

# *Handbok* *inför en viktoperation*

En praktisk bok som vägledning inför din flytperiod



Välkommen till VOP .....	3
Vad är en flytperiod? .....	5
Tips innan starten .....	11
Min flytperiod .....	14
Grönsaker .....	16
Drycker .....	19
Köksredskap .....	21
Inköpslista .....	23
Tips och råd när det krisar till sig ...	25
Tillagning och smaksättning .....	31
Blad att fylla i .....	37
Kokbok: Varma grönsaksrätter .....	51
Kokbok: Kalla grönsaksrätter .....	60
Kokbok: Grönsakspuréer .....	64

# Välkommen till VOP

Vi hoppas att denna handbok kommer bli en bra hjälp för dig inför din flytperiod baserad på en *Very Low Calori Diet* (VLCD). Vi hoppas också att den ger dig all information och praktiska råd du behöver för att förbereda dig inför din viktoperation.

Att viktoperera sig är ett stort beslut och många frågor och funderingar dyker säkert upp. Du har troligtvis redan varit med om ett stort antal misslyckade bantningsförsök, och rädslan av att genomgå det en gång till ligger och gror i maggropen. Därför blir det nu viktigt att du fokuserar på framtiden och att du ser denna period som en förberedande etapp inför din operation.

Att viktoperera sig innebär att göra omställningar i sitt liv på olika plan, och flytperioden är det första steget i denna process. Under denna period passar du på att bryta banden och säga adjö till dina gamla onyttiga vanor samtidigt som du ger din kropp möjlighet att rensa ur och kanske bli av med sötbegär och andra onyttiga matbeteenden.

Ställ inga orimliga viktkrav på dig. Det viktigaste är att du försöker fullfölja dieten så noggrant som möjligt, och med en ordentlig planering och stöd från din omgivning så kommer du att lyckas.

*Vi önskar dig lycka till!*



**Viktoperation**  
**=**  
**Mage, hjärna, hjärta**

# Vad är en flytperiod ?

En flytperiod innebär 4 veckors proteindiet (VLCD) som du måste genomgå innan din viktoperation. Tidslängden kan variera lite beroende på var du ska operera dig och storleken på din övervikt. Följ de rekommendationer du har fått från din läkare eller dietist på den enhet där du ska operera dig.

Syftet med flytperioden är att minska leverns storlek genom en lågkaloridiet. Vid kraftig övervikt så lagras fett inte bara runt höften och magen utan även runt kroppens alla inre organ. Levern, som är placerad ovanför magsäcken, måste lyftas upp med hakar under ingreppet och kirurgen vill därför att den ska ha återgått till en normal storlek vid operationstillfället.

Genom att genomgå en lågkaloridiet så förbrukar kroppen först sin reservenergi lagrad i levern och glykogenet i musklerna innan den börjar förbränna andra fettdepåer i kroppen. Det gör att under flytperioden hinner levern snabbt återgå till sin normala storlek. Kroppens generella viktnedgång kan variera mycket från person till personer beroende på ursprungsvikt, förbränningsförmåga och hur mycket du rör på dig.

## **Definition på en VLCD-proteindiet**

Definitionen på en proteindiet är att man intar en stor mängd koncentrerat protein, 1,2–1,5 g protein per kg idealisk kroppsvikt, och endast en liten mängd kolhydrat (mindre än 50 g) vilket gör att man befinner sig på ett extremt lågt intag av kalorier: mindre än 800 kcal per dag. Detta kan inte göras med ren kost utan det krävs koncentrerat protein i form av näringsdrycker med högt proteinvärde och lågt kolhydratinnehåll.

Dieten leder till maximal fettnedbrytning genom en komplex nedbrytningsprocess av fettcellerna och bildandet av restprodukt som kallas för ketonkroppar. Fördelarna med ketonkropparna är att de ”klipper av” hungers-



*En flytperiod innebär 4 veckors proteindiet som du måste genomgå innan din viktoperation.*



*Extremt lågt intag av kalorier = mindre än 800 kcal per dag*

känslan efter två till tre dagars diet. Hjärnan föredrar dessa ketonkroppar framför de vanligtvis energigivande glykosmolekylerna, vilket gör att du kan känna dig mer intellektuellt vaken och lite ”speedad” under denna period.

Fysiologiskt kan man säga att proteinfastan är kroppens försvar för att bevara muskelmassan, en så kallad kompenserad ketos.

> Mer information finns på [www.viktooperad.se](http://www.viktooperad.se)

### ***Flytperiodens negativa sidor***



*Normalt tar det cirka 2 dagar  
innan man kommer in i  
ketostillståndet.*

Övergången under de första dagarna av flytperioden kan vara en stor prövning. Proteindieten är väldigt strikt och tillåter inga snedsteg. Normalt tar det cirka 2 dagar innan man kommer in i ketostillståndet och under denna period kan man känna av trötthet, hunger och eventuellt huvudvärk. Det är viktigt att du dricker mycket vatten som lindrar dessa besvär, och det går bra att använda sig av huvudvärkstabletter vid behov.

Det bästa kännetecknet på att befinna sig i ett ketostillstånd är en tydlig acetondoft i munnen. Har du av någon anledning fått i dig extra kolhydrater under dagen så avbryts processen, vilket leder till kraftig hypoglykemi med symptom som yrsel, svettningar, svaghet och känsla av bomull i huvudet. Inget farligt, men en obehaglig känsla som försvinner efter ett par timmar, och du ska fortsätta din proteindiet som vanligt. En vanlig bieffekt till dieten är förstoppning, och i vissa enstaka fall kan diarré uppstå vilket oftast beror på den radikala omställningen av kosten.

Det är vanligt att behöva springa ofta på toaletten i starten av en proteindiet eftersom omställningen med fettnedbrytningen leder till en massiv frigörelse av vätska som varit bunden med fettcellerna.

Ibland kan det kännas svårt att genomgå en proteindiet ur socialt perspektiv. Att umgås med vänner är viktigt och det är kanske nu du ska be din omgivning om hjälp och stöttning och hitta på trevliga aktiviteter som inte har med mat att göra.

Maten har många olika funktioner och är ofta bunden till starka känslor. Att inte kunna äta vissa saker kan leda till frustrationer och då gäller det att se framåt i tiden och förstå att det du gör för tillfället gäller endast under dieten, och att du snart kommer att kunna återgå till normal kost igen, om än på annat sätt efter din viktoperation.

### ***Flytperiodens positiva sidor***

Förutom en snabb viktnedgång och fettnedbrytning av levern så hjälper proteindieten dig att rensa ur kroppen från slaggprodukter, vilket ger en känsla av att känna sig pigg och ren inombords. Du klipper samtidigt av banden med din gamla kosthållning, ett viktigt steg i den omställningsprocess som du genomgår efter en viktoperation. Att vara ordentligt förberedd gör det lättare att komma in i ditt nya sätt att äta efter ingreppet.

Proteindieten ger en stark mättnadskänsla, minskar problem med sötbegär, tröstätning och småätande samt ger efter några dagar ett lugn i kroppen. Man kan se det som en avvänjningskur från snabba kolhydrater, vilket är positivt då kolhydrater ofta är en av orsakerna till övervikt.

Att viktoperera sig innebär att i framtiden äta små måltider regelbundet under dagen, och proteindieten hjälper till att strukturera upp måltiderna för personer som inte har haft regelbundet matintag innan.



*Du behöver 4–5 stycken proteinmåltider per dygn beroende på produktens proteininnehåll och din ursprungsvikt.*

### ***Vilka typer av produkter passar för en flytperiod?***

För att uppnå de positiva effekterna av en ketos måste de produkter du använder dig av ha rätt sammansättning av näringsämnen. De bör innehålla ett högt proteinvärde, helst 18–19 gr protein/måltid och inte mer än 5–7 g kolhydrat. Är proteinhalten för låg eller produkten innehåller för mycket kolhydrater så kan det vara svårt att komma in i ketosen, och flytperioden blir då väldigt jobbig att genomföra, med både hunger och trötthet.

Det finns ett stort utbud av proteinprodukter på marknaden med olika ändamål så det är viktigt att välja en produkt som är till för viktminskning. Skandiets produkter, *Skandiform*, är utarbetade för detta ändamål och har ett stort utbud av mer än 30 olika smaker i form av soppor, proteinomeletter, varma och kalla drycker, fruktyoghurtar och efterrätter. Skandiet har färdiga flyt-kit som går att beställa på deras webbshop, och ett kit räcker för 14 dagars diet.

Andra produkter finns på apotek eller hälsokostbutiker men innehåller generellt mindre protein och oftast mer kolhydrater. Kontrollera noga förpackningarnas näringsinnehåll, då det hela tiden kommer ut nya produkter på marknaden och tillverkarna gör regelbundet ändringar i befintliga produkter.

Det är viktigt att du intar alla proteinmåltider du behöver under dagen, vilket brukar vara 4–5 stycken beroende på produktens proteininnehåll och din ursprungsvikt. Hoppas du över en eller flera måltider under dagen finns det risk för att kroppen lägger sig på svältnivå och viktnedgången stannar av.

### ***Vad kan jag äta eller dricka under flytperioden?***

Skandiforms proteinmåltider kan du komplettera med vissa grönsaker som har ett lågt kolhydratvärde. Nedan får du en lista på tillåtna grönsaker som du kan äta råa i form av sallad eller tillagade utan fett. Grönsaker som växer ovan jord är kolhydratfattiga och passar under en proteindiet, medan grönsaker som växer i jorden i form av en rot är alltför kolhydratrika, och du riskerar att komma ur ketosen. Detta gäller bland annat vår kära morot som du måste låta bli under dieten.

Fördelen med att äta grönsaker är att de håller tarmarna igång, ger dig lite att tugga på och gör att dina proteinmåltider blir mycket trevligare. Det går även bra att äta dessa grönsaker som snacks mellan måltiderna om du känner av ett eventuellt sug. Viktigt att veta är att ett grönsaks mål inte kan ersätta ett proteinmål.

**1,5**

*Det är väldigt viktigt att dricka mycket vatten under din flytperiod, upp till 1,5 liter/dag.*



Det är väldigt viktigt att dricka mycket vatten under din flytperiod, upp till 1,5 liter/dag för att hjälpa kroppen att rensa ur samt att förhindra förstopning, en vanlig bieffekt till dieten. Du kan använda dig av smaksatt vatten typ Loka eller Ramlösa, eller vanligt kranvatten.

Du kan även dricka te eller rent kaffe utan socker men *Caffe Latte* innehåller för mycket mjölksocker. Använder du dig av sötningsmedel så bör du nu trappa ner ordentligt och vänja dig av med sötma.

Söta drycker eller lighdrycker är inte tillåtna. Risken är stor att de triggar igång ett sötsug som kan avbryta ketosen. Dessa produkter innehåller inga stora mängder kalorier i sig, men den söta smaken på tungan ger information till hjärnan om att snart kommer det något sött, och som i sin tur påverkar insulinpumpen i blodet vilket därmed leder till ett sötbegär.

### ***Kan jag träna under en flytperiod?***

Det är viktigt att röra på sig och det finns inget som hindrar normal fysisk aktivitet under flytperioden .

Om du aldrig har tränat innan så kan det nu vara dags att börja komma igång och röra din kropp. Det kan i starten vara små men regelbundna promenader som du sedan förlänger vartefter som det känns bra. Att utöva fysisk aktivitet är väldigt viktigt som viktoopererad, eftersom du behöver bygga upp din muskelmassa för att undvika ryggsproblem i framtiden. Varför inte börja redan nu med att föra in nya sunda vanor i egen takt?

För dig som redan har en bra träningsrytm och tycker om att träna intensivt så kan du ta det lite lugnare under de första dagarna av dieten och köra mindre hårt med konditionsträning. Risken är annars att den lilla näringen du får i dig under dagen går åt i träningspasset, och kroppen har sedan ingen energi kvar för att förbränna fettcellerna, och du lägger dig på sparlåga. I dessa fall kan det behövas ett extra proteinmål under dagen.



