

FRUKOST

DAG 1

Bärfrukost

2 portioner

1,5 dl yoghurt

1 msk honung

200 g bär (blåbär, hallon)

20 g havregryn

Häll yoghurt i en skål och rör i honungen. Varva yoghurt blandningen, havregryn och bär. Toppa med bär, har du tid så låt det stå 30 min, om inte, så avnjut direkt.

MELLANMÅL

Bananshake

1 shake

Mixa:

1 banan

1,5 dl mjölk

1 msk havregryn

LUNCH

Grönkålssoppa

4 portioner

200 g grönkål

2 avokado

2 vitlöksklyftor

2 msk smör

100 g koskenlaskiost

5 dl vatten, två grönsaksbuljonger i

1 tsk äppelcidervinäger

peppar

Ta bort stjälken från grönkålen och skär den i lite mindre bitar. Stek i rikligt med smör och olivolja ca 5-10 min tills grönkålen börjar mjukna. Tillsätt krossad vitlök och blanda om ordentligt.

Tillsätt grönsaksbuljong blandningen så att grönkålen täcks och låt sjuda sakta ännu i 5-10 min.

Tillsätt koskenlaski fördelad i bitar, blanda och låt osten smälta en aning. Tillsätt avokado och stavmixa soppan så att den blir gräddig och jämn. Smaka av med salt, peppar och vinäger.

Om man inte gillar grönkål så kan man byta ut den mot spenat.

MIDDAG

Vegebomb

ca 4 portioner

1 broccoli
1 blomkål
200 g grönkål
200 g spenat (färsk)
¼ kål
1 lök
2 vitlöksklyftor
400 g tomatkross
1 msk örtsalt
200 g riven ost
1 ägg
2 msk smör
2 msk olivolja
salt och peppar

Skär grönsakerna i mindre bitar, blanda om och lägg i en stor ugnform. Krossa vitlöken och blanda den med tomatkrossen. Smaka av med örtsalt, salt och peppar. Häll tomatkrossblandningen över grönsakerna. Blanda den rivna osten med ägget och häll över grönsakerna. Grädda i 200-225 grader i ca 30-40 minuter till osten har fått lite färg och grönsakerna har mjuknat.

KVÄLLSMÅL

Keso/yoghurt/kvarg Bär Nötter Frön

MORGONMÅL

DAG 2

Smoothie

2 smoothie, en till morgonmål andra som mellanmål

1 banan
1 avokado
3 dl yoghurt

MELLANMÅL

Smoothie

LUNCH

Blomkål- och kikärtscurry

4 portioner

1 msk rapsolja
1 stor gul lök, hackad
1-2 vitlöksklyftor, krossade
1 msk currypasta (medelstark)
1 blomkål, bruten i buketter
400 g kikärter, avrunna
2 stora potatisar med skal, tärnade
400 g krossade tomater
1 näve färsk koriander
basmatiris till servering

Hetta upp olja i en stekpanna, stek lök och vitlök tills de är mjuka. Tillsätt currypasta och stek ca 1 min. Lägg blomkål, kikärter, potatistärningar och tomater i pannan.

Koka upp, lägg på lock och låt sjuda i ca 20 min tills potatisen är färdigkokt. Ta av locket och koka några minuter till för att reducera såsen och få en tjockare konsistens. Lägg ner koriander. Servera med basmatiris.

MIDDAG

Allt - i - ett

4 portioner

1 tsk olivolja
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 gul lök, finhackad
250 g frästa lammstrimor, skurna i mindre bitar
125 g champinjoner, finhackad
1 liten röd paprika, urkärnad och skivad
2 msk hackad färsk persilja
4 msk hackad färsk mynta
125 g kokt basmatiris
saften från 1 citron
4 msk lättoghurt
8 vetetortillor eller tunnbröd
¼ gurka skuren i strimlor
ruccolasallad till servering

Fyllningen:

Hetta upp oljan i en wok- eller stekpanna, och stek vitlök, gul lök och lammstrimlor i 3-4 minuter tills de får färg. Tillsätt champinjoner och paprika och stek 2-3 minuter. Rör ner persiljan, hälften av den hackade myntan, ris och citronsaft. Värm ytterligare 1-2 minuter.

Blanda yoghurt och resten av den hackade myntan. Lägg ut bröden på en ren arbetsyta, fördela en dessertsked av yoghurtblandningen på varje tortilla, toppa med en rågad sked köttfyllning och några gulkstrimlor. Vik ihop till en behändig rulle och servera direkt med ruccolasallad.

