

# viktresan

## Veckomeny

# Förord

Hur mycket du ska äta för att gå ner i vikt eller hålla vikten är väldigt personligt. Det beror bland annat på hur mycket du rör på dig, ålder och kön. En riktlinje kan vara att du utgår från hur mycket du vill väga, multiplicera med siffran 30 och minska sedan med 300 kcal om siffran är under 80 kg och är siffran över 80 kg, minska då med 500 kcal.

## Exempel

$60 \text{ kg} \times 30 = 1800 \text{ kcal} - 300 \text{ kcal} = 1500 \text{ kcal}$

$80 \text{ kg} \times 30 = 2400 \text{ kcal} - 500 \text{ kcal} = 1900 \text{ kcal}$

## Planera din framgång

Bestäm en dag i förväg som blir din planerings och utvärderingsdag. Tänk igenom hur veckan som gått fungerat och ge dig själv feedback. Fokusera på det du gjort bra och skapa en strategi för det du vill göra bättre. Se över kommande veckas aktiviteter och ge dig själv förutsättningar att lyckas med dina måltider.

## Mat för hela familjen

Hela familjen vinner på att äta sunt med våra LCHP tallrikar som bas.

Öka på energimängden till växande, tränande barn och tonåringar genom att lägga till mer protein, långsamma kolhydrater och fett på deras tallrik. En tränande och växande tonåring behöver en hel del energi och får de bästa förutsättningarna med en bra, välbalanserad kost som är lagad med bra råvaror från grunden. Undvik färdiglagad hel och halvfabrikats mat genom att förbereda och laga flera portioner och frys ner.

## Ingredienser

Våra recept innehåller Kesella och vissa lättprodukter som tex minikeso samt specifika grönsaker och kryddor. Du kan såklart byta ut ingredienser till något annat om du vill men energiprocentuträkningen förändras då något. Tänk på att vanlig kvarg inte är kokbar och en viss avvikelse i konsistensen i sås och grytor kan uppstå när du använder vanlig kvarg.

## Veckomenyernas upplägg

Måndag till torsdag bygger menyn på att du lagar två portioner middagsmat där den ena portionen görs om till en lunchlåda. Alla rätter går att bytas ut, tänk i så fall på att byta en middag mot en annan middag och en lunch mot en annan lunch. Skillnaden mellan lunch och middagsrecepten är att lunchen innehåller något större mängd kolhydrater. Den mängden kolhydrater passar för att äta på första halvan av dagen. Senare under dagen och kvällen bör kolhydratsintaget minska.

Till varje meny finns två listor. En lista på det du behöver ha hemma i skafferiet och en inköpslista på färskvaror du behöver för att kunna laga veckomenyn. Frys in det som blir över av tex krossade tomater, linser mm. Det är återkommande ingredienser och kan användas till andra rätter.

# Meny 1

Menyn är gjord till 1 person. Recepten måndag till torsdag är beräknade till två portioner då den ena görs om till lunchlåda.

