

Veg - 1600 kcal - 4



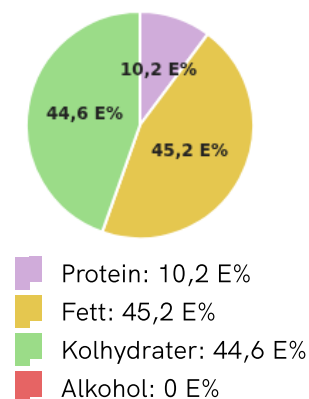
Beskrivning

Veg - 1600 kcal - 4

Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Chiapudding grundrecept	1,0 port	227 g	183 kcal
	Blandade bär	1,0 dl	50 g	20 kcal
Totalt: 203 kcal, 12,5 g kolh, 4,9 g protein, 11,2 g fett				
12:00	Lunch			
	Pastarätt med pesto, oliver och tomat	1,0 port	316 g	487 kcal
Totalt: 487 kcal, 59,7 g kolh, 14,5 g protein, 18,6 g fett				
15:00	Mellanmål			
	Frukt och nötter, liten portion	1,0 port	88 g	99 kcal
Totalt: 99 kcal, 8,4 g kolh, 1,8 g protein, 5,9 g fett				
18:00	Middag			
	Pastarätt med pesto, oliver och tomat	1,0 port	316 g	487 kcal
Totalt: 487 kcal, 59,7 g kolh, 14,5 g protein, 18,6 g fett				
20:00	Mellanmål			
	Avokadosallad	1,0 port	306 g	277 kcal
Totalt: 277 kcal, 9,2 g kolh, 3,9 g protein, 23,7 g fett				

NÄRING TOTALT

1553 kcal
39,6 g protein
78,0 g fett
149,5 g kolhydrater
978,9 g vatten



Chiapudding grundrecept



1 port

3,0 msk Chiafrön

2,0 dl Mandeldryck berikad (SLV)

1 krm vaniljpulver

Blanda chiafrön, mandeldryck och vaniljpulver ordentligt. Låt stå i kylskåp några timmar, helst över natten. Rör gärna om efter halva tiden.

Förslag till topping:

1 dl hallon, blåbär, jordgubbar eller andra bär.

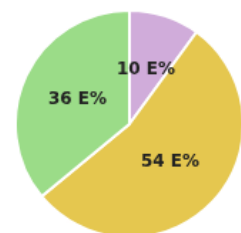
1 dl tärnad mango, banan, kiwi eller annan frukt.

ev. nötter eller kokoschips

VARIATION

Byt ut mandeldryck mot nötdryck, sojadryck, lättmjölk eller lättoghurt.

Näring per 100 g	Näring per portion
81 kcal	183 kcal
2,0 g protein	4,5 g protein
4,8 g fett	10,9 g fett
4,0 g kolhydrater	9,1 g kolhydrater



■ Protein: 10 E%
■ Fett: 54 E%
■ Kolhydrater: 36 E%
■ Alkohol: 0 E%

Pastarätt med pesto, oliver och tomat



2 port

360,0 gram Pasta >50% fullkorn kokt m salt (SLV)

10,0 st Tomat körsbärstomat röd (SLV)

0,5 st Lök röd (SLV)

4,0 msk Pesto hemlagad (SLV)

8,0 st Oliver gröna m. paprikafyllning avrunna (SLV)

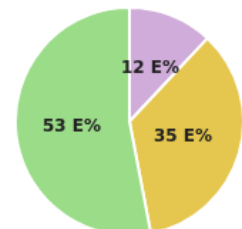
1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Beräkna 75 g torkad pasta per portion.

2. Hacka rödlöken och halvera körsbärstomaterna.

3. Blanda den varma pastan med pesto, rödlök, tomat och oliver.

Ät tillsammans med en fräsch grönsallad.

Näring per 100 g	Näring per portion
154 kcal	487,5 kcal
4,5 g protein	14,2 g protein
6,0 g fett	18,8 g fett
18,9 g kolhydrater	59,9 g kolhydrater



Protein: 12 E%
Fett: 35 E%
Kolhydrater: 53 E%
Alkohol: 0 E%

Frukt och nötter, liten portion



1 port

1,0 st Kiwi grön (SLV)

4,0 halvor Valnötter (SLV)

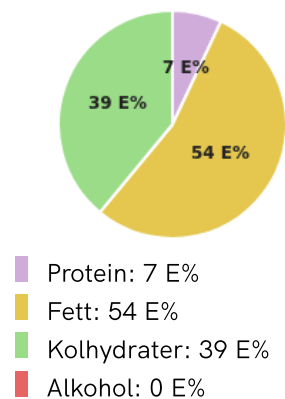
En liten frukt och några nötter blir ett hälsosamt, gott och enkelt mini-mellanmål.

VARIATION

a) Byt ut kiwin mot ca 80 g av någon annan valfri frukt.

b) Byt ut valnötterna mot 8 st hasselnötter, mandlar eller caschewnötter.

Näring per 100 g	Näring per portion
111 kcal	98 kcal
2,0 g protein	1,7 g protein
6,7 g fett	5,9 g fett
9,5 g kolhydrater	8,3 g kolhydrater



Avokadosallad



2 port

0,5 st Lök röd (SLV)

150,0 gram Gurka (SLV)

2,0 st Tomat (SLV)

2,0 st Avokado (SLV)

2,0 msk Citronjuice färskpressad (SLV)

0,5 tsk Havssalt (SLV)

0,1 tsk Svartpeppar

1. Strimla löken och skär gurka och tomat i bitar.

2. Dela avokadon, ta bort kärnan, gröp ur fruktköttet och skär i bitar. Lägg i en skål och pressa över citronsaften. Strö över lite flingsalt och nymalen svartpeppar.

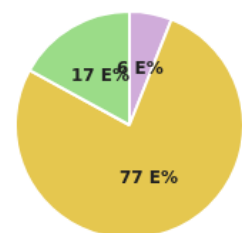
3. Blanda ner gurka, tomat och lök.

TIPS

a) Då avocados snabbt blir bruna, vänta med dem till strax innan servering.

b) Ett bra knep är att dela avokadon på mitten, ta ut kärnan, skär först åt ena hållet i skalet och sedan åt andra så att du får ett rutnät. Vänd sen ur tärningarna med en sked.

Näring per 100 g	Näring per portion
91 kcal	277,5 kcal
1,3 g protein	3,9 g protein
7,7 g fett	23,6 g fett
3,0 g kolhydrater	9,2 g kolhydrater



Protein: 6 E%
Fett: 77 E%
Kolhydrater: 17 E%
Alkohol: 0 E%