KVÄLLSMÅL

Omelett

1 portion

2 ägg

2 msk mjölk, grädde eller vatten

en nypa salt

en nypa svartpeppar

Fyllning

1 dl riven ost

4 cocktailtomater

50 g t.ex. skinka eller fetaost

1 msk örter basilika, persilja eller gräslök

Knäck äggen i en bunke. Tillsätt vatten, salt och ev. peppar. Vispa ihop med en handvisp eller gaffel. Det ska bara vispas lätt. Tillsätt fyllningen.

Hetta upp en stekpanna med smör på medelhög värme. När smöret slutat bubbla är stekpannan lagom varm. Häll äggsmeten i stekpannan.

Grädda omeletten genom att steka den på medelvärme. Skaka pannen någon gång då och då så den lösa äggsmeten rinner ner. När kanten på omeletten börjar se klar ut kan man lyfta lite på den med en stekspade så att lös äggsmet i mitten rinner ner.

När äggsmeten stelnat är omeletten klar (det brukar ta ca 5-10 minuter).

MORGONMÅL

DAG 3

Overnight oats (görs kvällen innan)

2 portioner

3 dl havremjölk

2 dl havregryn

0,5 msk chiafrön
1 msk kokosflingor
1 tsk vaniljpulver
1 krm kanel
0,25 krm salt

Topping:

1 dl blåbär
1 dl hallon
1,5 dl havremjölk

Blanda ihop havremjölk, havregryn, chiafrön, kokosflingor, vaniljpulver, kanel och salt i en bunke. Låt stå i kylan i minst 7 tim. Servera overnight oats med färska bär och havremjölk.

MELLANMÅL

Blodapelsin,grape eller någon annan frukt.

LUNCH

Ugnsbakad kycklingfilé med klyftpotatis

4 kycklingfiléer
1 kg potatis i klyftor
1 msk olivolja
1 tsk salt
2 dl crème fraiche tomat & örter

Marinad:

1 msk neutral olja
1 msk kinesisk soja
1 msk honung
1 tsk paprikapulver
1 tsk salt
0.5 tsk svartpeppar

Sallad:

70 g salladsmix
250 g körsbärstomater, halverade
1 msk olivolja
1 tsk vinäger

1 tsk flingsalt

Lägg kycklingen i en ugnform. Blanda ingredienserna till marinaden och pensla på kycklingen. Lägg potatisklyftorna på en plåt med bakplåtspapper och ringla över olja och salta. Ställ in potatisen i varmluftsugn. Ställ in kycklingen i ugnen efter 10 min och tillaga i ca 20 min, till en innertemperatur på 70°. Värm skyn från kycklingen med den smaksatta crème fraichen till en sås.

Om du inte har varmluftsugn går det bra att steka kycklingfiléerna i en panna på spisen.

Vänd runt salladsmix och tomater med olja, vinäger, salt och peppar.

MIDDAG

Wokade grönsaker

4 portioner

1 msk olivolja eller rapsolja'

1 stor gul lök, tärnad

1 stor röd paprika, urkärnad och tärnad

2 selleristjälkar, skivade

2 msk soja

2 msk tomatketchup

1 nypa chilipulver

125 g champinjoner, rensade och skivade

10 körsbärstomater, halverade

125 g sockerärter eller haricots verts, halverade om de är stora

125 g böngroddar

2 stora morötter, skurna i stavar

4 fullkornspitabröd, till servering

Vårlök i strimlor som garnering, om så önskas

Hetta upp olja i en stor stekpanna eller wokpanna. Stek löken ca 2 min. Tillsätt paprika, selleri och fräs några min. Rör ner soja, ketchup och chilipulver. Tillsätt resten av grönsakerna och fräs på lite på medelvärme omkring 10-15 min, tills grönsakerna är mjuka. Håll på lite vatten om det behövs. Garnera grönsaksfräset med vårlökstrimlor om så önskas och servera varje portion med ett fullkornsbröd.

KVÄLLSMÅL

Dipp med morötter och gurka

2 personer

½ gurka

2 medelstora morötter

Dipptips

Ingredienser Bbq-dipp:

1 tsk salt

1 tsk chiliflakes

1 tsk vitlökspulver

1 tsk spiskummin

1 tsk rökt paprikapulver

2 tsk paprikapulver

0.5 tsk lökpulver

Vitlöksdipp med örter:

1 tsk salt

1 tsk vitlökspulver

2 tsk oregano torkad

2 tsk dragon torkad

2 tsk gräslök torkad

2 tsk persilja torkad

färska örter

Skaka om kryddorna i en burk med locket på, sätt 1 msk av kryddblandningen i 2 dl gräddfil.

