

Gluten- och mjölkfritt, ej nötter 1500 kcal 1



Beskrivning

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

Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Glutenfri havregrynsgröt	1,0 port	236 g	127 kcal
	Blåbär (SLV)	1,0 dl	61 g	32 kcal
	Havredryck fett 1,5% berikad (SLV)	1,5 dl	150 g	72 kcal
	Ägg kokt eko. (SLV)	1,0 st	50 g	70 kcal
	Te bryggt (SLV)	1,0 mugg	250 g	0 kcal
	Totalt: 301 kcal, 36,8 g kolh, 12,6 g protein, 10,2 g fett			
09:00	Mellanmål			
	Morot medelstor (SLV)	1,0 st	80 g	29 kcal
	Te bryggt (SLV)	1,0 mugg	250 g	0 kcal
	Totalt: 29 kcal, 5,3 g kolh, 0,6 g protein, 0,2 g fett			
12:00	Lunch			
	Lax stekt m. salt (SLV)	1,0 port	125 g	280 kcal
	Potatis kokt m. salt (SLV)	1,0 port	150 g	124 kcal
	Kall sås med växtbaserad gurt	0,8 dl	75 g	75 kcal
	Grönsakstallrik mellan, utan dressing	1,0 port	200 g	48 kcal
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Totalt: 527 kcal, 38,2 g kolh, 35,8 g protein, 24,1 g fett			
15:00	Mellanmål			
	Fröblandning solros pumpa linfrö	1,0 msk	9 g	53 kcal
	Banan medelstor (SLV)	1,0 st	105 g	100 kcal
	Totalt: 153 kcal, 22,6 g kolh, 3,3 g protein, 4,7 g fett			
18:00	Middag			
	Röd linsoppa	4,0 dl	400 g	235 kcal
	Grovknäcke, glutenfritt	1,0 st	12 g	45 kcal
	Bordsmargarin mjölkfri fett 70% berikad typ Carlshamn (SLV)	1,0 tsk	5 g	31 kcal

Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
-------------------------	----------	-------	--------

Totalt: 311 kcal, 41,2 g kolh, 14,5 g protein, 7,9 g fett

19:30 Mellanmål

Havregurt naturell berikad (SLV)	1,5 dl	150 g	100 kcal
----------------------------------	--------	-------	----------

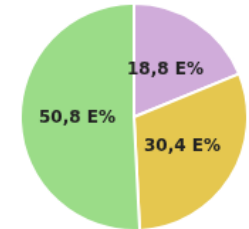
Müsli med torkad frukt, glutenfri	0,5 dl	23 g	83 kcal
-----------------------------------	--------	------	---------

Blåbär frysvara (SLV)	1,0 dl	70 g	30 kcal
-----------------------	--------	------	---------

Totalt: 213 kcal, 37,2 g kolh, 3,5 g protein, 4,5 g fett

NÄRING TOTALT

1535 kcal
70,3 g protein
51,6 g fett
181,2 g kolhydrater
2444,9 g vatten



■ Protein: 18,8 E%
■ Fett: 30,4 E%
■ Kolhydrater: 50,8 E%
■ Alkohol: 0 E%

Glutenfri havregrynsgröt



1 port

1,0 dl Havregryn glutenfria

2,0 dl Vatten kranvatten (SLV)

1,0 krm Salt m. jod (SLV)

PÅ SPISEN

Mät upp havregryn, salt och vatten i en kastrull. Koka upp och rör om. Låt sjuda ett par minuter tills gröten är som du vill ha den. Tillsätt mer vatten om du vill ha en lösare gröt.

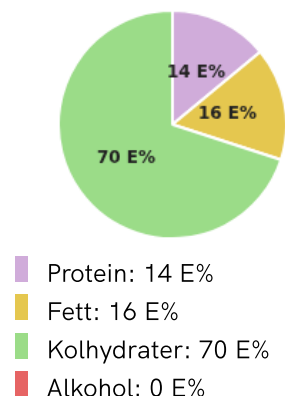
I MICRON

Mät upp havregryn, salt och vatten i en tallrik eller i en plast- eller glasburk och rör om. Kör micron på full effekt ett par minuter. Ta ut och rör om då och då tills gröten är som du vill ha den.

FÖRSLAG PÅ TILLBEHÖR

- Mjök eller växtbaserad dryck
- Rivet äpple eller annan frukt, färska bär, sockerfritt mos eller sylt.
- Valfria frön och/eller nötter.
- Kryddor som kanel, kardemumma, ingefära eller gurkmeja

Näring per 100 g	Näring per portion
54 kcal	127 kcal
1,9 g protein	4,6 g protein
1,0 g fett	2,3 g fett
8,6 g kolhydrater	20,3 g kolhydrater



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 vitlösklyfta

(Passar till det mesta.)

NR 2. 1-2 vitlösklyftor

(Passar till det mesta.)

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

(Passar till det mesta.)

NR 4. 0,5 dl ajvar relish

(Passar till det mesta.)

NR 5. 0,5 dl hackade saltorkade 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.)

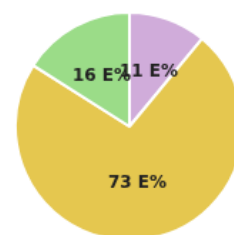
NR 19. Riven pepparrot efter smak + 1 tsk honung + 1 msk limejuice

(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%

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

