



Veckomeny alternativ 3

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 3

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

Måndag

Frukost

Yoghurt med björnbär, hallon och nötter

Lunch

Chilibakad lax med dijonsmakad rotfruktssallad

Middag

Indisk kycklingwok

Kvällsmat

Keso med tomat och purjolök

Tisdag

Frukost

Kaneldoftande musli med äpple och kesoyoghurt

Lunch

Indisk kycklingwok

Middag

Italiensk fiskgratäng

Kvällsmat

Räkor med avokado

Onsdag

Frukost

Kummingröt med rivet päron

Lunch

Italiensk fiskgratäng

Middag

Rostbiff med rödbetsslaw och pepparrot

Kvällsmat

Nötrulle med oliv och tomatsallad

Torsdag

Frukost

Vanilj- och hallonsmoothie

Lunch

Rostbiff med rödbetslaw och pepparrot

Middag

Kallrökt kalkon med rotfruktsplättar och currykeso

Kvällsmat

Keso med blåbär och nötter

Fredag

Frukost

Medelhavsinspirerad nötrulle med soltorkade tomater och grapefrukt

Lunch

Kallrökt kalkon med rotfruktsplättar och currykeso

Middag

Torsk De Lux

Kvällsmat

Jordgubbar med nötter och kesella

Lördag

Frukost

Kesoplättar med jordgubbar, koriander och chili

Lunch

Lax med jordärtskocksallad

Middag

Sejfilé med broccolicreme

Kvällsmat

Grönsaksdipp

Söndag

Frukost

Ägggröra med räkor och avokado

Lunch

Omelett med kyckling, jordärtskocka och skogschampinjon

Middag

Ört och vitlöksrubbad lammkotlett med ratatouille

Kvällsmat

Het kycklingfilé

I ditt skafferi

- 1 dl kidneybönor
- 1,5 dl vita bönor
- 2 msk torkade röda linser
- 1 dl kidneybönor
- 2 dl kikärter
- 2 tsk timjan
- 2 tsk oregano
- 2 tsk basilika
- ½ tsk rosmarin
- 1,5 tsk franska örter
- mineralsalt
- peppar
- örtsalt
- korianderfrön malda
- kanel
- kardemumma
- spiskummin
- curry
- chiliflingor
- basilika
- olivolja
- MCT-olja
- äppelcidervinäger
- 2 st soltorkade tomater
- 2 tsk kapris
- 1,5 tsk dijonsenap
- 6 dl krossade tomater
- 6 msk nötmix
- ½ msk solrosfrön
- 1 msk psylliumfrön
- 4 msk solrosfrön
- 6 dl rostade gryn
- 9 oliver

Inköpslista

- 375 g kyckling, cirka tre st filéer
- 450 g sejfilé
- 300 g lammkotlett
- 125 g lax
- 100 g räkor
- 8 ägg
- 220 g rostbiff
- 9 skivor nötrulle 15 g
- 200 g kallrökt kalkonbröst
- 300 g torsk eller annan vit fast fisk
- 4 skivor lufttorkad skinka 60 g
- 1 liten rödbeta
- 5 morot
- 1 bit kålrot 70 g
- 1 palsternacka
- 12 rädisor
- 1 msk riven pepparrot
- 6 st jordärtskockor
- 1 broccolibukett 25 g
- 100 g haricotsverts
- 4 blomkålsbuketter 100 g
- 20 st vaxbönor
- 20 cm zucchini 100 g
- 1 aubergine 220 g
- 10 cocktailtomater 120 g
- 5 champinjoner 60 g
- 3 skogschampinjoner 45 g
- 1 avokado
- 1 tsk färsk ingefära
- 1,5 gul lök
- 4 dl strimlad purjolök
- 2 gula paprikor
- 1 röd paprika
- 2 chilifrukt
- blandat bladgrönt 340 g
- 2 stjälkselleri
- 2,5 rödlök
- 8 msk mungbönsgroddar
- 5,5 tomat
- 2 dl gurka
- 7 vitlöksklyftor
- ½ tsk dill, fryst eller färsk
- 1 lime
- 1 klyfta citron
- 6,5 dl lättyoghurt
- 1,5 dl lättnmjölk
- 4 ¼ dl minikeso
- 3 dl kesella
- 1 blodgrape
- 3 dl/185 g jordgubbar
- 1 dl/60 g björnbär
- 4,5 dl/230 g hallon
- 1 mango
- 1 rött äpple
- 2 msk blåbär
- 2 päron