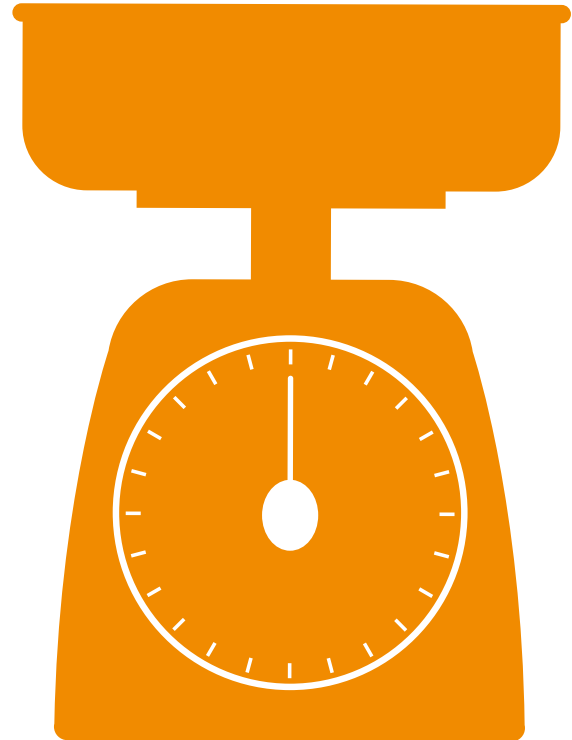
*Tränar du intensivt kan det behövas ett extra proteinmål under dagen.*

### ***Måste jag väga mig?***

Vågen kanske inte är din bästa vän men det är bra om du kan väga dig innan starten av din flytperiod för att känna till din ursprungsvikt om du inte nyligen har gjort det vid en läkarkontroll. Under dieten behöver du inte kontrollera viktnedgången utan du kommer att känna av den på dina kläder.

På sjukhuset där du ska operera dig vill de gärna veta hur mycket du har gått ner efter dina fyra veckors proteindiet, och då kan det vara dags att väga dig på nytt.

Det viktigaste är att du koncentrerar dig på att fullfölja din proteindiet så bra som möjligt. Ställ inga omöjliga viktkrav på dig själv. En daglig invägning kan vara en stressfaktor i sig eftersom en viktnedgång normalt sker i ojämn takt.



*Tips innan starten:*

»Förbered din flytperiod väl så blir den lättare att genomföra. Att veta vad som kommer att ske och kunna se vissa problemsituationer innan, ger dig möjligheten att hitta de rätta lösningarna. Ett tankearbete som tar en liten stund men som är värdefullt för dig och gör att du slipper känna stress när du väl befinner dig i svåra situationer.«

## Hur ser min vardag ut?

1. Gör ett schema på alla dina personliga aktiviteter, vilka dagar och tider de äger rum
2. Dina arbetstider och möjligheter till luncher och raster
3. Inplanerade fester, bjudningar eller restaurangbesök för denna period
4. Eventuella resor och andra evenemang som är inbokade

Placera in alla måltiderna i schemat, så kommer du snabbt att upptäcka var det riskerar att strula till sig och när du inte kommer att hinna äta eller tillaga din mat som du behöver. Tänk ut vilka lösningar som kan vara bra och bygg upp din egen strategi. Du hittar färdiga scheman att fylla i slutet av denna bok.

## Be om hjälp från omgivningen

Våga be om hjälp och informera din omgivning om vad du ska gå igenom och de konsekvenser det kommer att leda till för till exempel din familj och arbetskollegor. Känner du oro så våga uttrycka det och be om förståelse och stöttning. Kanske har du en väldigt god vän i din närhet som kan fungera som stöttepelare och diskussionspartner. Det kan kanske vara en person som redan är viktoopererad och som själv har gått igenom denna process. Vi behöver alla positiv feedback.



## Rensa kylskåpet

Förbered din hemmiljö genom att göra en stor utrensning av kylskåp, skafferi och frys och glöm inte rockfickor, handskfack i bilen och din kontorsbyrålåda. Sortera bort allt onyttigt som du vet kan locka dig att trilla dit. Vi har alla våra laster och det är fel att tro att vi ska kunna motstå dem enbart med viljan. Bättre att ta fram de säkra korten och acceptera sina svagheter.

## Planera in nya aktiviteter

Det är viktigt att planera in nya aktiviteter som står dig varm om hjärtat. Vi behöver belöning så varför inte bestämma att en gång i veckan ska jag tillåta mig att ta hand om mig själv. Kanske köpa hem allt till ett Home SPA, går till frissan eller få fotvård. Kanske har du intressanta filmer du vill se eller böcker att läsa som du inte har gett dig tid till. Varför inte organisera en vänträff med olika teman som inte har med mat att göra. En teaterafton, ett museibesök, alfapetkvällar eller andra trevliga aktiviteter. Tänk bara på att informera om att det inte ska finnas mat tillhanda men gärna något varmt att dricka.

*Glöm inte att fysisk aktivitet under flytperioden är viktigt och det kan även vara ett bra sätt att umgås med sina vänner.*

# Min flytperiod

Hur ser min flytdag ut i praktiken? Nedan får du ett exempel på hur du ska fördela dina proteinmåltider under dagen. Antalet måltider kan variera beroende på ditt ursprungliga BMI, din fysiska aktivitet och proteinvärdet i de produkter som används.

## ***Antal proteinmål/ dag***

Baserat på Skandiets proteinprodukter med 18–19 gr protein och mindre än 5 g kolhydrat/måltidsportion:

Kvinnor låg till normal aktivitet	BMI 35–47	4 proteinmål
	BMI 48 och mer	5 proteinmål
Kvinnor med intensiv fysisk aktivitet*	BMI 35 och mer	5 proteinmål
Män låg till normal aktivitet	BMI 35–42	4 proteinmål
	BMI 43 och mer	5 proteinmål
Män med intensiv fysisk aktivitet*	BMI 35 och mer	5 proteinmål

*\*Med intensiv träning menas minst 4–5 pass/vecka på minimum 60 min med konditions- och styrketräning.*

Antalet proteinmål ovan är ett förslag och kan behöva justeras beroende på dagsform och sug- och hungerskänslor. Ett minimum är 4 proteinmåltider (*Skandiform*) per dag för att garantera en jämn viktning. Hoppas man över en eller flera proteinmål finns det risk att kroppen lägger sig på sparlåga och att viktning stannar av.

## Exempel på en dietdag

<i>Tider</i>	<i>4 måltider/dag</i>	<i>5 måltider/dag</i>	<i>Dryck</i>
<b>Frukost</b>	Proteinmål	Proteinmål	Vatten plus kaffe, te utan socker
<b>Mellanmål</b>	Tillåtna grönsaker vid sug	Proteinmål vid hunger morgon**	Vatten
<b>Lunch</b>	Proteinmål + tillåtna grönsaker	Proteinmål + tillåtna grönsaker	Vatten
<b>Mellanmål*</b>	Proteinmål	Proteinmål	Vatten plus kaffe, te utan socker
<b>Middag</b>	Proteinmål + tillåtna grönsaker	Proteinmål + tillåtna grönsaker	Vatten
<b>Mellanmål kväll</b>	Tillåtna grönsaker vid sug	Proteinmål vid hunger kväll**	Örtte, grönt te, ev. kaffe

\* Mellanmål eftermiddag.

\*\* Måltid nr 5 kan läggas på förmiddag eller kväll beroende på personlig dagsrytm och fysisk aktivitet.

Total vattenmängd 1,5 liter/dag plus te, kaffe (utan socker).

*Kontrollblad att fylla i finns i slutet av boken.*

*Förutom proteinmåltiderna får endast dessa grönsaker ätas:*

Aubergine

Bladselleri

Blomkål

Broccoli

Brysselkål

Endiver

Fänkål

Groddar: *alfa  
& soja*

Grönkål

Grönsallad: *alla  
typer*

Gurka: *färsk  
inte inlagd*

Haricots verts

Kinakål

Paprika: *röd, grön  
eller gul*

Purjolök

Rädisor

Rödkål

Sparris

Spenat

Squash

Svamp: *färsk  
eller torkad*

Tomat: *färsk eller  
krossad på burk*

Vitkål



# Grönsaker

Proteinmåltider kan kompletteras med vissa kolhydratfattiga grönsaker. De tillåtna grönsakerna serveras till lunch och middag men du kan även knapra på dem mellan måltiderna om du känner hunger eller sug. Grönsaker är basen för en ny sund och hälsosam kost och tillför kroppen vitaminer, mineraler och viktiga spårämnen. De underlättar även matsmältningen och motverkar förstoppning, som är en vanlig bieffekt under en proteindiet.

## Obligatoriskt per dag

Det är viktigt att smaksätta dina grönsaker med en dressing baserad på 1 msk oliv- eller rapsolja. Oljan tillför kroppen viktiga vitaminer och stimulerar gallblåsan som annars kan bli lite för slö under proteindieten.

Du kan använda dig av färska, frysta eller konserverade grönsaker men inte färdiginlagda på burk, då dessa ofta ligger i en lag med socker. Grönsaker som ”växer i jorden” i form av en rot innehåller en större mängd av kolhydrater och kan därför inte användas under en flytperiod med risk för att avbryta den specifika ketoseffekten.

## Hur tillagar jag grönsakerna?

- Alla grönsaker ska tillagas utan fett.
- De kan ätas råa eller rivna i sallad.
- Ång- eller vattenkokta, tillagade i varma grönsaksgrjtor.
- Grillade i ugn eller på grillspett.
- Wokade eller stekta i teflonpanna.

*Var noga med att normalsalta grönsakerna eftersom tillförsel av kalium och natrium är nödvändigt under proteindieten.*

**Fettsnålt tips vid stekning i teflonpanna eller i wok:**

*Häll i lite vatten i botten och lös upp en buljongtärning. Strimla grönsakerna och stek dem i vätskan. Har du en äldre stekpanna där maten har tendens att fastna så kan du använda dig av en sprayflaska men olja som ger en extremt liten mängd fett vid stekningen.*

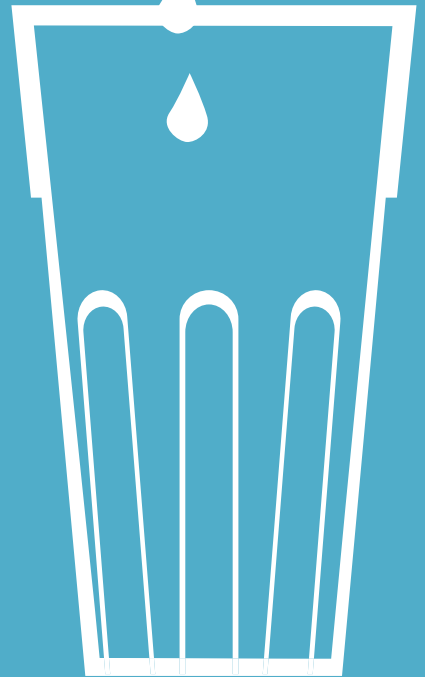
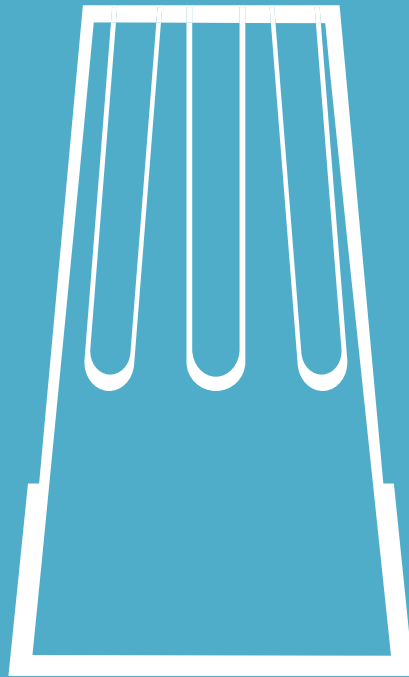
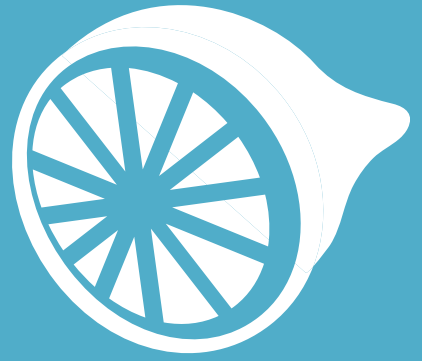
**Dressing:** *Dressingen kan även spädas med vatten för att få större mängd.*

