

Veg - 1600 kcal - 2



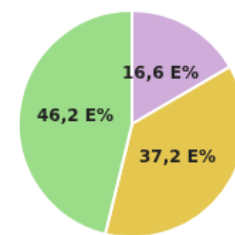
Beskrivning

veg 1600 kcal

Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Havregrynsgröt	1,0 port	236 g	132 kcal
	Banan medelstor (SLV)	1,0 st	105 g	100 kcal
	Totalt: 232 kcal, 44,8 g kolh, 4,5 g protein, 2,5 g fett			
12:00	Lunch			
	Vegobullar	1,0 port	134 g	240 kcal
	Potatismos, fettsnålt	1,0 port	204 g	139 kcal
	Grönsallad utan dressing	1,0 port	150 g	27 kcal
	Totalt: 406 kcal, 35,6 g kolh, 22,0 g protein, 17,2 g fett			
15:00	Mellanmål			
	Nötblandning, jordnöt cashew m.fl	1,0 port	30 g	168 kcal
	Banan medelstor (SLV)	1,0 st	105 g	100 kcal
	Totalt: 268 kcal, 27,2 g kolh, 7,5 g protein, 14,2 g fett			
18:00	Middag			
	Vegobullar	1,0 port	134 g	240 kcal
	Potatismos, fettsnålt	1,0 port	204 g	139 kcal
	Grönsallad utan dressing	1,0 port	150 g	27 kcal
	Totalt: 406 kcal, 35,6 g kolh, 22,0 g protein, 17,2 g fett			
20:00	Mellanmål			
	Grönsaksdipp med hummus	1,0 port	231 g	217 kcal
	Totalt: 217 kcal, 16,4 g kolh, 7,4 g protein, 12,2 g fett			

NÄRING TOTALT

1529 kcal
63,4 g protein
63,3 g fett
159,5 g kolhydrater
1330,6 g vatten



Protein: 16,6 E%
Fett: 37,2 E%
Kolhydrater: 46,2 E%
Alkohol: 0 E%

Havregrynsgröt



1 port

1,0 dl Havregryn

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.

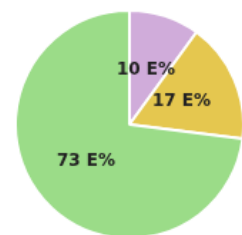
I MICRON

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
56 kcal	131 kcal
1,4 g protein	3,3 g protein
1,0 g fett	2,5 g fett
9,5 g kolhydrater	22,4 g kolhydrater



- Protein: 10 E%
- Fett: 17 E%
- Kolhydrater: 73 E%
- Alkohol: 0 E%

Vegobullar



2 port

200,0 gram Formbar Färs Anamma, sojafärs

1,0 st Schalottenlök

1,0 tsk Lantbuljong pulver Eko

0,5 tsk Salt m. jod (SLV)

1,0 krm Vitpeppar, malen

1,0 msk Sojasås glutenfri Kikkoman

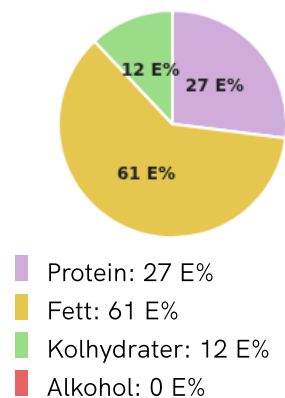
1,0 msk Persilja blad (SLV)

1,0 msk Rapsolja (SLV)

1. Väg upp färsen och låt den tina i en bunke i rumstemperatur.
2. Finhacka löken och lägg den i bunken. Tillsätt buljongpulver, salt, vitpeppar soja, persilja. Blanda väl.
3. Rulla till bollar och stek dem gyllenbruna i oljan.

Linda Nilsson, GodaNyttigheter

Näring per 100 g	Näring per portion
179 kcal	240 kcal
12,0 g protein	16,1 g protein
12,1 g fett	16,3 g fett
2,6 g kolhydrater	3,5 g kolhydrater



Potatismos, fettsnålt



4 port

600,0 gram Potatis rå (SLV)

2,0 dl Lättmjölk fett 0,5% berikad (SLV)

1,0 tsk Joderat salt (SLV)

1. Skala och koka potatisen i lättsaltat vatten. Välj helst en mjölig potatissort.

2. När potatisen är färdigkokt så häller du av vattnet och låter den ånga av.

3. Häll i lättmjölken (eller växtbaserad dryck) i omgångar medan du vispar moset slätt och fluffigt med elvisp eller stavmixer, dock inte för länge för då blir det klistrigt. Du kan också pressa potatisarna i en potatispress och sen röra ihop moset för hand.

4. Smaka av med salt, en gnutta peppar och eventuellt lite muskot.

VARIATION

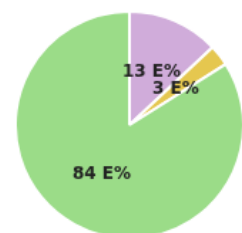
a) Byt ut en del av potatisen mot rotselleri, palseknacka, jordärtskocka eller kålrot.

b) Smaksätt moset med vitlök.

c) Smaksätt med färska örter, exempelvis basilika eller persilja.

d) Tillsätt några knivsuddar chilipasta.

Näring per 100 g	Näring per portion
68 kcal	139 kcal
2,2 g protein	4,4 g protein
0,2 g fett	0,4 g fett
13,3 g kolhydrater	27,1 g kolhydrater



Protein: 13 E%
Fett: 3 E%
Kolhydrater: 84 E%
Alkohol: 0 E%

Grönsaksdipp med hummus



4 port

230,0 gram Kikärtor konserv. u. lag (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)

600,0 gram Grönsaksstavar, blandade sorter

1. Mixa kikärtor, vitlök, olivolja, tahini (går att utesluta), citronjuice och kryddor slätt. Späd med lite vatten om du vill ha tunnare konsistens.

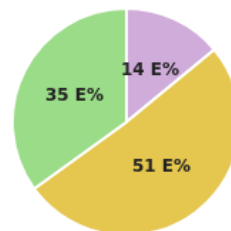
2. Smaka av med salt och peppar plus eventuellt paprikapulver eller andra valfria kryddor.

3 Skär valfria grönsaker till stavar eller i lämpliga bitar och dippa i hummusen.

TIPS

Öka på med mer grönsaker om du vill. Ju mer desto bättre!

Näring per 100 g	Näring per portion
94 kcal	216,8 kcal
3,2 g protein	7,4 g protein
5,3 g fett	12,3 g fett
7,1 g kolhydrater	16,4 g kolhydrater



Protein: 14 E%
Fett: 51 E%
Kolhydrater: 35 E%
Alkohol: 0 E%