Vitlök har många hälsoeffekter och förebygger ex. hjärt/kärlhälsjukdomar genom att motverka blodproppar och högt blodtryck. Vitlök stärker även immunförsvaret och är antibakteriellt. För att ta tillvara hälsoeffekterna i vitlök skall den inte upphettas för hårt och för länge.

Måndag

Frukost

Yoghurt med björnbär, hallon och nötter

Se "Frukost, mellis & tillbehör"

Lunch

Låda från söndagens middag

Chilibakad lax med dijonsmakad rotfruktsallad

1 PORTION

Lägg till ½ dl kikärter per portion.

Middag

Indisk kycklingwok

2 PORTIONER

- 250 g kyckling
- 2 msk torkade röda linser eller 1 dl kokta
- 1 tsk olivolja
- ½ morot 35 g
- ½ palsternacka 35 g
- 1 dl strimlad purjolök 30 g
- ½ gul paprika 50 g
- ¼-½ chili
- 1 dl krossade tomater 100 g
- 1 stor vitlöksklyfta
- ½ tsk mald koriander
- ½ tsk spiskummin
- 1 krm kanel
- 3 msk solrosfrön 30 g
- 4 msk kesella 1%
- mineralsalt och peppar
- 1 stor näve bladsallad 40 g
- 4 msk mungbönsgroddar 30 g
- örtsalt och peppar

1. Har du torkade linser börjar du med att koka dem enligt anvisning på paketet, håll av vattnet och låt dem stå så länge.
2. Strimla kycklingen och bryn den i en teflonwok/panna i ½ tsk olja, krydda med peppar. Lägg kycklingen på ett fat.
3. Skala och skär morot och palsternacka i långa smala stavar. Strimla purjolök, skär paprikan i bitar och finhacka chilin.
4. Blanda koriander, spiskummin, kanel och vitlök i de krossade tomaterna. Smaka av med mineralsalt och peppar.
5. Börja med att woka morötter och palsternacka i ½ tsk olja. När de börjat bli färdiga lägger du i purjolök, paprika och chili.
6. När grönsakerna är färdiga lägger du i kyckling och linser och häller på de krossade tomaterna. Smaka av med salt och peppar.
7. Servera med en klick kesella, strö solrosfrön över och gör en sallad på bladgrönt och mungbönsgroddar.

Kvällsmat

Keso med tomat och purjolök

1 PORTION

- 0,5 dl minikeso 1,5% 50 g
- ½ tomat 35 g
- 1 msk purjolök 5 g

Hacka tomat och strimla purjolöken. Blanda med keso och krydda med drag från pepparkvarnen.

Tisdag

Frukost

Kaneldoftande müsli med äpple och kesoyoghurt

Se "Frukost, mellis & tillbehör"

Lunch

Låda från måndagens middag

Indisk kycklingwok

1 PORTION

Lägg till 1 tomat 70 g och ½ gul paprika 50 g

Middag

Italiensk fiskgratäng

2 PORTIONER

- 300 g sejfilé eller annan vit fisk
- 8 tunna skivor aubergine 120 g
- 300 g krossade tomater
- 1 dl strimlad purjolök 35 g
- 1 dl kidneybönor 70 g
- 20 oliver 100 g
- 2 stora vitlöksklyftor
- 2 krm torkad timjan
- 2 tsk torkad oregano
- 2 tsk torkad basilika
- ½ färsk chili
- mineralsalt och peppar
- 3 msk kesella 1% (enbart till middagen)
- 1 stor näve sallad 40 g
- 2 skivor rödlök 30 g

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Blanda krossade tomater, purjolök, kidneybönor, skivade oliver, pressad vitlök, timjan oregano, basilika och finhackad chili. Blanda runt och smaka av med salt och peppar.
3. Skär 8 tunna skivor aubergine, salta lite och fräs dem lätt någon minut i en teflonpanna. Lägg några matskedar av tomatsåsen i botten på en liten ugnsfast form, lägg ut aubergineskivorna. Salta och peppar.
4. Lägg fisken ovanpå och håll över tomatsåsen. Baka av i ugn cirka 20-30 minuter beroende på hur hög fisken är.
5. Servera med kesellan och sallad med rödlök.