**Oljor:** *Olivolja eller rapsolja 2 msk/dag*

**Vinäger:** *Rödvinsvinäger, balsamvinäger, äppelcidervinäger*

**Smaksättning:**

- Citronsaft eller lime
- Salt, peppar
- Fransk osötad senap, vitlökspulver
- Alla torkade och färska örter och kryddor
- Soja i mindre mängd och buljong i kub vid tillagning av grönsaker



# Tillåtna drycker under flytperioden

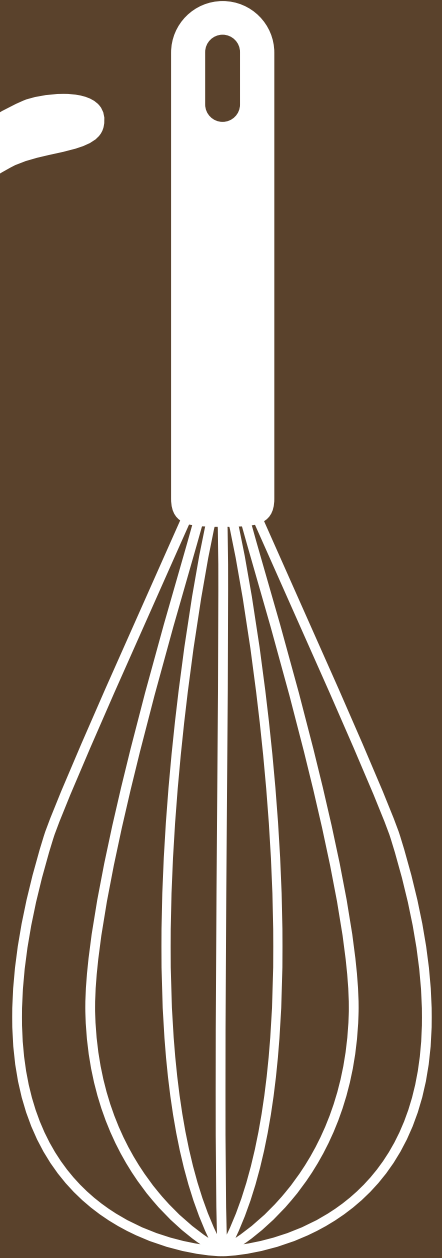
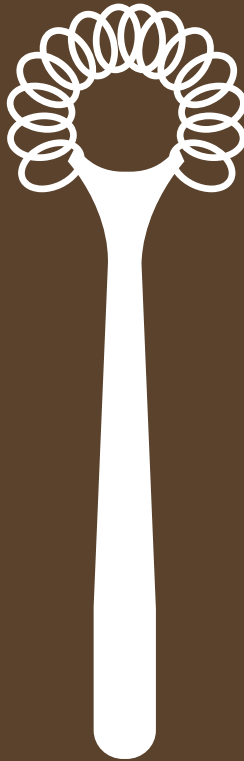
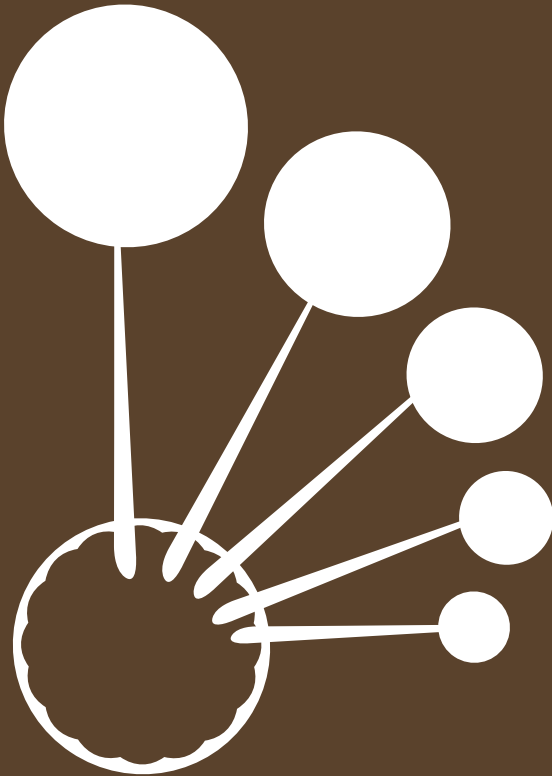
Det är väldigt viktigt att dricka mycket vatten under din flytperiod, minst 1,5 liter vatten/dag för att hjälpa kroppen att rensa ur samt att förhindra förstoppning. Förutom detta kan du sedan dricka någon av nedanstående tillåtna drycker.

## *Tillåtna drycker*

- Kranvatten smaksatt med lite citron eller gurkskivor, inte frukt.
- Ramlösa, Loka naturell eller smaksatta.
- Eget tillagat mineralvatten: naturellt eller endast med svag smaksättning. Vattnet ska inte färgas!
- Te: grönt, svart, rött.
- Örtte med olika smaker.
- Kaffe: svart kaffe med en liten skvätt mjölk, espresso (utan socker).

Använder du dig av sötningsmedel så bör du nu trappa ner ordentligt och vänja dig av med sötma. OBS! Inget socker är tillåtet under proteindieten. Caffé latte med mycket mjölk bör undvikas på grund av mjölksockret.

Inga söta drycker typ lighdrycker är tillåtna. Risken är att de triggas igång ett sötsug som kan avbryta ketoseffekten. Dessa produkter innehåller inga stora mängder kalorier i sig men den söta smaken på tungan ger information till hjärnan om att snart kommer det något sött och som i sin tur påverkar insulinpumpen i blodet, och leder därmed till ett sötbegär.



# Vad behöver jag för köksredskap?

## ***För tillredning av proteinmåltiderna:***

- Shaker.
- Skål eller decilitermått i plast (5 dl) som kan användas i mikron.
- Liten handvisp typ cappuccinovisp eller gaffel.
- Teflonpanna (mindre diameter) för Skandiform-omeletterna.
- Vackra uppläggnings-skålar eller fat.

## ***För tillagning av grönsaker:***

- Teflon- eller titanstekpanna.
- Wok.
- Kastrull.
- Ånginsats för kastrull.
- Sprayflaska för olja vid behov.

Viktigt är att inhandla ett picknickset med gaffel, kniv och sked som du hittar i de flesta sport- och naturaffärer. Lätt att ha i handväskan eller i handskfacket i bilen och som du kan ha stor nytta av när du är på språng och måste äta något på stående fot. Detta gäller även efter din viktoperation så det är en bra investering redan nu.

Sätt dig ner och ät tillsammans med familjen. De tillagade grönsaker kan alla få njuta av. Låt måltiden bli en avslappnande stund på dagen då alla vid bordet har möjligheter att berätta om dagens händelser. Detta är något du måste lära dig som viktopererad eftersom måltiderna då måste få ta tid för att du ska få i dig tillräckligt med mat. Det är bra att börja denna träning redan nu.

*TIPS!*

*Det är viktigt att lägga upp mat på ett vackert sätt eftersom vi äter lika mycket med ögat.*



# Inköpslista

En bra förberedelse startar med att ha allt lättillgängligt hemma så det är dags att fylla på kylskåpet och frysen med alla de tillåtna grönsakerna och kontrollera att du har tillräckligt med kryddor i skafferiet.

Tänk även på att inhandla ditt *Flytkit* minst 2 veckor innan starten så att du kan få det hemskickat i god tid. Se webbshop: [www.viktoopererad.se](http://www.viktoopererad.se).

## *Köksredskap*

- Shaker i plast (kan värmas i mikrovågsugn).
- Decilitermått.
- Capuccinovisp.
- Handvisp (liten modell).
- Teflonpanna (normal till liten modell).
- Kastrull modell mindre (0,5 liter).
- Sprayflaska för olja.

## *Diverse*

- Vackra uppläggningsskålar/tallrik.
- En mysig te- eller kaffekopp.
- Servetter.
- Duk till bordet eller tabletter.

*På sidan 38–39 har du en fullständig inköpslista för dina 4 veckor.*





## Tips och råd när det krisar till sig!

Livet kan ibland vara lite turbulent och det blir kanske inte så som man har tänkt sig och det även under en flytperiod. Då gäller det att improvisera! Här nedan får du lite tips som kan rädda dig ur en nödsituation.

### ***När jag blir bortbjuden på kalas:***

Om det är hos en god vän så var ärlig och förklara att du inte kan äta allt för tillfället. Ge värdparet din lista på tillåtna grönsaker och förklara att en god sallad skulle passa dig utmärkt och du kan till och med ta den med dig själv om det behövs. Du tar även med din proteinmåltid.

Om det är hos någon du inte känner så väl så kan det vara svårt att förklara hela situationen och då får man ta ett beslut om att eventuellt tacka nej eller hålla tummarna för att det serveras bra mat. Varför inte säga att du är vegetarian vilket är väldigt vanligt idag eller att du har magproblem (stressmage) för tillfället och kan endast äta grönsaker och fisk. Att äta grönsaker och rent kött eller fisk till en enstaka måltid brukar inte påverka dieten. Det viktigaste är att du undviker alla kolhydrater så som bröd, potatis, pasta, ris, efterrätter och alkohol. Känner du dig generad för att du inte dricker alkohol så förklara att du kör. Men ta med bilen till tillställningen!

Som basregel gäller att du tar en proteinmåltid innan du går iväg hemifrån, vilket gör att du inte kommer vara speciellt hungrig, kan lättare avböja eller välja rätt mat och inte trilla dit på det som annars skulle ha lockat dig.

### ***När jag måste gå ut på restaurang***

Se alltid till att du går på en typ av restaurang som du vet serverar kött och fisk. Pizzerian är generellt inget bra val. Läs noga igenom menyn och välj en rätt baserad på grillade proteiner, dvs kött eller, ännu bättre, fisk. Be kocken

om att få grönsaker i stället för ris, pasta eller potatis och utan sås. Finns det en salladsbuffé kan du komplettera med extra grönsaker.

Även här gäller basregeln att du tar en proteinmåltid innan du går iväg hemifrån. Det gör att du inte kommer vara speciellt hungrig, kan lättare avböja eller välja rätt mat och inte trilla dit på det som annars skulle ha lockat dig.

### ***När jag är på språng och inte hinner äta min proteinmåltid***

Det kan hända att man ibland måste ge sig iväg i all hast eller befinner sig på stan och måste äta på stående fot. Om det är planerat så tillreder du en frukt/chokladdryck innan du ger dig iväg, och håller den i en liten tom vattenflaska eller liten termosflaska. Tänk på att även ta med en flaska med vatten att släcka törsten med.

Är det oplanerat eller att du har glömt drycken hemma så kan du hoppa in i en 7-Eleven-butik och köpa dig en färdig proteindryck (ej proteinbars) av annat märke, även om den inte har samma näringsinnehåll och lägre proteininnehåll. I en vanlig matvarubutik kan du köpa ett paket med skinka/kalkonskivor och ett par tomater att knapra på. Köp även en vattenflaska för att släcka törsten. Ta ditt vanliga proteinmål så fort du kommer hem sedan.