## Söndag

### Middag

Tomat- och saffransbouillabaisse

## Måndag

### Frukost

Yoghurt med björnbär, hallon och nötter

### Lunch

Tomat- och saffransbouillabaisse

### Middag

Kycklingwok med chili, ingefära, saltorkade tomater och cashewnötter

### Kvällsmat

Keso med tomat, purjolök och nötter

## Tisdag

### Frukost

Kaneldoftande müsli med äpple- och kesoyoghurt

### Lunch

Kycklingwok med chili, ingefära, saltorkade tomater och cashewnötter

### Middag

Laxlåda med jordärtskocka och kapris

### Kvällsmat

Skinkrullar

## Onsdag

### Frukost

Medelhavsinspirerad nötrulle med saltorkade tomater och grapefrukt

### Lunch

Laxlåda med jordärtskocka och kapris

### Middag

Nötfärsbiffar med tzatziki

### Kvällsmat

Räkor med avocado

## Torsdag

### Frukost

Kummingröt med rivet päron

### Lunch

Nötfärsbiffar med tzatziki

### Middag

Zucchinipasta med het tonfisksås

### Kvällsmat

Korianderkyckling

## Fredag

### Frukost

Makrillwrap och frozen yoghurt

### Lunch

Zucchinipasta med het tonfisksås

### Middag

Ugnsbakad lax toppad med räkröra och sparriswok

### Kvällsmat

Nötrulle med ruccola

## Lördag

### Frukost

Kesoplättar med jordgubbar, koriander och chili

### Lunch

Kalkon och kesofylld omelett

### Middag

Ört- och vitlöksfylld kycklingfilé med ugnsrostade rotfrukter och en dipp på saltorkade tomater

### Kvällsmat

Makrill med chili

## Söndag

### Frukost

Kalkonomelett med kardemumma-doftande bär

### Lunch

Het kycklingsallad med rödbetor och örtvinäggrett

### Middag

Lime- och basilikaöverbakad spättafilé med mangosås

### Kvällsmat

Keso med blåbär och nötter

# I ditt skafferi

- rapsolja
- olivolja
- omega 3,6 och 9 olja
- äppelcidervinäger
- soja
- gröna oliver ca 18 st
- fefferoni
- tomatpuré
- fish sauce / fisksås
- 1 dl kidneybönor
- 1,5 dl vita bönor
- ½ dl kikärter
- 1 burk cocktailtomater i lag 400g
- ½ dl röda linser okokta
- 8 soltorkade tomater
- torkad persilja
- 1 kuvert saffran
- mald paprika
- franska örter
- torkad basilika
- mineralsalt
- örtsalt
- peppar
- cayennepeppar
- kardemumma
- torkad timjan
- kanel
- 2 msk kapis
- hela kumminfrön
- spiskummin
- malda korianderfrön
- chiliflingor
- nötter till nötmix
- 4 dl havregryn
- 12 st cashewnötter
- 1,5 msk solrosfrön
- 2 msk psylliumfrön
- 160 g sej
- 250 g spättafilé
- 370 g lax
- 3 hela musslor
- 210 g räkor

# Inköpslista

- 200 g tonfisk i vatten
- 1 makrill i tomatås
- 10 ägg
- 100 g rökt kalkon i skivor ca 10 st
- 565 g kycklingfilé
- 2 skivor mager skinka
- 9 skivor nötrulle
- 250g nötfärs mager
- 2,5 palsternacka
- 8 morot
- rättika 160g
- 1 bit kålrot 135g
- 3 jordärtskockor
- 8 broccolibuketter
- Vitkål 40g
- 1 liten rödbeta
- 1 vitlök
- 2 gula lökar
- 4 rödlök
- 1 st purjolök
- ½ litet stånd fänkål
- 400 g blandad sallad
- romansallad 2 blad
- 8 st champinjoner
- 14 st minimajs
- 7 tomater
- 8 cm gurka
- 3 röda paprikor
- alfalfagroddar 60 g
- ¼ avokado
- ½ zucchini (160 g)
- 5 st sparris
- citronmeliss
- 2 citron
- 6 tsk ingefära
- 2 röd chili
- färsk dill 1 msk
- färsk timjan
- färsk basilika
- 1 lime
- 1,5 dl majs osötad
- 1 dl/60 g björnbär
- 3 dl/150 g hallon
- 3 dl/180 g frusna blåbär
- 2 dl/125 g jordgubbar
- 1 dl mango frusen eller färsk
- ½ litet rött äpple
- 1,5 stort päron
- ½ blodgrape
- 7 dl natutrell yoghurt
- 7,5 dl minikeso
- 1,5 dl kesella
- 1,5 dl lättmjölk