Kvällsmat

Räkor med avokado

1 PORTION

- 50 g räkor
- ¼ avokado 30 g
- 1 tunn skiva rödlök 8 g
- citron

Lägg upp räkor och avokado på ett fat, lägg på löken och pressa citron över.

Totalt energiintag tisdag:

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
146.7 g 41E%	42.0 g 26E%	107.0 g 33E%	1446

Rödbetan är god både råreven, kokad och ugnsbakad. Tänk på att du även kan använda rödbetsblasten. De späda bladen använder du i sallad och de lite större kan du använda i wok, gryta eller soppa.



Onsdag

Frukost

Kummingröt med rivet päron

Se "Frukost, mellis & tillbehör"

Lunch

Låda från tisdagens middag

Italiensk fiskgratäng

1 PORTION

Uteslut kesella, lägg till en råreven morot samt en vinägrett på ½ tsk omega 3, 6, 9 olja och ½ tsk äppelcidervinäger.

1. Råriv rödbeta och äpple, strimla purjolök och blanda med yoghurt, kesella och dijonsenap. Smaka av med mineralsalt och peppar.
2. Gör en sallad på bladgrönt, tomat, vita bönor och gurka.
3. Lägg upp sallad, rostbiff och rödbetsslaw på en tallrik. Strö över nötter och nyreven pepparrot.

Middag

Rostbiff med rödbetsslaw och pepparrot

2 PORTIONER

- 220g rostbiff (120g/portion till middag och 100g/portion till lunch)
- 1 dl riven rödbeta 45 g
- ½ litet rött äpple med skal 40 g
- 2 msk purjolök 10 g
- 2 msk naturell lättoghurt 0,5% 30 g
- 2 msk kesella 1% 30 g
- 1 tsk dijonsenap
- 1 msk nötmix
- 1 stor näve sallad 40 g
- 2 tomat
- 1 dl vita bönor
- 1 dl gurka
- 1 msk riven pepparrot
- mineralsalt och peppar

Kvällsmat

Nötrulle med oliv och tomatsallad

1 PORTION

- 5 skivor nötrulle 50 g
- 1 nypa bladgrönt 10 g
- ½ tomat 35 g
- 5 st oliver 10 g

1. Gör en sallad på bladgrönt, tomat och oliver.
2. Lägg till nötrullen och peppra lite lätt.

Totalt energiintag onsdag:

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
133.9 g 38E%	42.0 g 26E%	113.9 g 36E%	1417

Torsdag

Frukost

Vanilj- och hallonsmoothie

Se "Frukost, mellis & tillbehör"

Lunch

Låda från onsdagens middag

Rostbiff med rödbetsslaw och pepparrot

1 PORTION

Lägg till ½ dl vita bönor och en morot i stavar.

Middag

Kallrökt kalkon med rotfruktsplättar och currykeso

2 PORTIONER

- 200 g kallrökt kalkonbröst
- 1 ägg 55 g
- 1 morot 70 g
- 1 bit kålrot 70 g
- ½ dl strimlad purjolök
- ½ gul lök 60 g
- 1 tsk olja
- 1 stor näve bladgrönt 40 g
- 6 st rädisor
- 1 dl kikärter
- 1 dl minikeso 1,5% 100 g
- 1 knippe färsk eller torkad basilika
- chiliflingor
- ¼ tsk curry
- örtsalt och peppar

1. Riv morot och kålrot på ett rivjärn, hacka löken fint. Blanda med purjolök och ägg.
2. Krydda med lite chiliflingor, örtsalt och peppar. Klicka ut 4 plättar och stek dem i 1 tsk olja i en teflonpanna på medelvärme, 3-4 minuter på varje sida.
3. Strimla basilika och blanda med keso.
4. Krydda med curry, örtsalt och peppar.
5. Servera med en sallad på bladgrönt, rädisor och kikärter.