### ***Vad gör jag en dag när jag har spårat ut?***

Tyvär finns det dagar där allt går på tok, och det är bara att acceptera. Du kan då känna av symptom som stark trötthet, darrighet, yrsel, hjärtklappning eller illamående. Du har säkerligen kommit ur ketosen och det är inget farligt men obehagligt. Ta det då lugnt, drick ordentligt med vatten och fortsätt din diet som du bör göra så kommer du upp på spåret igen. Efter några timmar så försvinner dessa obehagliga känslor och du kommer in i ketosen igen. Väg dig inte utan fokusera dig på att komma igång och förstå vad det

var som fick dig att spåra ur. Kanske är det dags för en liten trevlig belöning som inte är bunden till mat?

### ***Vad gör jag när jag känner mig svag eller yr?***

Om du följer dieten men trots detta känner svaghet eller yrsel (på tredje dagen efter starten) så beror det på att du inte har kommit in i ketos. Då måste du leka detektiv och försöka förstå vad det är som hindrar dig. Det kan vara att du omedvetet får i dig kolhydrater, till exempel från hostmedicin eller något annat preparat. Tänk efter vad du åt när symptomen startade.

Beroende på den personliga biokemin så kan vissa personer vara känsligare än andra, vilket gör att lite för mycket mjölk i kaffet, för många körsbärstomater under dagen eller ett sockerfritt tuggummi hindrar dig från att komma in i ketos. Testa med att dra ner på dessa livsmedel.

Det kan även bero på att du har valt en proteinprodukt som har för lågt proteinvärde och för högt kolhydratinnehåll. Kontrollera innehållsförteckningen och byt i så fall produkt.

Hoppas du över ett proteinmål per dag under flera dagar får du i dig för lite näring och kan känna av hypoglykemi samt att viktnedgången stannar av. Gå tillbaka till 4 måltider per dag som rekommenderat.

För vissa personer som har ett högt BMI, är väldigt långa eller har fysiskt krävande arbete så kan det behövas läggas till ett extra proteinmål per dag.

### ***Hur gör jag om jag blir sjuk?***

Om det gäller en lindrigare sjukdom som en förkylning eller lättare influensasymptom så är det normalt att känna sig väldigt trött och tappa aptiten. Försök dock att få i dig åtminstone 3, helst 4 proteinmål per dag. Drink massor av vatten med pressad citron, örtteer, varm buljong eller andra varma drycker och vila.

Kräks du ska du låta din mage få vila precis på samma sett som om du inte var under en proteindiet. Drink mycket vätska och återuppta sedan dieten när du känner dig bättre.

Skulle det vara allvarligare sjukdomstecken som du blir orolig över så ska du genast kontakta enheten där du ska operera dig eller läkaren på din vårdcentral och få råd om hur du ska fortsätta med din diet.

Viktigast är att om du känner oro eller har frågor runt din hälsa så ska du inte tveka att kontakta din läkare.

### ***Vad gör jag om jag känner hunger eller sug?***

Det är inte ovanligt att känna hunger under de första två till tre dagarna i startskedet av dieten innan du kommer in i ketosen. Du kan då lägga till ett extra proteinmål samt att öka mängden av grönsaker och tänka på att dricka mer vatten. Om det uppstår senare under din diet så måste du kontrollera varför. Läs mer under frågan ”Vad gör jag om jag känner mig svag och yr” ovan.

Har du haft problem med stark insulinkänslighet eller sockerberoende innan starten så kan det ta lite längre tid att komma in i ketosen. Du behöver en längre tid på dig för att stabilisera ditt blodsocker och vänja dig av med kolhydrater. Lägg till en extra proteindryck vid sug, drink mycket vatten och knapra gärna på paprika som känns sött, när det blir för jobbigt. Efter 10–14 dagar så har insulinet i blodet balanserats och du kommer att känna det som ett lugn i kroppen som uppskattas väldigt mycket. Denna omställningsprocess är nödvändig och det kan vara lättare att gå igenom den nu innan din viktoperation än efter då du kommer att känna dig extra trött på grund av ingreppet.

### ***Vad gör jag vid träning och fysisk aktivitet?***

Har du en normal fysisk aktivitet med lite promenader, lättare gympass eller träning så behöver du i princip inte lägga till ett extra mål men kanske anpassa tiderna för intag av din proteindryck till din träning.

Har du däremot en hög förbränning och kör långa konditionspass flera gånger under veckan så måste du lägga till ett extra proteinmål. Räcker inte det så kan du utöka med ett eller två hårdkokta ägg eller lite skinka med grönsaker.

Det viktigaste är att vara lyhörd och känna av hur din kropp reagera, och justera dina proteinmåltider efter detta. Varje person är unik och har olika behov.

### ***Vad gör jag om jag inte tycker om grönsaker?***

Grönsaker är ett viktigt livsmedel och tillför kroppen vitaminer, mineraler och spårämnen samt att de innehåller fibrer som underhåller tarmen och förhindrar förstoppning. Efter en viktoperation eller längre period av en proteindiet där kroppens återfår en mer balanserad hormon- och energiförbrukning så uppstår nya smaksensationer. Detta gör att vissa saker man inte tyckte om innan kan bli väldigt goda medan saker man älskade inte har samma tillfredställande smak. Våga därför testa igen med att äta lite grönsaker och prova med olika kryddningar. Grönsaker kommer att vara en viktig del av din kost efter din viktoperation.

> *Mer informations finns på [www.viktoopererad.se](http://www.viktoopererad.se) liksom presentation av de tjänster och den hjälp som VOP informationscenter kan erbjuda innan och efter din viktoperation.*



# Tillagning av Skandiets proteinmåltider och smaksättning:

Dessa råd gäller för proteinprodukterna *Skandiform* som finns att inhandla i form av flytkit eller i enstaka askar på webbshopen [www.vop.se](http://www.vop.se).

*Obs! För andra produkter gäller inte detta.*

Alla smaker blandas ut med vatten. Skandiets produkter som innehåller väldigt lite kolhydrater tillåter att 2 av de 4 måltiderna kan blandas ut med hälften vatten/hälften minimjölk 0,5 % fetthalt, dock maximum 4 dl mjölk/dag.

## ***Tillagning för soppor:***

Med 2 till 3 dl vätska beroende på önskad konsistens. Värm vätskan till ca 45 °C och vispa sedan ner påsens innehåll. Servera omedelbart. Blanda gärna i kokta grönsaker från listan med tillåtna grönsaker i soppor. De kan även användas som sås till grönsakerna. Blanda då påsens innehåll med lite mindre varm vätska (125 ml) eller grönsaksspad (45 °C). Koka inte såsen utan håll den varm direkt på de färdiglagade grönsakerna. Du kan även tillaga en vanlig grönsakssoppa på de tillåtna grönsakerna och sedan vispa ner proteinsoppan.

***Svampsoppa:*** Tillsätt färsk stekt svamp som champinjoner, blandsvamp eller torkade kantareller. Krydda med t ex hackad gräslök.

***Sparrissoppa:*** Tillsätt kokt färsk sparris eller burksparris och kryddor.

***Grönsakssoppa:*** ”À la basquaise”. Tillsätt hackad grön och röd paprika samt tomat i kuber. Krydda med paprika och vitlökspulver.

**Minestrone**soppa: Tillsätt kokta blomkålsbuketter och hackad persilja.

**Kycklingsoppa**: Kinesisk soppa med svamp och sojagrodor. Smaksätt med currypulver.

**Hummersoppa**: Tillsätt några skalade räkor eller kräftstjärtar. Smaksätt med cayennepeppar, fiskkryddblandning och dill.

**Purjolöksoppa**: Tillsätt kokt eller rå skivad purjolök och broccoli med hackad gräslök och persilja.

**Tomatsoppa**: "Soupe au pistou". Tillsätt hackade tomater och färsk eller torkad basilika.

### **Tillagning av proteinomelett :**

Blandas med 1 dl kall vätska. Omeletterna tillagas sedan i en teflonpanna (liten diameter) utan fett under svag värme. Rör under stekningen med trä-slev för att få den lite fluffig. Den kan även tillagas i mikrovågsugn i en djup tallrik med lock i ca 2 min. Rör eventuellt en gång under stekningen.

Tillaga gärna tillåtna grönsaker med omeletterna genom att till exempel knapersteka de tillåtna grönsakerna i en teflonpanna utan fett, och krydda dem. Tillsätt omelettsmet och rör under stekningen med trä-slev för att få den fluffig.

**Provençalsk äggröra**: Hacka tomat, squash och aubergine i små kuber och bryn i teflonpanna. Krydda med salt, peppar, timjan och rosmarin. Häll på omelettsmeten och stek under omrörning.



**Omelett med squash:** Riv squash stort på rivjärn och bryn den i teflonpanna med citronsaft och kryddor. Lägg åt sidan. Stek omeletten enligt anvisning och lägg sedan på grönsakerna på den färdiga omeletten och vik den dubbel. Servera med grönsallad.

**Spenatomelett:** Ångkoka bladspenat i en liten kastrull så att allt vatten försvinner. Krydda och tillsätt ostomelettsmet. Låt stelna under svag värme.

**Svampomelett:** blanda färska champinjoner och torkade kantareller (blöt-lagda i vatten) och låt dem fräsa i teflonpanna. Håll på svampomelettsmet och stek under omrörning.

### **Tillagning av efterrätter och drycker:**

2 till 3 dl kall eller varm vätska (45 °C). Fruktsmakerna blir godare om de får stå i 10 minuter innan servering. Med mindre vätska, 1,5 dl, får de en krämkonsistens och man kan blanda i en uppvispad äggvita för att få en frukt-mousse som även kan frysas ner och serveras som sorbet.

**Vaniljsufflé:** Blanda påsens innehåll med 1,5 dl kall vätska och håll krämen i en liten ugnsfast form. Vispa upp en äggvita och håll den ovanpå vaniljkrämen och låt grilla i ugn i ca 1–2 min för att få färg.

**Kakaodryck (kall):** Tillsätt rivet apelsinskal eller strö över kakaopulver eller några flagor av svart choklad.

**Kakaodryck (varm):** Värm vätskan (1/2 vatten + 1/2 minimjolk) med en halv vaniljstång och lite kanel. Låt svalna till 45 °C. Vispa ner påsens innehåll och servera omedelbart.

**Cappuccino:** Tillsätt grekiskt kaffepulver eller nescafé. Strö över kakao-pulver eller kanel. Drycken kan även serveras kall med hackad is.

**Persika-aprikos:** Krydda med rivet apelsinskal.

**Persika-päron:** Krydda med kardemumma och servera med rivet citronskal.

**Röd blandfrukt:** Serveras kall med färska myntablad.

**Chokladmousse:** Blandas ut med knappt 1 dl kall vätska. Bör serveras kall och ska därför tillredas i förväg. Vispa upp en äggvita och blanda i moussen för att få luftigare konsisten, och förstärk smaken men lite kakaopulver.

### ***Tillagning av chokladmuffins:***

Blanda ner påsens innehåll i en skål med 60 ml kallt vatten. Häll smeten i en muffinsform och grädda i ugn ca 15 min i 180° eller i mikron 1 minut 15 sekunder på 800 W. Vätskan till muffinssmeten kan smaksättas med extra kakao eller nescafépulver. Det är lättast att göra i ordning några stycken samtidigt som sedan kan förvaras i kylskåpet.

### ***Tillagning av puddingar:***

Vispa ner påsens innehåll med 135 ml kallt vatten. Värm i en kastrull tills blandningen blir flytande eller värm i mikro 45 sek. Häll upp i en skål och låt puddingen stå kallt i 1 tim. Det är lättast att göra i ordning några stycken samtidigt som sedan kan förvaras i kylskåpet.