# Söndag

## Middag

### Tomat- och saffransbouillabaisse

2 PORTIONER

- 160 g sej
- 120 g lax
- 3 hela musslor
- 300 g krossade tomater
- 2 dl vatten
- 2 vitlöksklyftor
- ½ gul lök 60 g
- 1 palsternacka 60 g
- 1 st morot 60 g
- 1 kuvert saffran 0,5 g
- 8 cm purjolök 60 g
- ½ litet stånd fänkål 60 g
- 2 tsk torkad basilika
- 1 stor näve valfria salladsblad (gärna babyspenat) 40 g
- mineralsalt och peppar

1. Skölj och gör rent musslorna under rinnande vatten, släng de musslor som inte stänger sig när du knackar på skalet.
2. Finhacka den gula löken och koka upp med tomaterna.
3. Skala palsternacka och morot och skär i slantar och låt koka med tomaterna.
4. Skär purjolök och fänkål i strimlor, lägg i grytan. Häll i saffran och smaka av med mineralsalt och peppar.
5. Skär fisken i kuber, lägg ner tillsammans med musslor i grytan och sjud lätt cirka 3-5 minuter utan att röra för mycket. Släng de musslor som inte öppnar sig. Dra av grytan från värmen, låt fisken bli färdig på eftervärmen cirka 3-5 minuter till.
6. Lägg strimlade gröna blad i botten på tallriken och häll grytan ovanpå.
7. Musslorna är till middagen, utslut dem till måndagens lunch.

# Måndag



## Frukost

### Yoghurt med björnbär, hallon och nötter

Se "Frukost, mellis & tillbehör"

## Lunch

Låda från söndagens middag

### Tomat- och saffransbouillabaisse

1 PORTION

Uteslut musslor, blanda ½ dl majs och 2 skivor rödlök 30 g vid sidan om.

## Middag

### Kycklingwok med chili, ingefära, saltorkade tomater och cashewnötter

2 PORTIONER

- 250 g kycklingfilé
- 1 morot 60 g
- 1 bit kålrot 60 g
- ½ gul lök 40 g
- 6 st champinjoner 90 g
- 4 st minimajs 40 g
- 1,5 tsk rapsolja 7,5 g
- 2 msk ljus soja
- 4 msk vatten
- 4 st saltorkade tomater
- 1/2 färsk mild röd chili
- 1 vitlöksklyfta
- 2 tsk ingefära
- 2 nävar valfria gröna blad 40 g
- 10 st cashewnötter

1. Klipp de saltorkade tomaterna, finhacka chilin, pressa vitlöken, skala och riv ingefäran. Blanda med soja och vatten. Det här kallas för en stir fry-sås.
2. Strimla kycklingfilén och woka den i hälften av oljan och smaksätt med några drag av pepparkvarnen. Häll över en sked av såsen när kycklingen är färdig, lägg åt sidan.
3. Skala och skär morot och kålrot i stavar, klyfta champinjonerna och löken. Skär minimajsen i bitar.
4. Woka grönsakerna i resten av oljan, tillsätt kycklingen när grönsakerna nästan är färdiga. Häll på såsen och blanda runt.
5. Servera på en bädd av gröna blad och strö hackade cashewnötter över.

## Kvällsmat

### Keso med tomat, purjolök och nötter

1 PORTION

- 0,5 dl minikeso 1,5% 50 g
- 1 tomat 70 g
- 1 msk purjolök 5 g
- 1 msk nötmix 8 g
- svartpeppar och örtsalt

Blanda minikeso med hackad tomat och strimlad purjolök, krydda med svartpeppar och örtsalt. Strö nöterna ovanpå.



Laxlåda med jordärtskocka och kapis

# Tisdag

## Frukost

### Kaneldoftande musli med äpple och kesoyoghurt

Se "Frukost, mellis & tillbehör".

## Lunch

Låda från måndagens middag

### Kycklingwok med chili, ingefära, saltorkade tomater och cashewnötter

1 PORTION

Lägg till två st cashewnötter, gör en sallad på 1 tomat, ½ röd paprika 50 g och 2 skivor rödlök 30 g.

