,0 port	150 g	124 kcal
	Kall sås med växtbaserad gurt	0,5 dl	50 g	50 kcal
	Bönsallad med grönsaker och vinägrett	1,0 port	167 g	139 kcal
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	<b>Totalt: 565 kcal, 43,8 g kolh, 32,0 g protein, 27,5 g fett</b>			
<b>15:00</b>	<b>Mellanmål</b>			
	Majskakor Chiafrö & Havssalt	1,0 st	5 g	19 kcal
	Hummus	1,0 msk	15 g	35 kcal
	Paprika röd skiva	2,0 skiva	20 g	4 kcal
	<b>Totalt: 58 kcal, 6,2 g kolh, 1,6 g protein, 2,7 g fett</b>			
<b>18:00</b>	<b>Middag</b>			
	Kyckling cacciatore	1,0 port	321 g	240 kcal
	Råris kokt m. salt (SLV)	1,0 port	150 g	161 kcal
	Grönsaksstavar, blandade sorter	1,0 port	150 g	39 kcal
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	<b>Totalt: 440 kcal, 47,1 g kolh, 36,3 g protein, 10,0 g fett</b>			
<b>19:30</b>	<b>Mellanmål</b>			
	Äpple m. skal medelstort (SLV)	1,0 st	125 g	60 kcal
	Te bryggt (SLV)	1,0 mugg	250 g	0 kcal

Totalt: 60 kcal, 13,2 g kolh, 0,0 g protein, 0,1 g fett

### NÄRING TOTALT

1492 kcal  
78,7 g protein  
54,6 g fett  
158,6 g kolhydrater  
1870,6 g vatten



Protein: 21,0 E%  
Fett: 33,7 E%  
Kolhydrater: 45,3 E%  
Alkohol: 0 E%

# Lyxig köttfärsbiff



4 port

400,0 gram Nötfärs fett 12% rå

2,0 st Äggula rå (SLV)

2,0 msk Senap svensk (SLV)

1,0 st Lök röd (SLV)

0,5 tsk Svartpeppar

1,0 tsk Joderat salt (SLV)

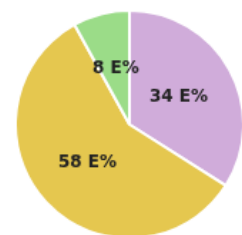
1,0 tsk Rapsolja (SLV)

Blanda köttfärs, äggula, senap, peppar och salt. Forma biffar och stek i lite rapsolja på medelvärme.

## TIPS

Om du ska steka många biffar kan du bryna dem i stekpannan och sedan steka klart dem i ugnen.

Näring per 100 g	Näring per portion
168 kcal	251,5 kcal
14,4 g protein	21,5 g protein
10,9 g fett	16,3 g fett
3,1 g kolhydrater	4,7 g kolhydrater



Protein: 34 E%  
Fett: 58 E%  
Kolhydrater: 8 E%  
Alkohol: 0 E%

# Bönsallad med grönsaker och vinägrett



4 port

1,0 st Paprika gul (SLV)

2,0 st Tomat (SLV)

100,0 gram Gurka (SLV)

4,0 st Vårlök, salladslök

3,0 dl Kidneybönor röda bönor konserv. u. lag (SLV)

1,0 msk Äppelcidervinäger ättiksyra 7% (SLV)

2,0 msk Olivolja extra jungfruolja (SLV)

0,5 tsk Senap fransk (SLV)

0,5 tsk Havssalt (SLV)

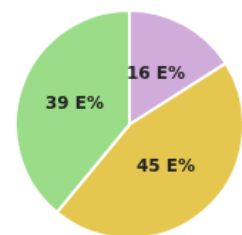
0,2 tsk Svartpeppar

1. Hacka grönsakerna och blanda med bönorna.
2. Vispa ihop äppelcidervinäger, olivolja, senap och kryddor.
3. Blanda allt och låt gärna stå en stund kylskåp innan serveringen.