Kvällsmål

Keso med blåbär och nötter

1 PORTION

- ½ dl minikeso 1,5% 50 g
- 2 msk blåbär 18 g
- 1 msk nötmix 8 g

Lägg keso i en skål och häll på blåbär och nötter.

Totalt energiintag torsdag:

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
133.5 g 28E%	43.5 g 27E%	108.6 g 35E%	1423

Fredag



Frukost

Medelhavsinspirerad nötrulle med saltorkade tomater och grapefrukt

Se "Frukost, mellis & tillbehör"

Lunch

Låda från torsdagens middag

Kallrökt kalkon med rotfruktsplättar och currykeso

1 PORTION

Lägg till ½ dl kikärtor

Middag

Torsk De Lux

1 PORTION

- 150 g torsk eller annan vit fast fisk
- 2 skivor lufttorkad skinka 30 g
- 3 st champinjoner 45 g
- 3 msk strimlad purjolök 15 g
- 5 cocktailtomater 60 g
- 1 vitlöksklyfta 3 g
- 50 g haricotsverts
- ½ stor morot 50 g
- 2 blomkålsbuketter 50 g
- 1 näve sallad 20 g
- ½ tsk omega 3, 6, 9 olja
- ½ tsk äppelcidervinäger 2,5 g
- ½ tsk franska örter
- ½ tsk färskviten ingefära
- mineralsalt och peppar
- citron

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Lägg ut torskfiléerna i en ugnsfast form. Strimla lufttorkad skinka och purjolök. Klyfta champinjoner, hacka vitlök och dela cocktailtomaterna. Blanda allt i en bunke, krydda med mineralsalt och peppar. Täck fisken med blandningen och tillaga i mitten av ugnen cirka 15-20 minuter beroende på fiskens höjd.
3. Skala och skär moroten i tunna stavar, tunnare än haricots vertsens storlek. Koka haricots vertsen och moroten i lättsaltat vatten. Koka blomkålen i 2 minuter.
4. Blanda olja, vinäger, franska örter, riven ingefära och citron till en vinägrett. Häll den över de kokta grönsakerna.
5. Servera fisken med de kokta grönsakerna på en salladsbädd.

Kvällsmat

Jordgubbar med nötter och kesella

1 PORTION

- 1 dl jordgubbar 60 g
- 2 msk kesella lätt 1% 30 g
- ½ msk nötmix 4 g

Lägg upp jordgubbar i en skål, klicka på kesella och strö över nötter.

Totalt energiintag fredag:

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
142.9 g 40E%	44.4 g 27E%	107.8 g 33E%	1448

Lördag

Frukost

Kesoplättar med jordgubbar, koriander och chili

Se "Frukost, mellis & tillbehör"

Lunch

Lax med jordärtskockssallad

1 PORTION

- 125 g lax
- 2 msk kesella lätt 1% 30 g
- 2 msk lättoghurt 0,5% 30 g
- 1 tsk dill
- 1 msk kapris
- 1 vitlöksklyfta
- 2 tsk dijonsenap
- 4 st jordärtskockor 80 g
- 2 tunna skivor rödlök 15 g
- 2 ringar gul paprika 20 g
- 2 msk mungbönsgroddar
- 3 st rädisor
- 1 näve bladgrönt 20 g
- örtsalt och peppar

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Salta och peppra på laxen, ugnsbaka 10-12 minuter.
3. Skala och skär jordärtskockorna i munsstora bitar. Koka i lättsaltat vatten några minuter tills de mjuknat.
4. Blanda kesella, lättoghurt, dill, kapris, vitlök och dijonsenap till en sås.
5. Blanda jordärtskockor med såsen, smaka av med örtsalt och peppar.
6. Gör en sallad på bladgrönt, gul paprika, rädisor, mungbönsgroddar och rödlök.