**Chokladpudding:** Smaksätt smeten med kanel eller kaffepulver efter uppvärmning.

**Vaniljpudding:** Låt koka med en bit vaniljstång i vätskan.





# *Blad att fylla i*

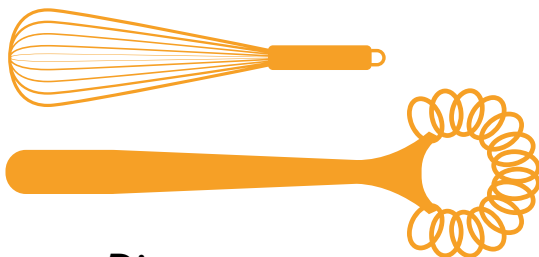
*Inköpslistor  
och veckoplaneringar*

## Inköpslista

### Kryssa i de vita rutorna

#### v1-4 **Köksredskap**

<input type="checkbox"/>	Shaker i plast <i>Kan värmas i mikrovågsugn</i>
<input type="checkbox"/>	Decilitermått
<input type="checkbox"/>	Capuccinovisp
<input type="checkbox"/>	Handvisp <i>Liten modell</i>
<input type="checkbox"/>	Teflonpanna <i>Normal storlek</i>
<input type="checkbox"/>	Kastrull <i>Mindre storlek - 0,5 liter</i>
<input type="checkbox"/>	Sprayflaska för olja

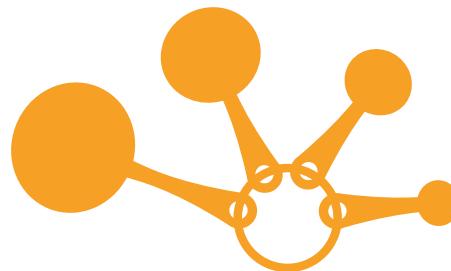


#### v1-4 **Diverse**

<input type="checkbox"/>	Vackra uppläggningssskålar/tallrik
<input type="checkbox"/>	En mysig te- eller kaffekopp
<input type="checkbox"/>	Servetter
<input type="checkbox"/>	Duk till bordet eller tabletter

#### v1-4 **Basvaror i skafferiet**

<input type="checkbox"/>	Ägg Äggvitan till att göra mousser av proteindrycker med fruktsmak
<input type="checkbox"/>	Kakaopulver <i>Till smaksättning av proteindrycker</i>
<input type="checkbox"/>	Olja <i>Helst olivolja men det går bra med rapsolja</i>
<input type="checkbox"/>	Vinäger: alla olika sorter <i>t.ex. balsamvinäger, rödvinsvinäger</i>



#### v1-4 **Kryddor**

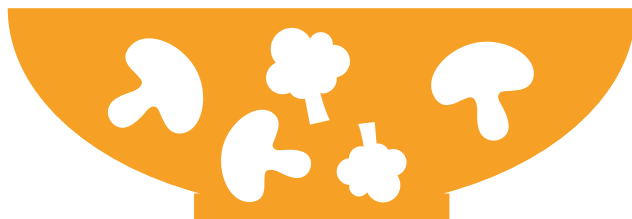
<input type="checkbox"/>	Salt
<input type="checkbox"/>	Peppar , cayenpeppar
<input type="checkbox"/>	Torkade kryddblandningar <i>t.ex. grillkryddor, fiskkryddor, franska kryddor</i>
<input type="checkbox"/>	Vitlökspulver
<input type="checkbox"/>	Paprikapulver
<input type="checkbox"/>	Curry
<input type="checkbox"/>	Örter färska eller frysta: <i>t.ex. basilika, timjan, persilja, gräslök, dill</i>
<input type="checkbox"/>	Kanel
<input type="checkbox"/>	Kardemumma
<input type="checkbox"/>	Vaniljstänger

v1 v2 v3 v4 **Proteinprodukter**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Skandiets Flytkit <i>Kan köpas i två omgångar</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Andra proteinprodukter

v1 v2 v3 v4 **Drycker**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kolsyrat vatten <i>Naturell eller smaksatt (typ Loka, Ramlösa)</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vanligt vatten på flaska <i>Naturell eller smaksatt</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kaffe
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nescafé till smaksättning av <i>proteindrycker</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Te <i>Svart, rött eller vitt</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Örtte <i>Olika plantor</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Lättmjölk <i>Till eventuellt kaffe</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Citron till vatten men även skalet <i>till att smaksätta proteinmål</i>



v1 v2 v3 v4 **Grönsaker**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Aubergine <i>Färsk eller fryst</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bladselleri
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Blomkål <i>Färsk eller fryst</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Broccoli <i>Färsk eller fryst</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Brysselkål <i>Färsk eller fryst</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Endiver
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fänkål
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Groddar <i>Alfa, soja</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Grönkål
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Grönsallad alla typer
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gurka <i>Färsk, inte inlagda på burk</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Haricot vert <i>Färsk eller fryst</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kinakål
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Krossad tomat på burk <i>Inte soltorkade eller koncentrerad på tub</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Paprika <i>Röd, grön, gul</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Purjolök <i>Färsk eller fryst</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Rädisor
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Rödkål
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sparris <i>Färska, frysta eller på konserv</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Spenat <i>Färsk eller fryst – men inte färdigstuvad</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Squash
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Svamp <i>Färsk, torkad eller konserverad</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tomat <i>Färsk</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vitkål

*Mina önskemål*

<i>Om jag lyckas med att</i>	<i>Tid</i>	<i>Så ska jag unna mig det här</i>

*Mina aktiviteter*

	<i>måndag</i>	<i>tisdag</i>	<i>onsdag</i>	<i>torsdag</i>	<i>fredag</i>	<i>lördag</i>	<i>söndag</i>
Frukost							
Förmiddag							
Lunch							
Eftermiddag							
Middag							
Kväll							
Träning							
Tid för mig själv							



<b>Kosten</b>			<i>må</i>	<i>ti</i>	<i>on</i>	<i>to</i>	<i>fr</i>	<i>lö</i>
Frukost	Skandiet proteinmål	1 portion						
	Vatten	2,5 dl						
	Kaffe, te utan socker	1 kopp						
Mellanmål	Tillåtna grönsaker vid sug	liten skål						
	* Proteinmål vid högt BMI	1 portion						
	Vatten	2,5 dl						
Lunch	Skandiet proteinmål	1 portion						
	Tillåtna grönsaker	1 tallrik						
	Vatten	2,5 dl						
	ev kaffe, te	1 kopp						
Mellanmål	Skandiet proteinmål	1 portion						
	Vatten	2,5 dl						
	Kaffe, te	1 kopp						
Middag	Skandiet proteinmål	1 portion						
	Tillåtna grönsaker	1 tallrik						
	Vatten	2,5 dl						
Kvällsmellanmål	Tillåtna grönsaker vid sug	liten skål						
	* Proteinmål vid högt BMI	1 portion						
	Vatten	2,5 dl						
	Kaffe, te	1 kopp						
<b>Aktiviteter</b>			<i>må</i>	<i>ti</i>	<i>on</i>	<i>to</i>	<i>fr</i>	<i>lö</i>
Träning	Konditionsträning	antal min						
	Styrketräning	antal min						
	Promenader	Tid el. km						
Aktiviteter	Belöning till mig							
	Tid för mig själv							
	Vänner - familj							
	Andra aktiviteter							

*Mina önskemål*

<i>Om jag lyckas med att</i>	<i>Tid</i>	<i>Så ska jag unna mig det här</i>

*Mina aktiviteter*

	<i>måndag</i>	<i>tisdag</i>	<i>onsdag</i>	<i>torsdag</i>	<i>fredag</i>	<i>lördag</i>	<i>söndag</i>
Frukost							
Förmiddag							
Lunch							
Eftermiddag							
Middag							
Kväll							
Träning							
Tid för mig själv							

**Kosten**

må ti on to fr lö

Frukost	Skandiet proteinmål	1 portion						
	Vatten	2,5 dl						
	Kaffe, te utan socker	1 kopp						
Mellanmål	Tillåtna grönsaker vid sug	liten skål						
	* Proteinmål vid högt BMI	1 portion						
	Vatten	2,5 dl						
Lunch	Skandiet proteinmål	1 portion						
	Tillåtna grönsaker	1 tallrik						
	Vatten	2,5 dl						
	ev kaffe, te	1 kopp						
Mellanmål	Skandiet proteinmål	1 portion						
	Vatten	2,5 dl						
	Kaffe, te	1 kopp						
Middag	Skandiet proteinmål	1 portion						
	Tillåtna grönsaker	1 tallrik						
	Vatten	2,5 dl						
Kvällsmellanmål	Tillåtna grönsaker vid sug	liten skål						
	* Proteinmål vid högt BMI	1 portion						
	Vatten	2,5 dl						
	Kaffe, te	1 kopp						

**Aktiviteter**

må ti on to fr lö

Träning	Konditionsträning	antal min						
	Styrketräning	antal min						
	Promenader	Tid el. km						
Aktiviteter	Belöning till mig							
	Tid för mig själv							
	Vänner - familj							
	Andra aktiviteter							

*Mina önskemål*

<i>Om jag lyckas med att</i>	<i>Tid</i>	<i>Så ska jag unna mig det här</i>

*Mina aktiviteter*

	<i>måndag</i>	<i>tisdag</i>	<i>onsdag</i>	<i>torsdag</i>	<i>fredag</i>	<i>lördag</i>	<i>söndag</i>
Frukost							
Förmiddag							
Lunch							
Eftermiddag							
Middag							
Kväll							
Träning							
Tid för mig själv							

<i>Kosten</i>			<i>må</i>	<i>ti</i>	<i>on</i>	<i>to</i>	<i>fr</i>	<i>lö</i>
Frukost	Skandiet proteinmål	1 portion						
	Vatten	2,5 dl						
	Kaffe, te utan socker	1 kopp						
Mellanmål	Tillåtna grönsaker vid sug	liten skål						
	* Proteinmål vid högt BMI	1 portion						
	Vatten	2,5 dl						
Lunch	Skandiet proteinmål	1 portion						
	Tillåtna grönsaker	1 tallrik						
	Vatten	2,5 dl						
	ev kaffe, te	1 kopp						
Mellanmål	Skandiet proteinmål	1 portion						
	Vatten	2,5 dl						
	Kaffe, te	1 kopp						
Middag	Skandiet proteinmål	1 portion						
	Tillåtna grönsaker	1 tallrik						
	Vatten	2,5 dl						
Kvällsmellanmål	Tillåtna grönsaker vid sug	liten skål						
	* Proteinmål vid högt BMI	1 portion						
	Vatten	2,5 dl						
	Kaffe, te	1 kopp						
<i>Aktiviteter</i>			<i>må</i>	<i>ti</i>	<i>on</i>	<i>to</i>	<i>fr</i>	<i>lö</i>
Träning	Konditionsträning	antal min						
	Styrketräning	antal min						
	Promenader	Tid el. km						
Aktiviteter	Belöning till mig							
	Tid för mig själv							
	Vänner - familj							
	Andra aktiviteter							

*Mina önskemål*

<i>Om jag lyckas med att</i>	<i>Tid</i>	<i>Så ska jag unna mig det här</i>

*Mina aktiviteter*

	<i>måndag</i>	<i>tisdag</i>	<i>onsdag</i>	<i>torsdag</i>	<i>fredag</i>	<i>lördag</i>	<i>söndag</i>
Frukost							
Förmiddag							
Lunch							
Eftermiddag							
Middag							
Kväll							
Träning							
Tid för mig själv							

**Kosten**

må ti on to fr lö

Frukost	Skandiet proteinmål	1 portion						
	Vatten	2,5 dl						
	Kaffe, te utan socker	1 kopp						
Mellanmål	Tillåtna grönsaker vid sug	liten skål						
	* Proteinmål vid högt BMI	1 portion						
	Vatten	2,5 dl						
Lunch	Skandiet proteinmål	1 portion						
	Tillåtna grönsaker	1 tallrik						
	Vatten	2,5 dl						
	ev kaffe, te	1 kopp						
Mellanmål	Skandiet proteinmål	1 portion						
	Vatten	2,5 dl						
	Kaffe, te	1 kopp						
Middag	Skandiet proteinmål	1 portion						
	Tillåtna grönsaker	1 tallrik						
	Vatten	2,5 dl						
Kvällsmellanmål	Tillåtna grönsaker vid sug	liten skål						
	* Proteinmål vid högt BMI	1 portion						
	Vatten	2,5 dl						
	Kaffe, te	1 kopp						

