

# Veg - 1600 kcal - 6



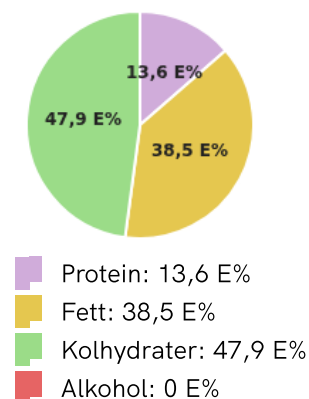
## Beskrivning

Veg - 1600 kcal - 6

Tid	Måltid	Mängd	Vikt	Kcal
07:00	Frukost			
	Havregurt med banan och nötter	1,0 port	320 g	338 kcal
	<b>Totalt: 338 kcal, 45,6 g kolh, 4,9 g protein, 13,5 g fett</b>			
12:00	Lunch			
	Vegoburgare med bröd, dressing och grönt	1,0 port	283 g	485 kcal
	<b>Totalt: 485 kcal, 34,2 g kolh, 18,8 g protein, 28,0 g fett</b>			
15:00	Mellanmål			
	Banan medelstor (SLV)	1,0 st	105 g	100 kcal
	Fröblandning solros pumpa linfrö	1,0 msk	9 g	53 kcal
	<b>Totalt: 153 kcal, 22,6 g kolh, 3,3 g protein, 4,7 g fett</b>			
18:00	Middag			
	Pytt i panna med tofu	1,0 port	434 g	375 kcal
	<b>Totalt: 375 kcal, 35,2 g kolh, 21,3 g protein, 13,9 g fett</b>			
20:00	Mellanmål			
	Mangosallad med mynta och lime	1,0 port	199 g	112 kcal
	<b>Totalt: 112 kcal, 17,1 g kolh, 1,5 g protein, 2,5 g fett</b>			

## NÄRING TOTALT

1463 kcal  
49,8 g protein  
62,6 g fett  
154,7 g kolhydrater  
1038,9 g vatten



# Havregurt med banan och nötter



1 port

2,0 dl Havregurt naturell berikad (SLV)

1,0 st Banan medelstor (SLV)

15,0 st Hasselnötter (SLV)

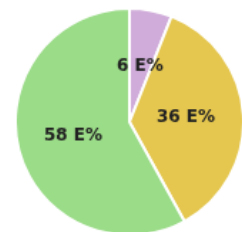
Skär bananen i bitar och hacka nötterna. Ät tillsammans med havregurt och eventuellt en kopp kaffe eller te.

## VARIATIONER

1. Byt ut havregurt mot soygurt eller liknande.

2. Byt ut hasselnötterna mot 10 g andra valfria nötter eller frön.

Näring per 100 g	Näring per portion
106 kcal	338 kcal
1,5 g protein	4,9 g protein
4,2 g fett	13,5 g fett
14,2 g kolhydrater	45,6 g kolhydrater



■ Protein: 6 E%  
■ Fett: 36 E%  
■ Kolhydrater: 58 E%  
■ Alkohol: 0 E%

# Vegoburgare med bröd, dressing och grönt



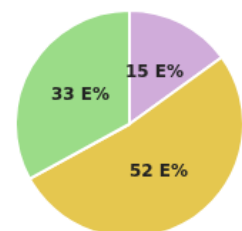
2 port

2,0 port Vegoburgare  
2,0 st Hamburgerbröd grovt (SLV)  
0,5 dl Majonnäs äggfri (SLV)  
1,0 msk Chilisås osötad  
1,0 tsk Senap svensk (SLV)  
1,0 krm Salt m. jod (SLV)  
1,0 dl Krispsallad  
1,0 st Tomat (SLV)  
0,2 st Lök röd (SLV)  
25,0 gram Ättiksgurka u. lag (SLV)

1. Tillaga "Vegoburgare" enligt receptet som finns i receptsamlingen, eller köp färdiga veganska burgare som du steker eller grillar.
2. Blanda vegansk majonnäs, chilisås, senap och smaka av med lite salt, peppar och kanske ett par droppar sriracha. Alternativt så köper du färdig vegansk dressing.
3. Bygg din burgare på valfritt sätt med bröd (helst fiberrikt), sallad, skivad lök (eventuellt picklad), tomat, dressing och tunt skivad ättiksgurka.