MORGONMÅL

DAG 4

Jordgubbssmoothie

2 glas

300 g jordgubbar, frysta eller färska

1-2 dadlar, urkärnade
2,5 dl kefir

Mixa alla ingredienser till en fluffig smoothie. En likadan smoothie blir det till mellanmål så du kan göra den färdig om du vill spara lite tid.

MELLANMÅL

Jordgubbssmoothie likadan som till morgonmålet.

LUNCH

Soppa med linser och squash

4 portioner

2 st grönsaksbuljongtärningar
5 dl kokande vatten
50 gröna linser
4 squash, hackade
4 små gula lökar, hackade
400 g krossade tomater
1 tsk hackade färska örter
peppar
4 fullkornssemlor till servering

Lös upp buljongtärningarna i en kastrull med kokande vatten. Tillsätt linser och sjud i 15 min. Lägg ner resten av ingredienserna i kastrullen och koka i 30 min eller tills grönsakerna är mjuka. Mixa eventuellt soppan lite hastigt. Servera direkt med fullkornssemlor.

MIDDAG

Kryddigt nötkött

4 portioner

1 tsk olivolja

1 gul lök, skivad
1-2 vitlöksklyftor, krossade
1 bit ingefärsrot, cirka 2,5 cm, skalad och finhackad
3 msk (25 g) vetemjöl
0,5 tsk gurkmeja
0,5 tsk chilipulver
400 g nötkött, i strimlor
1 msk sojasås
25 g torrostade jordnötter
5 dl lättmjölk

wokade grönsaker till servering

Hetta upp olja i pannan och stek lök, vitlök och ingefära i 3-5 min. Blanda mjöl och kryddor i en skål och lägg ner köttstrimlorna. Skaka av överflödigt mjöl och spar till senare. Lägg ner köttet i pannan och stek i 3 min eller tills det fått färg. Rör ner resten av mjölblandningen, soja och jordnötter. Låt fräsa under omrörning i ytterligare 2 min. Håll långsamt i mjölk och rör om tills såsen kokar och tjocknar. Koka sakt i en min. Lägg på lock och sjud i 5 min. Servera med wokade grönsaker.

KVÄLLSMÅL

Kesoplättar

1 portion

1 ägg
125 gram keso (1/2 liten burk)
0,75 msk fiberhusk
En nypa salt
1 msk kokosolja utan smak

Mixa allt med stavmixer och klicka ut 4 stycken plättar i en panna med kokosfett (utan smak). Stek på ganska svag värme (50%) en relativt lång stund tills botten är fint gyllengul och plättarna stabila nog att vända.

Avnjut tillsammans med valfria bär.

MORGONMÅL

DAG 5

Smoothie, hallon banan

2 glas

1 banan

200 g hallon (eller andra bär)

4 dl yoghurt

2 msk flytande honung

Mixa ingredienserna.

MELLANMÅL

Smoothie hallon banan, likadan som till morgonmålet.

LUNCH

Korv Stroganoff

4 portioner

500 g länkkorv

1 gul lök

smör, till stekning (eller margarin)

3 msk tomatpuré

2 tsk dijonsenap

2 dl grädde

salt

peppar

persilja, hackad

Dra av skinnet på länkkorven och skär den 1/2 cm tjocka bitar. Skala och hacka löken. Låt fett bli ljusbrunt i en panna. Bryn korv och lök. Tillsätt tomatpuré, dijonsenap och rör om. Späd med grädde. Smaksätt med salt och peppar. Koka ett par minuter. Rör i hackad persilja efter smak. Servera med, kokt potatis (koka så mycket potatis att de räcker till middagens sallad), och en grönsallad.

MIDDAG

Sallad med lax

3 portioner

2 laxfiléer à 120 gram, varmrökt eller färsk lax

2 msk olivolja

2 krm salt

1 krm svartpeppar

5 potatisar eller nypotatisar

2 ägg

1 huvud romansallad, röd eller grön

100 gram salladsmix (blandad grönsallad)

2 tomater

0,5 rödlök

1 avokado

0,5 citron

Örtsås:

2 dl matyoghurt

2 dl crème fraîche

0,5 paket frysta hackade örter

0,5 paket fryst hackad persilja

1 paket fryst hackad gräslök

0,5 paket fryst hackad dill

2 msk citronsaft

0,5 tsk salt

0,5 tsk socker

1 krm svartpeppar

MED FÄRSK LAX: Stek laxen i olivolja på medelvärme i ca 7 minuter på varje sida. Salta och peppra. Kontrollera så den är genomstekt - stek annars lite till. Låt svalna.