**Aktiviteter**

må ti on to fr lö

Träning	Konditionsträning	antal min						
	Styrketräning	antal min						
	Promenader	Tid el. km						
Aktiviteter	Belöning till mig							
	Tid för mig själv							
	Vänner - familj							
	Andra aktiviteter							

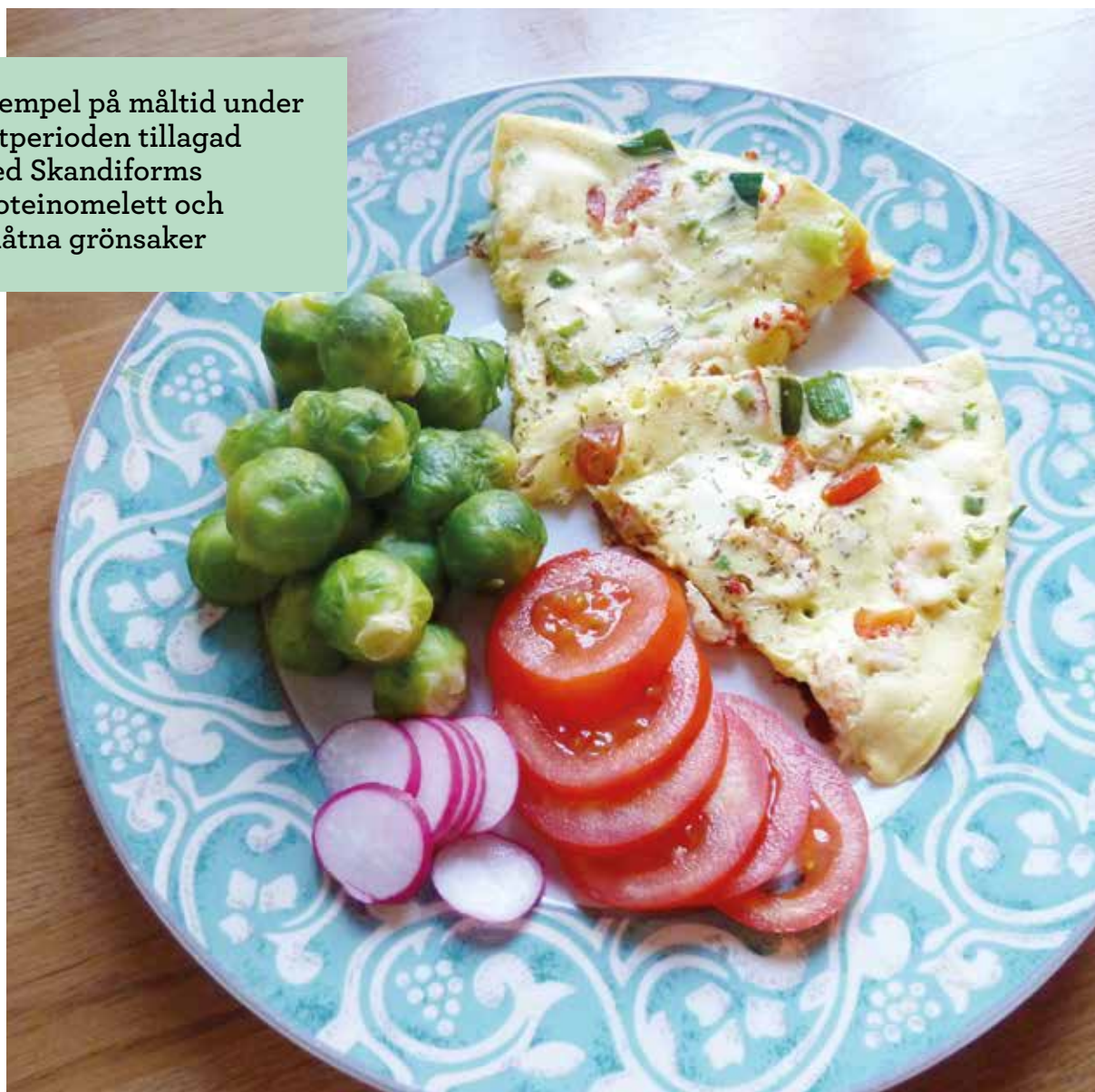




# *Kokbok*

*Recept för de tillåtna  
grönsakerna*

Exempel på måltid under flytperioden tillagad med Skandiforms proteinomelett och tillåtna grönsaker



# Varma grönsaksrätter

---

## **Broccoli med asiatisk dressing**

*4 portioner*

500–600 g broccoli  
1 liten färsk röd chili  
vitlökspulver  
färsk riven ingefära (liten bit)  
4 msk sesamolja  
1 msk soja  
saft från en lime  
1 tsk balsamvinäger  
salt

Dela broccolin i mindre buketter och lägg ner dem i kokande saltat vatten eller ångkoka dem i 5–6 minuter. Gör under tiden en dressing på olja, soja, balsamvinäger, finhackad chili, riven ingefära, lime, och krydda med salt och vitlökspulver. Lägg upp den kokta broccolin på ett serveringsfat och ringla över dressingen.

---

## **Brysselkål i tomatsås**

*4 portioner*

300 g brysselkål  
salt & peppar  
–  
tomatsås med purjolök  
1 burk krossad tomat  
½ purjolök  
salt & peppar  
vitlökspulver  
färsk timjan och rosmarin  
1 msk balsamvinäger

Koka brysselkålen ”al dente” i vatten ca 5 min och låt rinna av. Skiva purjolöken i tunna skivor och bryn i teflonpanna. Tillsätt tomatburken, balsamvinäger och krydda med alla torkade kryddor och färsk timjan, rosmarin. Låt koka ca 5–7 min. Lägg i den kokta brysselkålen och servera rätten varm.

---

**Brysselkål** även kallad *rosenkål* odlades ursprungligen i Belgien och kom att uppkallas efter huvudstaden Bryssel.

*Källa: Wikipedia*

## **Bräserad fänkål**

*4 portioner*

2 fänkål  
strimlat skal av en lime och saft  
salt & peppar  
2 dl kycklingbuljong

Dela fänkålen i fyra delar och bryn den i en teflonpanna, eventuellt med några droppar olivolja. Salta och peppra, tillsätt saften och finstrimlat skal av lime samt kycklingbuljongen. Låt koka i ca 5 minuter. *Detta recept går även bra att använda till bräserade endiver.*

## **Bräserad grönkål**

*4 portioner*

grönkål eller savojkål (1 huvud)  
1 purjolök  
olivolja  
balsamvinäger  
½ tärning höns- eller grönsaksbuljong  
salt & peppar  
vitlök

Skiva grönkålen och purjolök i smala strimlor. Låt fräsa några minuter i en teflonpanna tills de

är knapriga. Krydda med vitlök, salt och peppar. Koka upp 3 dl vatten med buljongtärning och håll vätskan i pannan över grönsakerna. Tillsätt balsamvinäger. Låt grönsakerna koka torr utan lock i ca 5 minuter. Ringla över lite olivolja innan servering.

## **Bräserad vit- eller rödkål**

*4 portioner*

1 litet vitkålshuvud eller rödkålshuvud  
1 purjolök  
1 msk balsamvinäger  
salt & peppar

Strimla kål och purjolök fint. Bryn i teflonpanna till gyllenbrun färg. Tillsätt vatten, balsamvinäger och låt koka tills kålen är knapermjuk och torr. Salta peppra och servera varm.

**Bräsera** (av franskans "braiser") innebär att man steker/kokar råvaran med lite vätska, t.ex. vin eller olja, under lock. Detta gör att vätskan stannar kvar i kärlet och att smakerna koncentreras i den lilla mängden vätska som finns.

*Källa: Wikipedia*

## **Champinjoner á la Catalan**

*4 portioner*

400 gr champinjoner  
2 msk olivolja  
2 msk rödvinsvinäger  
1 liten burk krossad tomat  
2 msk hackad persilja  
vitlökspulver  
salt & peppar, en nypa torkad rosmarin

Tvätta, rensa svampen och dela dem i två delar. Bryn svampen i en teflonpanna och håll över vinäger och krossad tomat. Salta, peppra och krydda med rosmarin. Låt sjuda cirka 10 min och när vätskan har dunstat bort så strö över persilja och servera varm.

---

## **Fransk Ratatouille**

*4 portioner*

2 medelstora squash  
2 röda paprikor  
1 grön paprika  
1 stor eller 2 små aubergine  
1 liten burk krossad tomat  
salt & peppar  
1 tsk timjan och rosmarin

Skär alla grönsakerna i små kuber och bryn dem i teflonpanna. Krydda och tillsätt krossad tomat. Låt koka på svag värme ca 30 min. *Kan ätas varm som kall.*

---

## **Fänkålssallad, curry och blomkål**

*4 portioner*

2 stora eller 4 små fänkål  
ett litet blomkålshuvud  
1 msk curry  
1 msk spiskummin  
¼ purjolök skuren i tunna skivor  
1 näve ruccolasallad  
salt & peppar

DRESSING: vinägrett baserad på olivolja, balsamvinäger, salt och peppar

Dela blomkålen i små buketter och släng ner dem i kokande vatten 3–4 min. Skiva fänkålen i tunna skivor och stek dem i en teflonpanna. Krydda med curry, spiskummin, salt och peppar. Lägg upp den färdiga fänkålen på ett uppläggningsfat, tillsätt de varma blomkålsbuketterna och strö över ruccolasalladen.

## **Grillade grönsaker**

*4 portioner*

- 2 medelstora aubergine
- 2 biffotmater
- 4 små squash
- 8 stora champinjoner

GRILLNING I UGN: Skiva grönsakerna i skivor och lägg på ugnsplåt. Pensla med olivolja, salta peppra och låt grilla tills grönsakerna är mjuka och fått fin färg

GRILLNING PÅ SPETT PÅ UTOMHUSGRILL: Skär grönsakerna i stora kuber och trä dem på ett spett genom att varva de olika grönsakerna. Pensla med olivolja, salta, peppra och låt grilla till grönsakerna är mjuka och fått fin färg.

---

## **Haricots verts i ugn**

*4 portioner*

- 1 paket fryst haricots verts
- 1 ask körsbärstomater
- flingsalt
- nymalen svartpeppar
- vitlökspulver
- färsk timjan

Koka upp vatten och släng i haricots verts och låt koka i 2 minuter. Låt vatten rinna av. Lägg haricots verts i en ugnsfast form. Dela körsbärstomaterna i två delar och lägg ovanpå. Ringla olivolja på grönsakerna och krydda med salt, peppar, vitlök och färsk timjan. Låt grilla i ugn 10–15 minuter i ca 200 °C. Serveras varmt.