Lax med jordärtskocksallad



Lördag

Sejfilé med broccolicreme

Middag

Sejfilé med broccolicreme

1 PORTION

- 150 g sejfilé
- 1 brocolibuketter 25 g
- 1,5 msk purjolök 7 g
- 2 msk kesella lätt 1%
- färskpressad citron
- 1 näve salladsblad 20 g
- 2 skivor gul paprika 20 g
- ¼ avokado 30 g
- ¼ rödlök 30 g
- ½ dl kidneybönor 35 g
- ½ morot 70 g
- 1 tsk omega 3, 6, 9
- 1 tsk äppelcidervinäger
- örtsalt och peppar

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Koka upp vatten, lägg ner broccolin i 30 sekunder, häll av och finhacka den.
3. Blanda med kesella och citron. Smaka av med örtsalt och peppar.
4. Rulla ihop fiskfiléerna i en ugnsfast form och lägg broccolicremen på fisken. Ugnsbaka 12-15 minuter.

5. Tärna avokado, paprika, rödlök och blanda med kidneybönor. Gör remmar av moroten med en potatisskalare.
6. Blanda olja och vinäger, pressa i lite citron och dra några drag med pepparkvarnen.
7. Lägg till bladgrönt.

Kvällsmat

Grönsaksdipp

1 PORTION

- 3 msk kesella lätt 1%
- 3 msk naturell lättoghurt
- 1 vitlöksklyfta
- 1 tsk franska örter
- örtsalt och peppar
- 3 stavar gurka 30 g
- 3 st rädisor 12 g
- 2 st stjälkselleri 60 g
- 4 st oliver

Blanda yoghurt och kesella, pressa i en vitlök och krydda med franska örter, örtsalt och peppar. Skär grönsakerna i stavar.

Totalt energiintag lördag:

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
134.7 g 38E%	48.2 g 30E%	103.7 g 32E%	1435

Söndag



Omelett med kyckling, jordärtskocka och skogschampinjon

Frukost

Äggröra med räkor och avokado

Se "Frukost, mellis & tillbehör"

Lunch

Omelett med kyckling, jordärtskocka och skogschampinjon

1 PORTION

- 1 ägg
- 1 äggvita
- 1 msk vatten
- ½ kycklingfilé 60 g
- 3 bruna skogschampinjoner 45 g
- ½ dl strimlad purjolök 15 g
- 2 st jordärtskockor 40 g
- ½ dl kikärter
- ½ tsk torkad timjan
- 1 tsk olja
- 1 näve bladgrönt 20 g
- 2 msk mungbönsgroddar 15 g
- 1 tomat 70 g
- mineralsalt och peppar

1. Skala och skiva jordärtskockorna, koka i lättsaltat vatten i cirka 3 minuter, häll av dem. Skiva kycklingfilé och champinjoner i skivor. Börja med att bryna kycklingen i ½ tsk olja, tillsätt sedan champinjoner, lök, jordärtskocka och kikärter, bryn en stund till. Krydda med timjan, mineralsalt och peppar.
2. Vispa upp ägg och äggvita med vatten, salt och peppar. Häll smeten i en teflonpanna med ½ tsk olja, stek på medelvärme utan att vända den tills den stelnat. Lägg kycklingen på ena halvan och vik över den andra.
3. Servera med en sallad på bladgrönt, mungbönsgroddar och tomat.

Söndag



Middag

Ört- och vitlöksrubbad lammkotlett med ratatouille

2 PORTIONER

- 300 g lammkotlett
- 1 tsk torkad rosmarin
- 4 stora vitlöksklyftor
- 2 tsk torkad timjan
- 1 msk olivolja
- ½ röd paprika 60 g
- ½ gul paprika 60 g
- ½ gul lök 60 g
- 8 tunna skivor aubergine 100 g
- 20 cm zucchini 100 g
- ½ chili beroende på styrka
- 2 dl krossade tomater 200 g
- svartpeppar
- mineralsalt
- 20 st vaxbönor 100 g
- sallad 40 g

1. Gör en kryddpasta på 2 pressade vitlöksklyftor, 1 tsk rosmarin och 1 tsk timjan, gnid in kryddorna i köttet och låt stå i kylskåp cirka 40 minuter.
2. Ta ut dem ur kylan så att de håller rumstemperatur innan stekning.
3. Dela paprika, zucchini, aubergineskivor och lök i bitar, finhacka chili och fräs allt i 1 tsk olja i en teflonpanna utan att det tar färg.
4. Häll över i en kastrull. Tillsätt krossade tomater, 1 tsk timjan och krydda med mineralsalt och peppar.
5. Låt ratatouillen sjuda på medelhög värme under lock i cirka 30 minuter.

