

Gluten- och mjölkfritt och ej nötter

1500 kcal - 3



Beskrivning

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

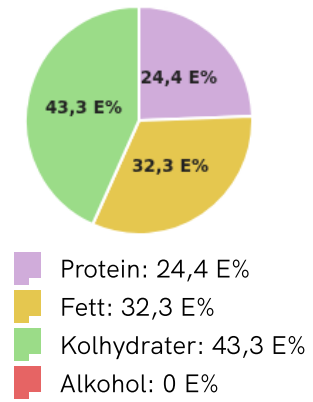
Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Mjölkfri smoothie med bär och banan	1,0 port	365 g	232 kcal
	Grovknäcke, glutenfritt	1,0 st	12 g	45 kcal
	Bordsmargarin mjölkfri fett 70% berikad typ Carlshamn (SLV)	1,0 tsk	5 g	31 kcal
	Kalkon rökt tunna skivor (SLV)	1,0 skiva	7 g	7 kcal
	Paprika röd skiva	2,0 skiva	20 g	4 kcal
	Totalt: 319 kcal, 56,3 g kolh, 5,0 g protein, 6,6 g fett			
09:30	Mellanmål			
	Päron (SLV)	1,0 st	100 g	54 kcal
	Totalt: 54 kcal, 11,5 g kolh, 0,3 g protein, 0,1 g fett			
12:00	Lunch			
	Linspastasallad med varmrökt lax	1,0 port	438 g	399 kcal
	Kall sås med växtbaserad gurt	1,0 dl	100 g	100 kcal
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Totalt: 499 kcal, 42,1 g kolh, 42,1 g protein, 20,3 g fett			
15:00	Mellanmål			
	Morot medelstor (SLV)	1,0 st	80 g	29 kcal
	Solrosfrö (SLV)	1,0 msk	9 g	56 kcal
	Totalt: 85 kcal, 5,6 g kolh, 2,4 g protein, 5,2 g fett			
18:00	Middag			
	Stekt fläskkotlett	1,0 port	152 g	201 kcal
	Potatis kokt m. salt (SLV)	1,0 port	150 g	124 kcal
	Svampsås mjölkfri	0,8 dl	80 g	71 kcal
	Broccoli kokt u. salt frysvara (SLV)	2,0 dl	130 g	34 kcal
	Vatten kranvatten (SLV)	1,0 glas	200 g	0 kcal
	Totalt: 430 kcal, 31,9 g kolh, 37,3 g protein, 15,2 g fett			

19:30 Mellanmål

Majskakor Chiafrö & Havssalt	1,0 st	5 g	19 kcal
Hummus	1,0 msk	15 g	35 kcal
Te bryggt (SLV)	1,0 mugg	250 g	0 kcal

Totalt: 54 kcal, 5,4 g kolh, 1,5 g protein, 2,6 g fett**NÄRING TOTALT**

1441 kcal
88,7 g protein
50,1 g fett
152,7 g kolhydrater
1973,1 g vatten



Mjölkfri smoothie med bär och banan



1 port

1,0 dl Hallon blåbär frysvara (SLV)

1,0 st Banan medelstor (SLV)

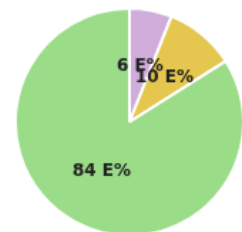
1,0 dl Havregurt naturell berikad (SLV)

1,0 dl Apelsinjuice drickf. (SLV)

Lägg bananbitar, valfria frysta bär, havregurt och juice i en matberedare eller mixer och kör till en skummande smoothie.

Välj de bär du gillar och har tillgång till.

Näring per 100 g	Näring per portion
64 kcal	232 kcal
0,9 g protein	3,4 g protein
0,7 g fett	2,6 g fett
12,6 g kolhydrater	45,8 g kolhydrater



Protein: 6 E%
Fett: 10 E%
Kolhydrater: 84 E%
Alkohol: 0 E%

Linspastasallad med varmrökt lax



2 port

360,0 gram Linspasta kokt

200,0 gram Broccoli (SLV)

1,0 st Tomat (SLV)

100,0 gram Gurka (SLV)

150,0 gram Lax varmrökt urtagen (SLV)

1. Skär broccolin i relativt små bitar.

2. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Beräkna ca 70 g torkad linspasta per portion. Tillsätt broccolin i pastakoket när ca 3 minuter återstår av koktiden. Häll av i ett durkslag och skölj med kallt vatten.

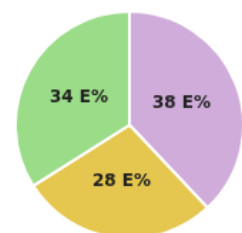
3. Skär tomat och gurka eller andra valfria grönsaker i lämpliga bitar.

4. Ta bort eventuellt skinn och ben på laxen och finfördela fiskköttet.

5. Blanda broccolipastan, grönsakerna och laxen.

Servera eventuellt med en vinägrett eller annan valfri dressing.