---

## **Kinesiskt grönsaksfräs**

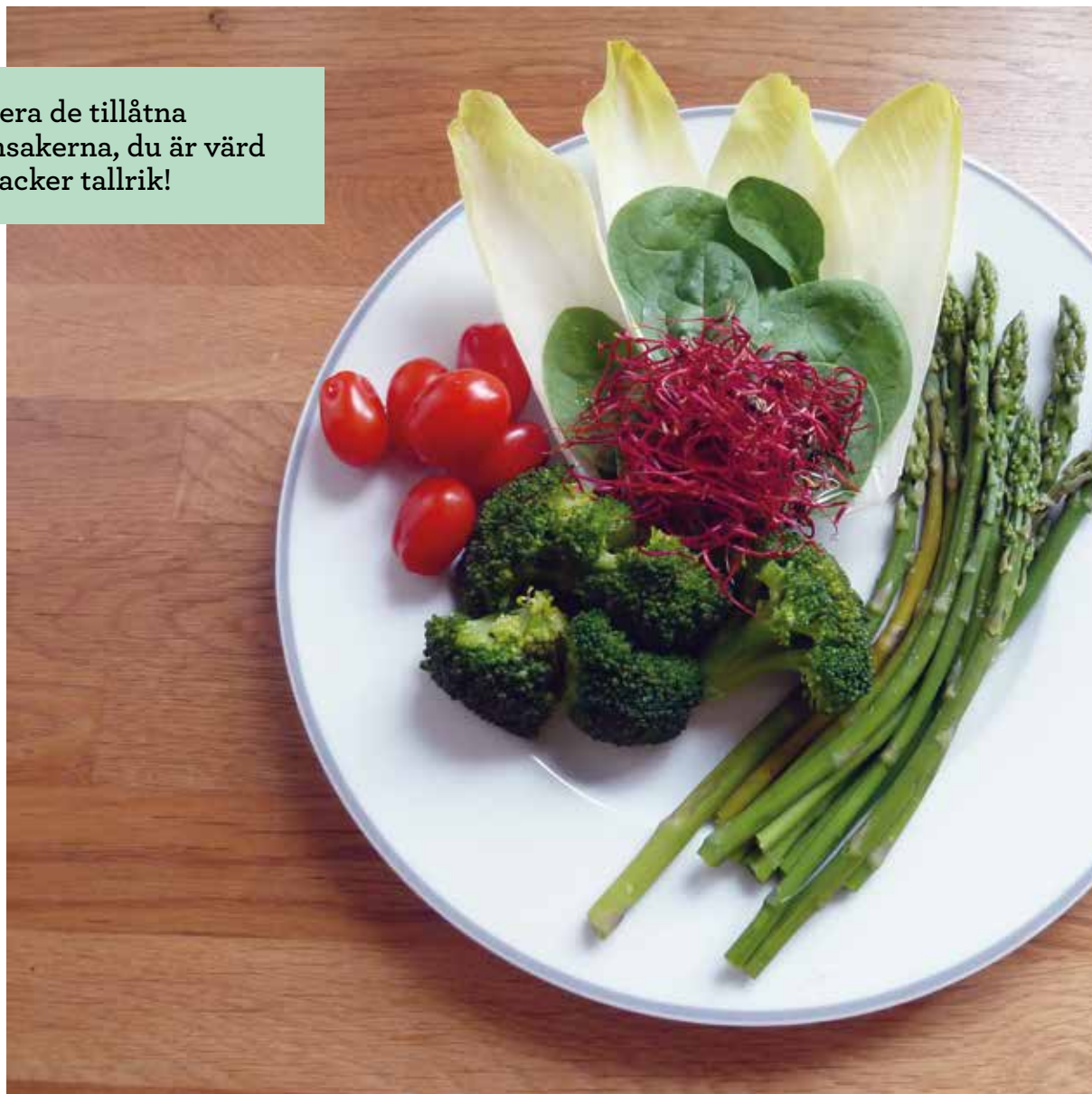
*4 portioner*

- 1 stor purjolök
- 1 röd paprika
- 1 litet vitkålshuvud
- 1 liten burk bambuskott
- 1 dl färska sojagrodor
- salt & peppar
- vitlökspulver
- 1 msk soja

Finstrimla purjolök, paprika, vitkål och knaperstek grönsakerna i en teflonpanna med lite olja och soja. Tillsätt bambuskott och sojagrodor. Låt bryna tills grönsakerna är mjuka men fortfarande knapriga. Krydda och servera varm.

---

Variera de tillåtna  
grönsakerna, du är värd  
en vacker tallrik!



## **Kumminsquash**

*4 portioner*

3 medelstora squash  
2 små purjolökar  
salt & peppar  
2 tsk spiskummin

Skiva squash och purjolök i tunna skivor och bryn grönsakerna i teflonpanna. Salta, peppra och smaksätt med spiskummin. Serveras varm.

---

## **Tomate á la Provençal**

*4 portioner*

4 stora tomater  
4 msk hackad persilja  
vitlökspulver  
salt & peppar

Tvätta och torka tomaterna. Dela dem i två delar och lägg dem i ett ugnssäkert fat. Salta, peppra och strö över persilja samt vitlökspulver. Grädda i ugn ca 15 min 200 °C. *Avsluta gärna på grillning för att få en vacker färg.*

---

## **Tomatsoppa**

*4 portioner*

1 selleristjälk  
½ purjolök  
400 g plommontomater på burk  
3 stora färska tomater  
1 tärning hönsbuljong  
färsk basilika (en liten knippa)  
flingsalt  
svartpeppar  
vitlökspulver

Skiva sellerin och purjolöken i tunna skivor. Bryn lite i en kastrull. Häll över en knapp liter kokhett vatten med buljongtärning. Tillsätt burktomter, färska tomter i bitar och låt sjuda under lock i 10–15 min. Ta bort soppan från värmen och salta, peppra och lägg i färsk basilika. Stavmixa soppan slät med en stavmixer och servera varm.

---



## **Ugnsbakad aubergine**

*4 portioner*

2 stora aubergine  
4 tomater  
basilika  
vitlökspulver  
flingsalt  
svartpeppar

Skiva auberginen i ½ cm breda skivor och lägg dem på en ugnsplåt. Pensla skivorna med olivolja. Skiva tomaterna och lägg en skiva på varje aubergineskiva. Krydda med salt, peppar, vitlökspulver och hackad basilika. Baka dem i ugnen cirka 20 min på 200 °C och avsluta gärna med en liten stunds grillning.

---

## **Wokade grönsaker**

*4 portioner*

blomkål  
broccoli  
haricot vert  
sparris  
smaksatt flingsalt  
peppar

Dela blomkål och broccoli i mindre buketter. Woka snabbt buketterna i teflonpanna tillsammans med haricots verts och sparris så att grönsakerna fortfarande är knapriga. Lägg upp i en skål och krydda med flingsalt och peppar, och ringla över lite olivolja. *Kan även ätas ljumma som sallad. Blanda då de wokade grönsakerna med bladspenat.*

---

## **Ångad spenat**

*4 portioner*

1 paket fryst bladspenat eller  
1 kg färsk spenat  
salt & peppar  
citronsaft  
riven muskot

Vid användning av färsk spenat: koka den i 5 min och låt rinna av. Ånga sedan spenaten i en kastrull utan lock tills vatten har försvunnit. Tillsätt salt, peppar, lite muskot och citronsaft.

---

## **Örtfrästa champinjoner**

*4 portioner*

500 g färska champinjoner

– eller blandad färsk svamp

vitlökspulver

1 knippe färsk timjan

½ dl hackad persilja

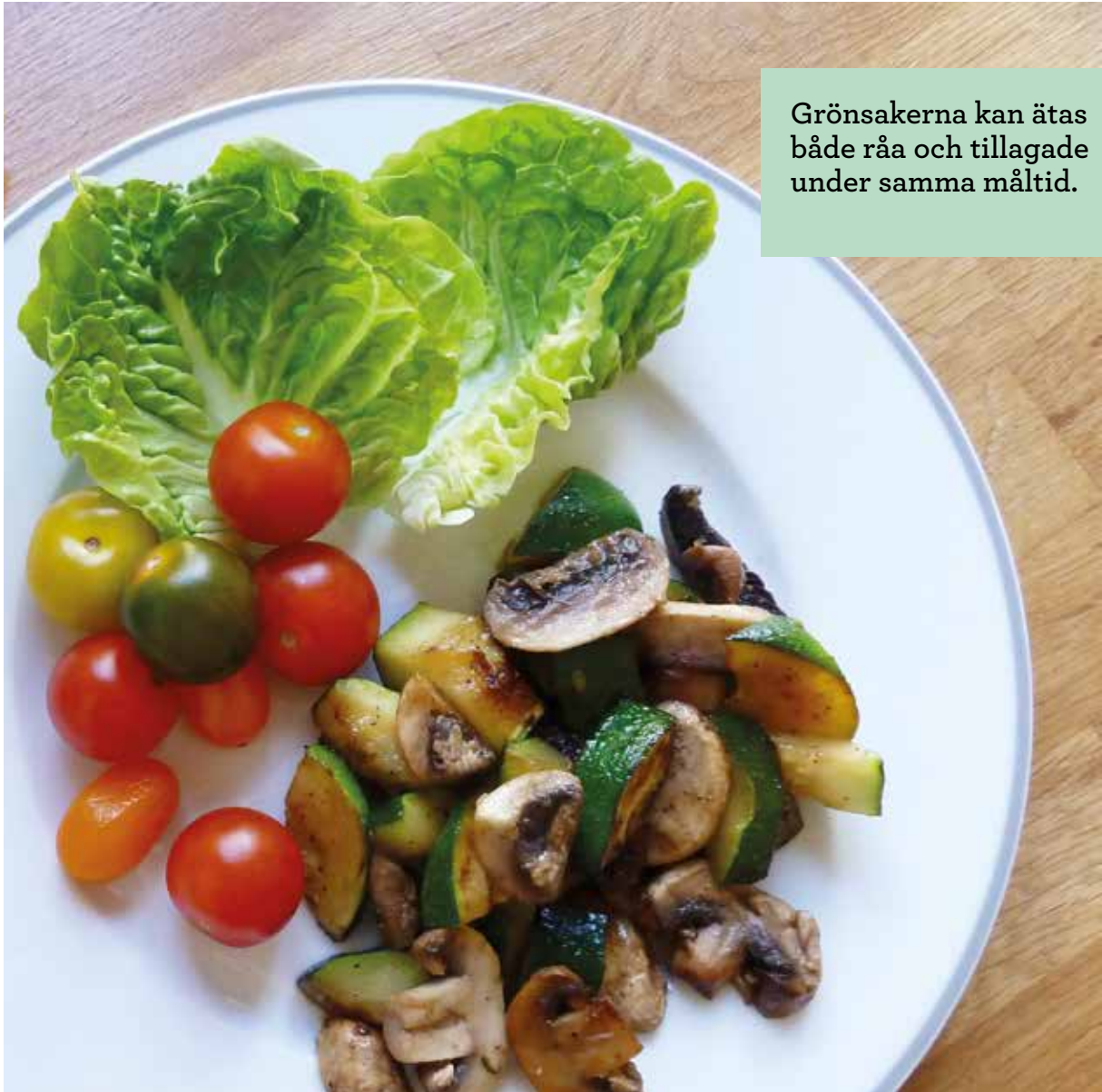
salt & peppar

1 msk citronsaft

Fräs den skivade svampen i en teflonpanna. Tillsätt kryddor och citronsaft. Låt puttra 10 min på svag värme.

---

*Blanda gärna råa och tillagade grönsaker under samma måltid. Det kan det kännas skönt att få något varmt i magen och samtidigt något fräscht att knapra på. Glöm inte att grönsaker innehåller fibrer som håller tarmen igång och förhindrar förstoppning, en vanlig bieffekt av en VLCD-diet.*



Grönsakerna kan ätas både råa och tillagade under samma måltid.

# Kalla grönsaksrätter

---

## **Klassisk vitkålssallad**

*4 portioner*

1 litet vitkålshuvud  
1 finskuren röd paprika  
salt & peppar  
vinägrett på olivolja och rödvinvinäger

Strimla fint vitkål och paprika. Lägg i en skål och häll över vinägretten. Salta och peppra efter smak.

---

## **Marinerad gurka**

*4 portioner*

1 medelstor gurka  
3 msk äppelvinäger  
3 msk vatten  
3 msk citronsaft  
½ dl finklippt bladpersilja

Skala och skär gurkan i kuber eller tunna skivor. Blanda vinäger, vatten, citronsaft, dill och timjan i en skål. Lägg i gurkskivorna i marinaden och låt stå kallt i ett par timmar.

---

## **Marinerade sommargrönsaker**

*4 portioner*

250 g färsk sparris  
250 g blomkålsbuketter  
250 g broccoli  
1 röd paprika  
½ dl finhackad gräslök  
½ dl finhackad persilja

DRESSING: olivolja, balsamvinäger, osötad grovmalen senap, salt, svartpeppar och salladskrydda.