## Middag

### Laxlåda med jordärtskocka och kapis

2 PORTIONER

- 150 g lax
- 100 g räkor
- 1 dl kesella kvarg 1% 100 g
- 1 dl minikeso 1,5% 100 g
- 2 msk kapis
- 1 msk dill
- rivet skal från ½ citron
- 3 jordärtskockor 60 g
- 1 stor palsternacka 80 g
- 4 brocolibuketter 80 g
- 8 cm purjolök 60 g
- örtsalt och peppar
- 1 näve gröna blad 40 g
- 20 g alfalfagroddar
- 4 skivor rödlök 60 G

1. Skala och skiva palsternacka och jordärtskocka i slantar. Koka några minuter tills de mjuknar något. Jordärtskockan har kortare koktid. Dela brocolibuketterna i mindre bitar, doppa i kokande vatten en minut eller två.
2. Blanda minikeso, kesella, kapis, dill, örtsalt och peppar, tvätta och riv skalet av den halva citronen. Se till att du bara får med det gula på skalet då det vita ger en besk smak. Blanda ihop röran.
3. Lägg ut palsternackan, de delade brocolibuketterna och jordärtskockan i en liten ugnsfast form.
4. Krydda med örtsalt och peppar.
5. Skiva laxen och fördela den i formen. Strö purjolöken över och bred ut kesoröran ovanpå.
6. Tillaga i ugn på 225 grader i 15 minuter. Servera med en sallad på bladgrönt, alfalfagroddar, rödlök och 100 g räkor till middagen (uteslut räkorna till lunchen).

## Kvällsmat

### Skinkrullar

1 PORTION

- 2 skivor mager skinka 30 g
- valfri sallad 10 g
- 4 st gröna inlagda oliver 20 g
- 1 skiva rödlök 15 g

Fyll skinkskivorna med sallad, skivade oliver och fint strimlad rödlök. Rulla ihop.



# Onsdag

Nötfärsbiffar med tzatziki

## Frukost

### Medelhavsinspirerad nötrulle med soltorkade tomater och grapefrukt

Se "Frukost, mellis & tillbehör".

## Lunch

Låda från tisdagens middag

### Laxlåda med jordärtskocka och kapris

1 PORTION

Inga räkor till lunchen. Lägg till 1 tomat och ½ dl röda kidneybönor

## Middag

### Nötfärsbiffar med tzatziki

2 PORTIONER

- 250 g nötfärs, mager
- 1 morot 70 g
- ½ gul lök 60 g
- 2 äggvitor 70 g
- 1 msk torkad eller färsk persilja
- 3 msk naturell lättyoghurt 0,5%
- 3 msk kesella lätt 1%
- 8 cm gurka 80 g
- 2 vitlöksklyftor 6 g
- 1 stor näve gröna blad 40 g
- 1 dl vita bönor 70 g
- 4 ringar röd paprika 40 g
- 2 rödlöksringar 30 g

- 4 st inlagda fefferoni
- 2 tsk äppelcidervinäger
- mineralsalt
- örtsalt och peppar

1. Riv morötterna på den fina delen av rivjärnet, finhacka löken. Fräs i en teflonpanna tills löken mjuknat. Blanda nötfärs och äggvita med de frästa morötterna och löken. Krydda med 1 msk torkad eller färsk persilja, mineralsalt och peppar.
2. Forma till 4 biffar som du ugnsbakar i 225 grader i cirka 10-12 minuter.
3. Riv gurkan på den grova delen av rivjärnet. Blanda med yoghurt och kesella. Pressa i vitlöken. Smaka av med örtsalt och peppar.
4. Gör en sallad på blad, vita bönor, paprika, rödlök och fefferoni. Håll vinägern på och dra några drag med pepparkvarnen.

## Kvällsmat

### Räkor med avokado

1 PORTION

- 50 g räkor
- 1 skiva rödlök 15 g
- ¼ avokado 30 g
- pressad citron

Lägg räkorna i en skål, lägg på avokado, räkor, rödlök och pressa citron över.