## VARIATION

Byt ut bönorna och/eller grönsakerna mot andra valfria sorter.

Näring per 100 g	Näring per portion
84 kcal	139,2 kcal
3,4 g protein	5,7 g protein
4,2 g fett	7 g fett
6,5 g kolhydrater	10,8 g kolhydrater



- Protein: 16 E%
- Fett: 45 E%
- Kolhydrater: 39 E%
- Alkohol: 0 E%

# Kall sås med växtbaserad gurt



4 port

200,0 gram Planti Greek Style Gurt

0,5 tsk Salt örtsalt (SLV)

0,5 klyfta Vitlök (SLV)

1,0 msk Gräslök (SLV)

1,0 msk Mynta färsk

Hacka örterna, riv eller pressa vitlöken och blanda alla ingredienser plus lite nymalen svartpeppar. Smaka av. Låt gärna såsen stå och dra några timmar innan serveringen.

Denna sås är god som tillbehör till det mesta. Här kommer fler förslag på smaksättningar.

## FÖRSLAG PÅ ANDRA SMAKSÄTTNINGAR

Blanda havreyoghurt och olivolja (går att utesluta), tillsätt valfri smaksättning och smaka av med salt och peppar.

NR 1. 0,5-1 tsk sambal oelek + 1 vitlöksklyfta

(Passar till det mesta.)

NR 2. 1-2 vitlöksklyftor

(Passar till det mesta.)

NR 3. 10 cm riven gurka, salta lätt och låt rinna av i durkslag + 1-2 vitlöksklyftor

(Passar till det mesta.)

NR 4. 0,5 dl ajvar relish

(Passar till det mesta.)

NR 5. 0,5 dl hackade soltorkade tomater + några droppar balsamvinäger

(Passar till det mesta, testa exempelvis till kikärtsbiffar.)

NR 6. 0,5 dl hackade oliver + 1-2 msk hackad salladslök

(Gott till ost- eller grönsaksrätter samt exempelvis kycklingrätter.)

NR 7. Skal och saft av en halv citron + chili efter smak

(Gott till fisk, skaldjur eller grönsaker.)

NR 8. 1 dl färska örter

(Passar till det mesta.)

NR 9. 2 msk löjrom, stenbitsrom eller tångkaviar + färsk dill och/eller gräslök

(Gott till bl.a. fisk och bakad potatis.)

NR 10. 2 msk chilisås (valfri hetta)

(Passar till det mesta.)

NR 11. 100 gram mosad fetaost (mager)

(Gott till varma och kalla grönsaker, passar bra i bakad potatis.)

NR 12. Ca 2 msk thai sweet chili

(Gott till exempelvis kycklingrätter eller ugnrostade rotfrukter)

NR 13. Ca 2 msk mango chutney

(Gott till stekt lax, kyckling och många andra rätter)

NR 14. 2 tsk fransk senap, 1 tsk honung och färska örter

(Passar till det mesta.)

NR 15. 2 tsk söt senap + dill

(Gott till inlagd sill och gravad lax.)

NR 16. 1-2 tsk pepparmix (stött svartpeppar, grönpeppar och rosépeppar)

(Passar till det mesta.)

NR 17. ½ hackat äpple, ½ tsk curry och lite finhackad gul lök

(Gott till exempelvis fisk- och kycklingrätter)

NR 18. ½ dl krossad ananas (avrunnen)

(Gott till bland annat kassler och andra köträtter.)

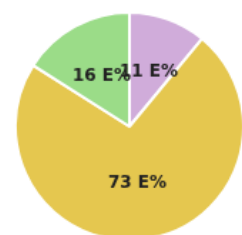
NR 19. Riven pepparrot efter smak + 1 tsk honung + 1 msk limejuice

(Gott till exempelvis fiskrätter och rökt kött eller korv)

NR 20. 0,5 dl finhackad mynta + 1 vitlöksklyfta

(Passar till det mesta, gärna indisk mat.)