Ät gärna med extra grönsaker vid sidan av.

Näring per 100 g	Näring per portion
172 kcal	485,5 kcal
6,6 g protein	18,7 g protein
9,9 g fett	28 g fett
12,1 g kolhydrater	34,2 g kolhydrater



Protein: 15 E%  
Fett: 52 E%  
Kolhydrater: 33 E%  
Alkohol: 0 E%

# Pytt i panna med tofu



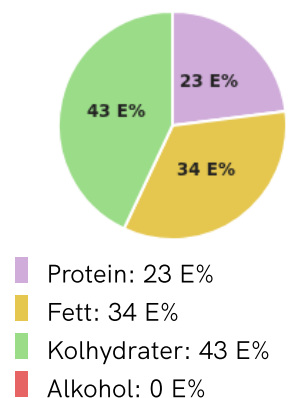
2 port

3,0 st Potatis rå (SLV)  
1,0 st Morot medelstor (SLV)  
100,0 gram Rödbeta (SLV)  
1,0 st Paprika röd (SLV)  
100,0 gram Squash (SLV)  
0,5 st Lök röd (SLV)  
2,0 tsk Rapsolja (SLV)  
200,0 gram Tofu marinerad Kung Markatta  
0,5 tsk Joderat salt (SLV)  
0,2 tsk Paprikapulver  
1,0 msk Persilja blad (SLV)  
1,0 msk Solrosfrön rostade och saltade

1. Koka potatis, morot och rödbeta i cirka 10 min eller tills de är lätt mjuka men med tuggmotståndet kvar.
2. Tärna rotfrukterna samt zucchini och paprika. Skär rödlök i båtar. Stek allt i hälften av rapsoljan och smaksätt med salt, peppar och paprikapulver.
3. Tärna marinerad eller rökt tofu och stek för sig i resten av rapsoljan.
4. Toppa vegopytten med den stekta tofun, färska örter och rostade solroskärnor.

Recept: Kung Markatta

Näring per 100 g	Näring per portion
86 kcal	375 kcal
4,9 g protein	21,4 g protein
3,2 g fett	14 g fett
8,1 g kolhydrater	35,3 g kolhydrater



# Mangosallad med mynta och lime



4 port

200,0 gram Mango (SLV)

2,0 st Kiwi grön (SLV)

300,0 gram Honungsmelon (SLV)

0,5 st Lök röd (SLV)

25,0 gram Ruccolasallat (SLV)

10,0 gram Mynta färsk

2,0 msk Limejuice färskpressad (SLV)

0,5 msk Olivolja (SLV)

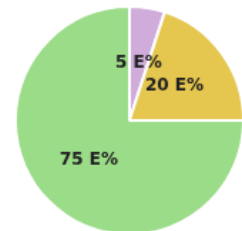
0,5 tsk Joderat salt (SLV)

1. Skala mango och kiwi och skär fruktköttet i bitar. Dela melonen, ta bort kärnor och skal och tärna.
2. Hacka rödlöken och blanda med frukt och ruccola.
3. Hacka myntan, pressa limefrukten, blanda med olivoljan och smaka av med salt. Blanda ner i salladen.

Recept och bild: Masesgården

[www.masesgarden.se](http://www.masesgarden.se)

Näring per 100 g	Näring per portion
56 kcal	112,2 kcal
0,8 g protein	1,5 g protein
1,2 g fett	2,4 g fett
8,6 g kolhydrater	17,1 g kolhydrater



- Protein: 5 E%
- Fett: 20 E%
- Kolhydrater: 75 E%
- Alkohol: 0 E%