# Torsdag

## Frukost

### Kummingröt med rivet päron

Se "Frukost, mellis & tillbehör".

## Lunch

Låda från onsdagens middag

### Nötfärsbiffar med tzatziki

1 PORTION

Lägg till 1 morot 70 g skurna i stavar och 2 röda paprikaringar 20 g

## Middag

### Zucchini pasta med het tonfisksås

2 PORTIONER

- 200 g tonfisk i vatten
- 12 st gröna oliver i lag 60 g
- 1-2 dl vatten
- 1 burk cocktailtomater i lag 400 g
- ½ dl röda linser 35 g
- 2 tsk olivolja 10 g
- 1 msk tomatpuré 15 g
- 1 msk Santa Maria fish sauce 15 g
- ½ tsk spiskummin 2,5 g
- ½ röd chili skuren i ringar, känn efter på styrkan
- 1 vitlöksklyfta
- 1 dl purjolök 35 g
- 4 buketter broccoli 40 g
- 1 msk basilika färsk eller torkad
- 10 osthyvelsdrag zucchini 160 g
- 1 näve gröna blad 40 g

1. Blanda vatten, cocktailtomater, linser, olivolja och tomatpuré. Koka cirka 15 minuter beroende på linsernas koktid. Läs på paketet. Det ska bli en krämig tomatsås men du kan behöva spåda med mer vatten innan linserna är klara.

2. Häll i fish sauce, spiskummin, chili, purjolök, pressad vitlök och de delade broccolibuketterna. Koka ca 4 minuter till. Dra några drag med pepparkvarnen.
3. Sätt på en kastrull med lättsaltat vatten. Hyvla 10 skivor med en osthyvel längs med zucchini. Strimla sedan skivorna så de ser ut som långa bandspagetti. Koka upp vatten med lite örtsalt i. Doppa strimlorna snabbt, cirka 30 sekunder.
4. När såsen är klar vänder du ner tonfisken och basilikan så att den blir varm.
5. Lägg upp salladen och den varma zucchini spagettin på tallriken, häll såsen över och toppa med hackade oliver.

## Kvällsmat

### Korianderkyckling

1 PORTION

- ½ kycklingfilé 65 g
- ½ tomat 35 g
- 2 st gröna inlagda oliver 10 g
- sallad 10 g
- svartpeppar
- koriander
- örtsalt

1. Stek kycklingen på medelsvag värme i en teflonpanna, krydda med svartpeppar, koriander och örtsalt.
2. Skiva kyckling, tomat, oliver och lägg på en salladsbädd.

#### Totalt energiintag torsdag:

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
138.0 g 39E%	43.0 g 26E%	114.7 g 35E%	1453



# Fredag

Ugnsbakad lax  
toppad med räkröra  
och sparriswok

## Frukost

### Makrillwrap och frozen yoghurt

Se "Frukost, mellis & tillbehör".

## Lunch

Låda från torsdagens middag

### Zucchini pasta med het tonfisksås

1 PORTION

Lägg till 1 dl strimlad kålrot 40 g, 1 dl strimlad vitkål 40 g, lätt blancherade att blanda i med zucchini.

## Middag

### Ugnsbakad lax toppad med räkröra och sparriswok

1 PORTION

- 100 g lax med skinn
- 60 g räkor
- 2 msk kesella kvarg 1% 30 g
- 1 msk färsk el fryst dill
- rivet skal från ½ citron + några droppar saft
- salt och peppar
- 5 st sparris 50 g
- 1 st morot 70 g
- rättika 60 g
- 1 näve gröna blad 20 g
- ½ dl kidneybönor 35 g
- 2 rödlöksringar 20 g
- pressad citron
- örtsalt och peppar

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skär en skåra längs med laxbiten, skär inte igenom helt. Vik sidorna åt varsitt håll till en laxfjäril. Blanda räkorna med kesella och dill. Tvätta citronen och riv av det gula på skalet. Pressa i några droppar citronsaft i röran. Smaka av med mineralsalt och peppar.
3. Ugnsbaka cirka 12-15 minuter.
4. Strimla morot och rättika i tunna stavar. Bryt av och släng den nedersta delen på sparrisen, dela resten i bitar. Woka i teflonwok/panna, smaka av med salt och peppar.
5. Servera med en sallad på blad, röda bönor och rödlök. Smaka av med pressad citron, örtsalt och peppar.