6. Pressa i två stora vitlöksklyftor mot slutet.

7. Koka upp en kastrull med lättsaltat vatten, koka vaxbönorna i cirka 4 minuter, ringla 1 tsk olja över dem och krydda med örtsalt och peppar.

8. Häll 1 tsk olja i en teflonpanna och värm till medeltemperatur. Stek lammkotletterna 2-3 minuter på varje sida. Krydda med mineralsalt och peppar. Skär bort fettkanten.

9. Servera med ratatouille, sallad och vaxbönor.

Kvällsmat

Het kycklingfilé

1 PORTION

- ½ kycklingfilé
- 1 nypa bladgrönt 10 g
- ½ tomat 35 g
- 2 tunna skivor rödlök 15 g
- chiliflingor
- ½ tsk äppelcidervinäger

Gör en sallad på alla ingredienser. Smaka av med peppar och äppelcidervinäger.

Lunchlåda till måndag

Ört och vitlöksrubbad lammkotlett med ratatouille

1 PORTION

Lägg till ½ dl kikärter 35 g

Näringsberäkning

Meny 3

Måndag - Indisk kycklingwok

Middag

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
40.4g 48E%	11.5g 30E%	16.4g 23E%	344

Tisdag - Lunch

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
41.6g 45E%	11.7g 28E%	21.3g 27E%	376

Tisdag - Italiensk fiskgratäng

Middag

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
37.4g 50E%	8.5g 25E%	18.8g 25E%	320

Onsdag - Lunch

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
32.1g 41E%	10.7g 30E%	23.3g 30E%	340

Onsdag - Rostbiff med rödbetsslaw och peparrot

Middag

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
38.0g 49E%	10.6g 30E%	16.3g 21E%	328

Torsdag - Lunch

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
36.3g 42E%	10.1g 26E%	27.4g 32E%	370

Torsdag - Kallrökt kalkon med rotfruktsplättar och currykeso

Middag

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
37.1g 47E%	11.1g 30E%	16.5g 23E%	325

Fredag - Lunch

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
40.1g 43E%	12.0g 28E%	24.3g 29E%	379

Fredag - Torsk de Luxe

Middag

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
35.0g 48E%	10.7g 32E%	14.0g 19E%	301

Lördag - Lax med jordärtskockssallad

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
31.9g 37E%	15.8g 39E%	18.0g 24E%	355

Lördag - Sejfilé med broccolicreme

Middag

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
34.7g 45E%	11.4g 32E%	14.6g 23E%	313

Söndag - Omelett med kyckling, jordärtskocka och skogschampinjon

Lunch

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
31.0g 39E%	12.0g 33E%	19.2g 28E%	322

Söndag - Ört- och vitlöksrubbad lammkotlett med ratatouille

Middag

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
34.1g 46E%	11.8g 34E%	14.8g 20E%	315

Måndag - Lunch

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
37,1g 41E%	12.7g 30E%	22.5g 29E%	368

Näringsberäkning

Kvällsmat meny 3

Måndag - Keso med tomat och purjolök

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
5.9g 55E%	0.8g 16E%	2.8g 29E%	45

Tisdag - Räkor med avokado

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
12.7g 48E%	5.1g 43E%	2.9g 9E%	107

Onsdag - Nötrulle med oliv och tomatsallad

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
11.6g 60E%	2.3g 26E%	2.4g 13E%	74

Torsdag - Keso med blåbär och nötter

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
6.7g 29E%	5.5g 52E%	3.8g 19E%	95

Fredag - Jordgubbar med nötter och kesella

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
4.7g 26E%	2.7g 33E%	6.5g 40E%	72

Lördag - Grönsaksdipp

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
8.4g 44E%	1.8g 20E%	6.2g 36E%	79

Söndag - Het kycklingfilé

Protein	Fett	Kolhydrater	Kcal
15.1g 77E%	0.8g 9E%	2.4g 14E%	80