Näring per 100 g	Näring per portion
118 kcal	61,8 kcal
3,3 g protein	1,7 g protein
9,6 g fett	5 g fett
4,8 g kolhydrater	2,5 g kolhydrater



■ Protein: 11 E%  
■ Fett: 73 E%  
■ Kolhydrater: 16 E%  
■ Alkohol: 0 E%

# Kyckling cacciatore



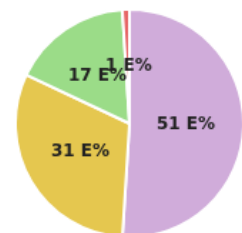
4 port

- 500,0 gram Kyckling bröstfilé rå u. skinn (SLV)
- 2,0 msk Olivolja (SLV)
- 1,0 st Lök gul (SLV)
- 2,0 klyfta Vitlök (SLV)
- 1,0 st Paprika grön (SLV)
- 2,0 msk Tomatpuré konc. konserv. (SLV)
- 1,0 dl Vin vitt vol. % 1 (SLV)
- 400,0 gram Tomat krossad konserv. m. lag (SLV)
- 0,5 tsk Timjan, torkad
- 0,5 tsk Rosmarin, torkad
- 0,5 tsk Oregano, torkad
- 0,5 tsk Basilika, torkad
- 0,5 dl Persilja blad (SLV)
- 0,5 tsk Joderat salt (SLV)
- 0,5 tsk Svartpeppar

- Skär kyckling och paprika i bitar. Hacka lök och vitlök.
- Hetta upp olivoljan i en wok eller stor stekpanna. Bryn först kycklingen. När den fått färg tillsätter du lök, vitlök och paprika och låter steka med ett par minuter.
- Rör i tomatpurén och fräs ännu en minut. Tillsätt sedan vitt vin, krossade tomater, örtekryddor, salt och peppar och koka upp. Låt småputtra i ca 20 minuter, tillsätt eventuellt lite vatten.

Under tiden fixar du en enkel sallad och kokar eventuellt pasta, ris eller potatis. Smaksätt eventuellt grytan med mer salt och kryddor.

Näring per 100 g	Näring per portion
75 kcal	240,2 kcal
9,6 g protein	30,8 g protein
2,6 g fett	8,3 g fett
2,9 g kolhydrater	9,3 g kolhydrater



- Protein: 51 E%
- Fett: 31 E%
- Kolhydrater: 17 E%
- Alkohol: 1 E%

# Hummus



6 port

3,0 dl Kikärter torkade kokta m. salt (SLV)

1,0 klyfta Vitlök (SLV)

2,0 msk Olivolja extra jungfruolja (SLV)

2,0 msk Tahini, sesampasta

2,0 msk Citronjuice färskpressad (SLV)

0,5 tsk Spiskummin

0,3 tsk Salt m. jod (SLV)

1. Mixa alla ingredienser slätt. Späd med lite vatten om du vill ha tunnare konsistens.

2. Smaka av med salt och peppar plus eventuellt paprikapulver eller andra valfria kryddor.

## VARIATION

Man kan även mixa andra sorters ärter, bönor eller linser till goda röror. Välj de kryddor du gillar.

Eller varför inte prova att smaksätta med något av dessa förslag:

1 näve rucolasallad

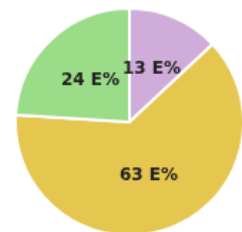
1 dl saltorkad tomat

2 msk färsk timjan + 2 msk persilja

1 mogen avokado

½ dl rostade nötter eller nötssmör

Näring per 100 g	Näring per portion
232 kcal	114 kcal
7,3 g protein	3,6 g protein
16,3 g fett	8 g fett
10,4 g kolhydrater	5,1 g kolhydrater



■ Protein: 13 E%  
■ Fett: 63 E%  
■ Kolhydrater: 24 E%  
■ Alkohol: 0 E%