## Kvällsmat

### Nötrulle med ruccola

1 PORTION

- 3 skivor nötrulle eller italiensk breaseola 45 g
- 2 skivor rödlök 30 g
- 10 g ruccola eller annan sallad
- svartpeppar

Dela salladen något, lägg ut nötrullen och löken ovanpå. Dra några drag med pepparkvarnen.



# Lördag

## Frukost

### Kesoplättar med jordgubbar, koriander och chili

Se "Frukost, mellis & tillbehör".

## Lunch

### Kalkon- och kesofylld omelett

1 PORTION

- 1 helt ägg 50 g
  - 1 äggvita 35 g
  - 0,5 tsk olja 2,5 g
  - ½ finriven morot 35 g
  - ¼ lök 30 g
  - 5 skivor rökt kalkon 50 g
  - ½ dl minikeso 1,5% 50 g
  - 1 tsk franska örter
  - 2 msk purjolök 10 g
  - örtsalt och peppar
  - 1 näve gröna blad 20 g
  - 1 tomat 75 g
  - ½ dl kikärter 35 g
  - 2 rödlöksringar 30 g
  - 1 nypa alfagroddar 10 g
  - äppelcidervinäger
1. Vispa ägget och äggvitan hårt med vatten salt och peppar. Skala och riv morot, skala och finhacka lök. Värm en teflonpanna till medelvärme (3 av 6). Häll i olja, fräs morötter och lök. Häll sedan på äggvispet. Låt omeletten stelna utan att du vänder på den.
  2. Blanda keso, franska örter, strimlad kalkon och purjolök. Smaka av med örtsalt och peppar.
  3. När omeletten stelnat klickar du ut kesoröran på ena halvan. Den andra halvan viker du över. Låt ligga en stund så den blir varm.
  4. Servera med en sallad på gröna blad, tomat, kikärter, rödlök och alfalfa. Smaka av med lite äppelcidervinäger och kryddor.



Har du ingen oljespray kan du lägga grönsakerna i en stor plastpåse, häll på olja och kryddor. Snurra ihop påsen så att det blir en stor luftkudde och skaka sedan rotfrukterna så att olja och kryddor fördelas jämt.

# Lördag

## Middag

### Ört- och vitlöksfylld kycklingfilé med rostade rotfrukter

1 PORTION

- 125 g kycklingfilé
- 1 litet knippe färsk timjan
- 1 litet knippe basilika
- 1 vitlöksklyftor
- ½ msk olja
- mald koriander
- mald paprika
- ½ morot 35 g
- ½ palsternacka 35 g
- 1 bit kålrot 35 g
- 1,5 msk naturell lättyoghurt 0,5%
- 1,5 msk kesella lätt 1%
- 2 soltorkade tomater
- 1 näve gröna blad 20 g
- ½ röd paprika 50 g
- 2 msk purjolök 10 g
- örtsalt och peppar

1. Klipp soltorkade tomater i mycket små bitar, blanda ihop med yoghurt och kesella. Smaka av med salt och peppar. Såsen behöver stå en stund för att tomaterna ska mjukna och ge smak.
2. Sätt ugnen på 200 grader. Repa timjan, hacka basilika, pressa i vitlök och blanda med ½ tsk olja. Krydda kycklingen med mald koriander, mald paprika, salt och peppar. Bryn kycklingen runt om i en teflonpanna i ½ tsk olja. Lägg kycklingen på skärbrädan, skär ett snitt längs med filén och fyll med ört- och vitlöksblandningen. Lägg kycklingen i en ugnsfast form med folie över.