Näring per 100 g	Näring per portion
91 kcal	399,5 kcal
8,7 g protein	37,9 g protein
2,8 g fett	12,5 g fett
8,7 g kolhydrater	37,8 g kolhydrater



■ Protein: 38 E%
■ Fett: 28 E%
■ Kolhydrater: 34 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.)

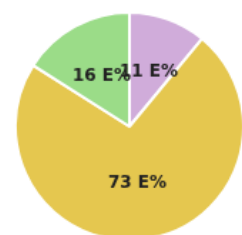
NR 19. Riven pepparrot efter smak + 1 tsk honung + 1 msk limejuice

(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%

Stekt fläskkotlett



2 port

300,0 gram Gris fläskkotlett rå fettkant 2 mm (SLV)

0,5 tsk Joderat salt (SLV)

0,2 tsk Svartpeppar

1. Ta fram köttet i god tid och ta av plasten. Skär i skivor om det inte redan är gjort. För bästa stekresultat bör köttet vara rumstempererat och ytan helt torr. Medan du väntar kan du förbereda tillbehören.
2. Hetta upp en stekpanna på medelvärme. Salta och peppra kotletterna och skär några snitt i fettkanten så att köttet inte "skålar sig" när du steker det.
3. När stekpannan är ordentligt het så tillsätter du lite rapsolja, olivolja eller smör (ej mjölkfritt). Fettet ska inte ätas men ger fin yta och smak. Lägg sedan i köttet och stek på båda sidorna tills skivorna fått fin färg.

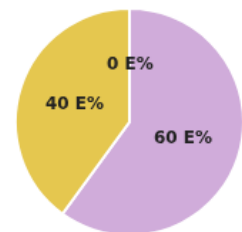
Om det är tunna fläskkotletter är de förmodligen färdigstekta på en gång, men om de är tjocka kan de behöva stå en stund i pannen på eftervärmningen eller i ugnen.

Rekommenderad innetemperatur för genomstekt fläskkött är 70 grader, men sikta på att ta köttet från värmen något tidigare, i och med att temperaturen alltid stiger ett par grader i efterhand. Låt kotletterna vila några minuter och servera sen med valfria tillbehör.

GOTT TILL KOTLETTER

- a) Sötsyrliga och fruktiga smaker som äpple, citrusfrukter, ingefära, lök och torkad frukt.
- b) Örter som salvia, timjan, rosmarin, dragon och persilja.
- c) Alla sorters rotfrukter och grönsaker.

Näring per 100 g	Näring per portion
133 kcal	201,5 kcal
19,8 g protein	30 g protein
5,9 g fett	9 g fett
0,0 g kolhydrater	0,1 g kolhydrater



- Protein: 60 E%
- Fett: 40 E%
- Kolhydrater: 0 E%
- Alkohol: 0 E%

Svampsås mjölkfri



5 port

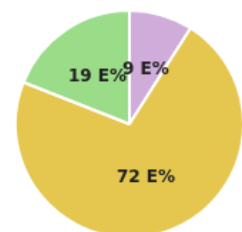
150,0 gram Champinjon (SLV)
1,0 st Schalottenlök
1,0 msk Olivolja (SLV)
1,5 dl Vatten kranvatten (SLV)
1,0 msk Grönsaksfond
1,0 msk Majsstärkelse (SLV)
1,5 dl Alpro Cooking Soya
1,0 tsk Sojasås (SLV)
1,0 krm Svartpeppar

1. Skiva eller hacka svampen i valfria bitar. Skala och finhacka schalottenlöken. Stek allt i oljan på medelvärme några minuter.
2. Vispa ihop maizena, fond och vatten. Tillsätt till svampfräset och koka upp under omrörning.
3. Rör i växtbaserad grädde och sojasås och låt sjuda några minuter. Späd med mer vatten om du vill ha en tunnare sås. Smaka av med svartpeppar och ev lite salt.

VARIATION

- a) Använd annan valfri svamp.
- b) Låt en finhackad vitlöksklyfta steka med svampen.
- c) byt ut lite av vattnet mot vitt vin.
- d) Tillsätt lite färska örter som timjan, gräslök eller persilja alternativt finstrimlad salladslök vid serveringen.

Näring per 100 g	Näring per portion
88 kcal	92,4 kcal
1,9 g protein	2 g protein
7,0 g fett	7,4 g fett
3,8 g kolhydrater	3,9 g kolhydrater



■ Protein: 9 E%
■ Fett: 72 E%
■ Kolhydrater: 19 E%
■ Alkohol: 0 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

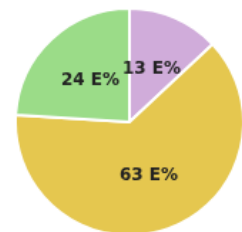
1 dl saltorkad tomat

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%