Förväll sparris, blomkål eller broccoli i 3–4 min. Kyl ner grönsakerna. Blanda grönsakerna, gräslök, persilja och salladssås och låt stå kallt innan servering.

---

## ***Spenatsallad med champinjoner***

*4 portioner*

- 1 påse färsk spenat
- 100 g champinjoner
- 2 tomater

FRANSK DRESSING: olivolja, rödvinsvinäger, osötat dijonsenap, salt, peppar. Rensa och skölj noga spenaten. Skiva svampen och tomaterna. Blanda grönsakerna i en skål och servera med dressing.

---

---

## ***Provençalska champinjoner***

*4 portioner*

- 500 g färska champinjoner
- 1 knippe persilja
- 1 msk hackad röd paprika eller pimiento

DRESSING: olivolja, citronsaft eller vinäger, ½ tsk dijonsenap, salt och peppar. Skiva svampen lövtunt och lägg i en skål med finhackad persilja. Blanda dressingen och håll över. Strö över den hackade röda paprikan eller pimiento.

---

---

## ***Tomatsalsa***

*4 portioner*

- 6 färska mogna tomater
- ½ röd chili
- färsk koriander (liten näve)
- gräslök (liten knippa)
- saft från en lime
- olivolja
- flingsalt
- nymalen svartpeppar

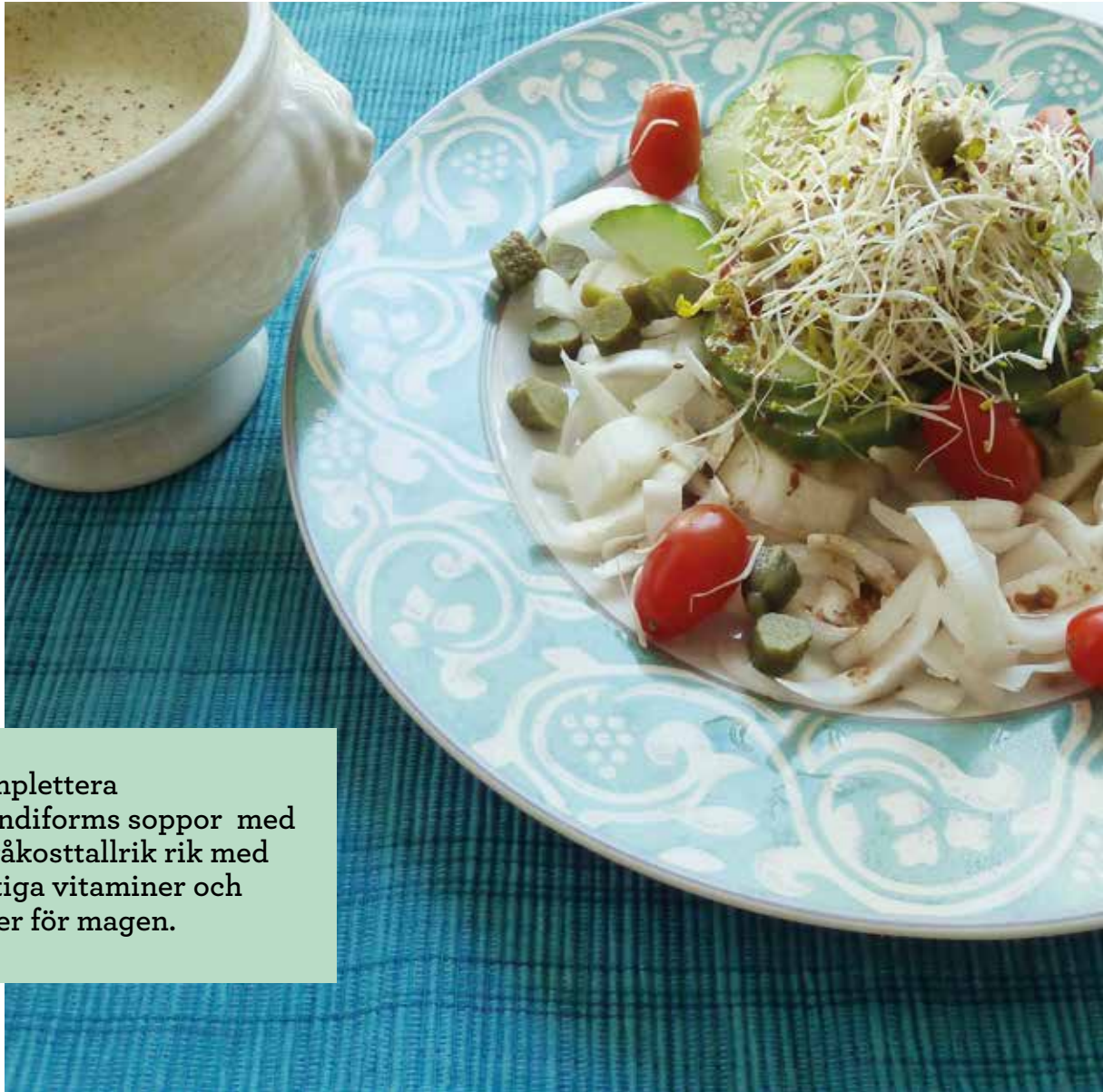
Hacka tomaten i små bitar. Kärna ur chilin och hacka fint med den färska koriandern och gräslöken. Lägg hacket i en skål och tillsätt saften av en lime och olivolja i samma mängd som limesaften. Salta och peppra efter smak.

---

---

### ***Tips!***

**Tomatsalsan kan användas som dipsås till andra färska grönsaker eller som bas till varm grönsaksröra.**



Komplettera  
Skandiforms soppor med  
en råkosttallrik rik med  
nyttiga vitaminer och  
fibrer för magen.

## Vårsallad

4 portioner

- ½ strimlat salladshuvud  
– eller ½ påse ruccolasallad
- ½ squash i tärningar
- ½ finstrimlad purjolök
- 2 dl små brocolibuketter
- 2 dl små blomkålsbuketter
- alfagroddar

Dela broccoli och blomkål i små buketter. Förväll dem i kokande vatten ca 3 min och låt kyla av. Lägg upp de kokta grönsakerna i en serveringsskål. Lägg på den strimlade salladen, ruccolabladen, skivad purjolök och alfagroddar.

FRANSK DRESSING: olivolja, rödvinvinäger, osötat dijonsenap, salt, peppar.

**Olivoljan** är viktigt att få i sig dagligen då den innehåller viktiga näringsämnen och håller gallblåsan igång vilken annars kan bli lite "slö" under dieten. Tycker du inte om smaken på olivolja så kan du byta ut den mot rapsolja.

**Gazpacho** är en spansk kall soppa, som är gjord på råa grönsaker. Receptet härstammar från Andalusien. Den ska serveras kall – har du bråttom kan du blanda i isbitar för att kyla ned den.

*Källa: Wikipedia*

## Gazpacho på färska grönsaker

4 portioner

- 200 g röd paprika
- 200 g gurka
- 300 g tomat
- 2 msk hackad purjolök
- vitlökspulver
- 1 msk XERES vinäger
- 3 msk olivolja
- hackad persilja
- salt & peppar
- 1 citron

Skala, rensa och hacka alla grönsakerna. Mixa ihop dem i en mixer med 8 dl vatten. Tillsätt olivolja, vinäger, citronsaft, salt, peppar och vitlökspulver. Sätt in soppan i kylskåpet och servera den kallt med lite av de hackade grönsakerna samt persiljan som garnering.

## **Rödkålssallad**

*4 portioner*

½ rödkålshuvud  
½ grönkålshuvud  
1 liten purjolök  
kumminfrön

Strimla kålen och purjolöken fint. Blanda i en skål och häll på kumminfrön och en dressing på olivolja, ½ tsk fransk senap, salt, peppar.

---

## **Trädgårdsallad**

*4 portioner*

1 huvud ekbladssallad  
150 g ruccolasallad  
1 liten rossosallad  
1 knippe rädisor  
1 stor grön paprika i tunna strimlor  
skal av en citron

DRESSING: grovhackade koriander, citronsaft, salt, peppar, vitlökspulver och olivolja.

Blanda de olika salladsorterna i en stor vacker skål. Skiva rädisorna i tunna skivor och lägg i salladen. Servera med en dressing.

# **Grönsaks- puréer**

Kan fungera som dipsåser till råa, skivade grönsaker eller kan serveras varmt till kokta grönsaker.

## **Aubergine-kaviar**

2 stora aubergine  
2 msk olivolja  
1 msk färsk basilika  
vitlökspulver  
salt & peppar

Lägg auberginen på ett galler i ugnen och låt grilla eller ugnsbaka utan fett ca 225 °C till fruktköttet blir mjukt. Dela dem i två delar och gröp ur fruktköttet och mixa med basilika, kryddor och vitlökspulver. Tillsätt oljan. Serveras varm eller kall. Dekorera med hackad basilika.

---



## **Paprika à la vinegrette**

*4 portioner*

4 röda paprikor  
2 msk olivolja  
2 msk rödvinvinäger  
salt & peppar  
vitlökspulver

Lägg de hela paprikorna på ett ugnssäkert fat och låt steka i ugn ca 30 minuter i 200 °C eller på grillen. Vänd på dem en gång under tiden. Lägg dem i en plastpåse och låt dem svalna något. Dra av skinnet, ta bort fröna och strimla köttet på längden. Lägg strimlorna i en skål och blanda till dressingen baserad på olivolja, salt, peppar, vitlökspulver och håll den över paprikan. Låt stå kallt innan servering.

**Paprikavinägrett är väldigt god att servera till Skandiforms svampomelett. Tillagad med färska champinjoner eller torkade kantareller.**

**Röd paprika** innehåller mer C-vitamin än apelsin! Den är full av vitamin A och betakaroten, viktiga antioxidanter. God att knapra på när sötsuget sätter till!

## **Röd paprikapuré**

*4 portioner*

3 röda paprikor  
¼ purjolök  
salt & peppar  
chilipeppar  
vitlökspulver  
limesaft  
färsk koriander

Grilla 3 stora paprikor tills skalet svartnar. Lägg dem i en plastpåse och låt dem svalna något. Skala dem och ta bort fröna. Hacka fruktköttet grovt, lägg i det en matberedare och mixa paprikan med 2 msk skuren purjolök, salt, chilipeppar och vitlökspulver.

Lägg moset i en kastrull och tillsätt 2 msk limesaft, 2 msk hackad färsk koriander. Låt stå kallt innan servering.

# vop

*viktopererad.se*

VOP är ett informationscenter för viktopererade där du kan få hjälp och vägledning i livet som viktopererad.

VOP:s team har stor erfarenhet av allt det som händer före och efter en operation, och erbjuder anpassade tjänster till dina problem. Gå gärna in på vår hemsida [www.viktopererad.se](http://www.viktopererad.se) så får du veta mer.

TEXTER: Tina Gloaguen  
GRAFISK FORM: Karin Nilsson, Karinform

ISBN: 978-91-980466-0-1

TRYCK: UNITED PRINT, TYSKLAND 2012

FÖRSTA UPPLAGAN

*Mångfaldigheten av innehållet i denna bok, helt eller delvis, är enligt lagen om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av Skandiet AB. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande genom tryckning, kopiering, bandinspelning, elektronisk lagring och spridning etc.*



En bok som hjälper dig att förbereda dig inför en viktoperation. Allt från VLCD-diet, grönsaker du kan äta, måltidsscheman, praktisk inköpslista, råd om hur man hanterar vardagen även under en flytperiod till smarta tips när det strular till sig!

*Lycka till på vägen till ett lättare liv!*

**vop**

**VOP Informationscenter för viktopererade**  
**[www.viktopererad.se](http://www.viktopererad.se)**

ISBN: 978-91-980466-0-1