3. Skala och skär morot, palsternacka och kålrot i tunna stavar. Lägg dem på ett teflonbakpapper, spraya olja jämnt över hela plåten. Krydda med mineralsalt, peppar och färsk timjan.
4. Ställ kycklingformen i ett hörn på plåten med grönsaker och baka av allt cirka 20 minuter.
5. Servera med såsen, sallad, paprika och purjolök.

## Kvällsmat

### Makrill med chili

1 PORTION

- ½ burk makrill i tomatsås 65 g (osötad)
- 1 msk hackad purjolök 5 g
- 10 g sallad
- 1 skiva paprika 10 g
- färsk finhackad chili efter smak och styrka
- svartpeppar örtsalt

1. Blanda makrillen med purjolök, finhackad färsk chili, svartpeppar och örtsalt.
2. Lägg blandningen på salladen och paprikaringarna ovanpå.

#### Totalt energiintag lördag:

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
140.8 g 39E%	50.1 g 31E%	99.9 g 30E%	1455



# Söndag

## Frukost

### Kalkonomelett med kardemummadoftande bär

Se "Frukost, mellis & tillbehör".

## Lunch

### Het kycklingsallad med rödbetor och örtvinägrett

1 PORTION

- 125 g kycklingfilé
- paprikapulver
- cayennepeppar
- örtsalt och peppar
- 1 näve blandad sallad 20 g
- 2 st champinjoner 30 g
- 2 msk purjolök 15 g
- 1 tomat 70 g
- ½ dl vita cannelliniönor 35 g
- ½ dl majs 35 g
- 1 liten rödbeta 35 g
- ½ morot 35 g
- 1,5 tsk omega 3, 6, 9 olja
- 1,5 tsk äppelcidervinäger
- 1,5 tsk färsk timjan och basilika
- (torkad går bra om du inte har någon färsk kvar)
- örtsalt och peppar

1. Skär kycklingfilén i bitar och lägg dem på ett teflonbakpapper. Krydda med mald paprika, cayennepeppar, örtsalt och peppar. Baka av i ugn på 175 grader ca 12 minuter.
2. Gör en sallad på gröna blad, klyftade champinjoner, salladslök, tomat, vita bönor och majs. Skala och råriv rödbetan, skala moroten och gör sedan morotsremmar med potatisskalaren.
3. Blanda en vinägrett på omega 3, 6, 9 olja och äppelcidervinäger.
4. Krydda med repad timjan och strimlad basilika, örtsalt och peppar.



# Söndag

Lime- och basilikaöverbakad spättafilé med mangosås

## Middag

### Lime- och basilikaöverbakad spättafilé med mangosås

2 PORTIONER

- 250 g spättafilé
- 1 lime
- 1 knippe basilika
- 1 dl mango 70 g
- 2 tsk färsk ingefära 10 g
- 2 msk naturell lättyoghurt 0,5%
- 2 msk kesella lätt 1%
- några droppar limesaft
- 2 dl strimlad rättika 100 g
- 10 st minimajs 100 g
- 1 stor morot 100 g
- 1 dl purjolök 40 g
- 1 msk olja 15 g
- ¼ chili (beroende på styrka)
- 1 stor näve gröna blad (gärna bladspenat) 40 g
- alfalfa 20 g
- 1/2 rödlök 30 g
- mineralsalt och peppar

1. Rulla ihop spättafiléer. Lägg dem i en ugnsfast form med höga kanter, salta och peppra.
2. Skär basilika i fina strimlor, blanda med saften från ½ lime. Täck fisken med blandningen.

3. Häll några matskedar vatten i botten på formen och täck med folie. Tillaga i ugn på 175 grader i cirka 15 minuter.
4. Mixa mango och yoghurt, skala och riv i ingefäran. Smaka av med lime, mineralsalt och peppar.
5. Strimla rättika, morot och purjolök i tändsticksstora strimlor. Dela minimajsen. Koka i lättsaltat vatten. Blanda oljan med limesaft och häll på grönsakerna. Smaka av med salt och peppar. Strö över finhackad chili.
6. Servera med en sallad på bladspenat, alfalfa och rödlök.