MED VARMRÖKT LAX: Varmrökt lax är klar att användas som den är.

Koka ägg (ca 6 minuter). Låt svalna. Blanda örtsåsen av yoghurt och crème fraîche med de hackade örterna, citronsaft, salt, socker och svartpeppar i en skål. Smaka av med salt och citronsaft. Skölj sallad och riv isär stora blad. Lägg upp salladen på ett stort fat eller tre tallrikar. Skär tomater i klyftor och lägg på dem. Dela, kärna ur och gröp ur avokado. Droppa lite citronsaft över avokadon. Fördela över salladen. Skala och skär ägg i klyftor och lägg dem på salladen. Skär potatis i klyftor och lägg på

salladen. Dela laxen i grova bitar och fördela över salladen. Skala och strimla rödlök och strö över den. Skär ut tre klyftor citron och servera med salladen. Skeda över lite örtsås på salladen och servera resten av såsen vid sidan. Salladen med lax är klar att serveras. Gärna med ett gott bröd till.

KVÄLLSMÅL

Musli, yoghurt och bär.

MORGONMÅL

DAG 6

Bananplätt med bär

Blanda ihop:

2,5 dl havreflingor

200 g keso

1 banan

1 tsk vaniljpulver

Till servering:

Banan

Hallon (bär)

Hasselnötter

Lönnsirap

LUNCH

Grillad biffsallad

4 portioner

150 g biff

1 rödlök

saft av ½ citron

1 msk honung

500 g färsk sparris

1 paket körsbärstomater

2 msk smör-&rapsolja

salt
svartpeppar
250 g kvarg
100 g riven ost
65 g sallad
olivolja

Skiva rödlöken och lägg i en skål. Blanda med citronsaft och honung. Rör ihop kvarg och riven ost. Smaka av med salt och peppar. Pensla biff, sparris och tomater med smör-&rapsolja. Salta och peppra. Grilla kött och grönsaker ca 2 min på varje sida. Skiva biffen tunt. Lägg kött, grönsaker och sallad på ett fat. Toppa med oströran och ringla över lite olivolja.

MIDDAG

Valfri god hälsosam middag.

KVÄLLSMÅL

Dipp med morötter och gurka

2 personer

½ gurka
2 medelstora morötter

Se dipptips dag 3.

MORGONMÅL

DAG 7

Havregrynsgröt med bär

MELLANMÅL

Äppel

LUNCH

Bulgursallad med rödbetor, feta och linser

4 portioner

2 dl bulgur

6-8 rödbetor

2 dl puylinser, svarta linser

200 g fetaost

soja

citronsaft

honung

olivolja

salt och peppar

1 påse bladspenat samt färsk timjan till servering

Borsta och koka rödbetorna. Skala när de är kokta. Om du har bråttom går det också bra använda inlagda rödbetor i lösvikt. Koka linserna i dubbla mängden vatten med en skvätt soja i 18-20 min. Vispa ihop dressingen på lika delar citronsaft och honung samt dubbla mängden olja. Smaka av med salt och peppar. Gärna också lite färsk timjan, dessa smaker blir väldigt goda ihop.

Lägg ett lager bladspenat i botten. Fördela sedan bulgur och linser ovanpå. Häll på dressing och lägg på fetaost och rödbetor i bitar eller klyftor. Toppa med timjan, salt och peppar.

MIDDAG

Orientalisk ingefärslax

4 portioner

½ knippe vårlök eller 10 cm purjolök

2,5 cm bit färsk ingefära, skalad och skuren i strimlor

2 msk soja

4 skinnfria laxfiléer, 125 g

serveras med vitkål, sockerärter och 200 g nypotatis eller potatis

Blanda vårlök, ingefära och soja i en skål. Lägg laxfiléerna i en stekpanna med lock, håll över blandningen och låt sakta sjuda 3-5 min per sida. Späd med en aning vatten om det behövs. Servera med ångkokt vitkål, sockerärter och nypotatis. Garnera med vårlök och ingefära.

KVÄLLSMÅL

Chiapudding (gör dagen innan)

2 dl kokosmjölk

2-3 msk chiafrön

½ tsk vaniljpulver

Blanda alla ingredienser i en skål och låt svälla i kylskåp över natten. Servera med färska bär och kokosflingor.