

# Veg - 1600 kcal - 1



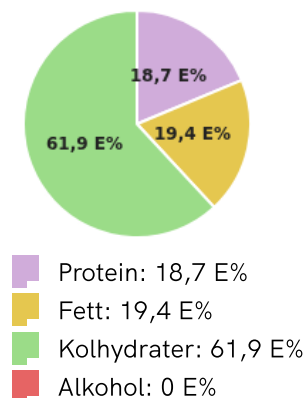
## Beskrivning

Veg - 1600 kcal

Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Havregurt med färska bär	1,0 port	304 g	201 kcal
	Äpple m skal litet	1,0 st	90 g	43 kcal
	<b>Totalt: 244 kcal, 37,8 g kolh, 4,0 g protein, 6,7 g fett</b>			
12:00	Lunch			
	Vegansk färssås med linspasta	1,0 port	386 g	371 kcal
	<b>Totalt: 371 kcal, 46,7 g kolh, 28,6 g protein, 4,6 g fett</b>			
15:00	Mellanmål			
	Cashewnötter rostade m. salt (SLV)	0,5 dl	25 g	149 kcal
	Banan medelstor (SLV)	1,0 st	105 g	100 kcal
	<b>Totalt: 249 kcal, 27,2 g kolh, 5,7 g protein, 12,3 g fett</b>			
18:00	Middag			
	Vegansk färssås med linspasta	1,0 port	386 g	371 kcal
	<b>Totalt: 371 kcal, 46,7 g kolh, 28,6 g protein, 4,6 g fett</b>			
20:00	Mellanmål			
	God grön mättande smoothie	1,0 port	445 g	347 kcal
	<b>Totalt: 347 kcal, 61,0 g kolh, 7,1 g protein, 5,8 g fett</b>			

## NÄRING TOTALT

1582 kcal  
73,9 g protein  
34,0 g fett  
219,4 g kolhydrater  
1351,1 g vatten



# Havregurt med färska bär



1 port

2,0 dl Havregurt naturell fett 3% Oatly

2,0 dl Hallon (SLV)

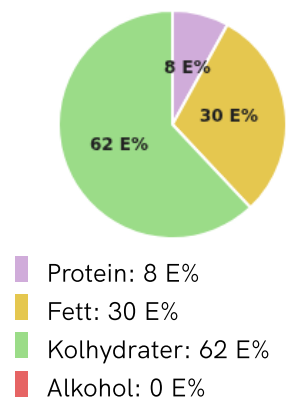
Häll upp havregurt i en skål och strö över färska bär.

## VARIATION

a) Välj andra bär än hallon.

b) Byt havregurt mot annan växtbaserad gurt

Näring per 100 g	Näring per portion
65 kcal	199 kcal
1,3 g protein	4 g protein
2,2 g fett	6,6 g fett
9,3 g kolhydrater	28,3 g kolhydrater



# Vegansk färssås med linspasta



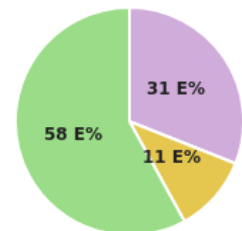
6 port

300,0 gram Vegansk färs, Hälsans kök  
1,0 st Lök gul (SLV)  
2,0 st Morot medelstor (SLV)  
2,0 klyfta Vitlök (SLV)  
1,0 msk Rapsolja (SLV)  
4,0 dl Tomat krossad konserv. m. lag (SLV)  
0,5 dl Tomatpuré konc. konserv. (SLV)  
0,5 dl Balsamvinäger, balsamico  
1,0 dl Vatten kranvatten (SLV)  
1,0 tsk Joderat salt (SLV)  
0,5 tsk Svartpeppar  
1100,0 gram Linspasta kokt

1. Skala och riv morötterna grovt, finhacka lök och vitlök.
2. Fräs tillsammans med valfri vegofärs i olja ca 5 minuter.
3. Tillsätt resten av ingredienserna och koka upp. Låt småputtra i minst 10 minuter, gärna en halvtimme eller mer, men då behöver du fylla på med mer vatten.
4. Koka lins-, ärt- eller bönpasta enligt anvisningen på förpackningen. Beräkna 70 gram okokt pasta per portion.
4. Smaka av med örter som basilika och oregano samt eventuellt mer salt och peppar.

Servera vegofärssåsen med den kokta pastan och valfria färska grönsaker.

Näring per 100 g	Näring per portion
96 kcal	369,2 kcal
7,4 g protein	28,4 g protein
1,2 g fett	4,6 g fett
12,1 g kolhydrater	46,7 g kolhydrater



Protein: 31 E%  
Fett: 11 E%  
Kolhydrater: 58 E%  
Alkohol: 0 E%

# God grön mättande smoothie



1 port

1,0 st Äpple m. skal medelstort (SLV)

0,5 st Banan medelstor (SLV)

2,0 dl Havredryck mellan fett 1,5% berikad

1,0 dl Havregryn

30,0 gram Babyspenat

0,8 tsk Kanel, malen

OBS! Använd glutenfria havregryn om du är glutenintolerant.

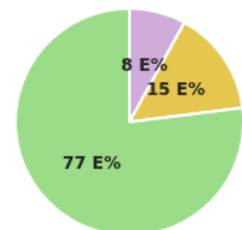
Skär äpple och banan i mindre bitar och mixa alla ingredienser.

## TIPS

a) Smaksätt med en nypa ingefära och kardemumma utöver kanelen.

b) Frys in bitar av banan och använd i smoothies. Blir krämigt gott!

Näring per 100 g	Näring per portion
78 kcal	346 kcal
1,6 g protein	7 g protein
1,3 g fett	5,7 g fett
13,7 g kolhydrater	61 g kolhydrater



Protein: 8 E%  
Fett: 15 E%  
Kolhydrater: 77 E%  
Alkohol: 0 E%