## Kvällsmat

### Keso med blåbär och nötter

1 PORTION

- ½ dl minikeso 50 g
- 1 dl blåbär 60 g
- ½ msk nötmix 4 g

Lägg keso i en skål, lägg på blåbär och toppa med hackade nötter.

#### Totalt energiintag söndag:

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
136.8 g 40E%	42.9 g 28E%	105.8 g 32E%	1452

# Näringsberäkning

## Meny 1

### Söndag: Tomat- och saffransbouillabaisse

#### Middag

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
38,8g 47E%	11,7g 31E%	18,5g 22E%	348

#### Måndag - Lunch

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
37,4g 42E%	11,6g 28E%	25,7g 30E%	376

### Måndag: Kycklingwok med chili, ingefära, soltorkade tomater och cashewnötter

#### Middag

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
34,8g 47E%	10,4g 31E%	16,6g 22E%	309

#### Tisdag - Lunch

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
36,9g 42E%	12,4g 31E%	24,8g 28E%	374

### Tisdag: Laxlåda med jordärtskocka och kapis

#### Middag

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
41,5g 51E%	11,3g 30E%	15,6g 19E%	344

#### Onsdag - Lunch

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
32,8g 41E%	11,0g 30E%	23,0g 29E%	343

### Onsdag: Nötfärsbiffar med tzatziki

#### Middag

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
37,2g 46E%	10,3g 32E%	16,5g 22E%	319

#### Torsdag - Lunch

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
37,8g 43E%	10,5g 6%	23,6g 31E%	357

### Torsdag: Zucchini pasta med het tonfisksås

#### Middag

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
34,0g 45E%	10,9g 31E%	18,1g 24E%	327

#### Fredag - Lunch

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
34,7g 44E%	10,9g 30E%	21,1g 27E%	345

### Fredag - Ugnsbakad lax toppad med räkröra och sparriswok

#### Middag

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
38,9g 46E%	13,4g 35E%	16,2g 19E%	355

### Lördag - Kalkon- och kesofylld omelett

#### Lunch

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
33,1g 43E%	11,6g 33E%	18,6g 24E%	324

### Lördag - Ört- och vitlöksfylld kycklingfilé med ugnstostade rotfrukter

#### Middag

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
40,5g 47E%	11,5g 33E%	16,4g 20E%	343

### Söndag - Het kycklingsallad med rödbetor och örtvinegrette

#### Lunch

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
33,6g 40E%	12,1g 31E%	24,6g 29E%	357

### Söndag - Lime- och basilikaöverbakad spättafilé med mangosås

#### Middag

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
37,8g 49E%	9,5g 27E%	16,7g 24E%	352

#### Måndag - Lunch

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
38,7g 44E%	9,8g 28E%	22,4g 28E%	382

# Näringsberäkning

## Kvällsmat

### Meny 1

#### Måndag - Keso med tomat, purjolök och nötter

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
7,3g 29 E55	5g 48E%	5.1g 23E%	103

#### Tisdag - Skinkrullar

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
7,4g 44E%	3,5g 45E%	1,9g 11E%	71

#### Onsdag - Räkor med avokado

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
12.8g 48E%	5.2g 43E%	2.4g 9E%	110

#### Torsdag - Korianderkyckling

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
14.0g 62E%	3.3g 32E%	1.4g 6e%	94

#### Fredag – Nötrulle med ruccola

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
11.5g 71E%	1.0g 14E%	2.4g 15E%	63

#### Lördag - Makrill med chili

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
7.5g 29E%	7.8g 66E%	1,1g 4E%	105

#### Söndag - Keso med blåbär och nötter

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
6.5g 30E%	3.6g 36E%	7.3g 34E%	93