

Primärvårdens dietistenhet

Regionhälsan, Västra Götalandsregionen

2019-12-23

Förslag på bra livsmedel att ha hemma

- Fil/yoghurt
 - kvarg och keso
 - Mjök (eller havredryck/sojadryck/nötdryck som är berikad med kalcium och vitamin D)
 - Havregryn
 - Frysta bär
 - Frukt
 - Frysta grönsaker
 - Kikärter eller andra bönor på burk
 - Krossade tomater
 - Makrill i tomatsås
 - Tonfisk på burk
 - Kyckling
 - Lax eller annan fisk
 - Fryst falafel eller andra vegetariska biffar/bollar
 - Tortillabröd
 - Nyckelhålmärkt bröd
 - Osaltade nötter/olika fröer, tex solros och pumpa
 - Fullkornspasta-, ris/bulgur, nudlar, rotfrukter, potatis
 - Färdigsoppa, typ Kelda eller Pauluns. Även någon annan färdigrätt kan vara bra att ha som backup när orken att laga till något inte finns.
 - matiga pålägg (se förslag)
 - Ägg – koka flera och förvara i kylan, håller sig hela veckan
 - Färdigt Kesomellanmål/drickyoghurt/drickkvarg
 - Nötbar/proteinbar
 - Jordnötssmör eller annat nötsmör
 - Rapsolja/olivolja
-

Förslag på frukost och mellanmål

Smörgås

med matigt pålägg och ett glas mjölk

Förslag på pålägg:

- Avokado med keso/färskost
- Ägg och kaviar/sill
- Stekt ägg
- Makrill i tomatsås
- Ost, kalkon och paprika
- Jordnötssmör och banan
- Leverpastej med riven morot/tomat/paprika
- Hummus – köpt eller egengjord



Smoothies

Kan varieras i oändlighet, bara fantasin sätter stopp!

Bärsmoothie:

Mixa naturell kvarg/yoghurt, frysta hallon (eller blåbär/jordgubbar), banan, mjölk och 1-2 msk havregryn (valfritt) till en slät smoothie. Prova dig fram vilka mängder som passar din smak.

Avokadosmoothie:

En mogen avokado, en banan, en skvätt mjölk, lite flytande honung, lite citronsaft/limesaft och riven ingefära. Mixa till en slät smoothie.

Tips nr 1: frys in ingefära för längre hållbarhet, bara att ta upp och riva vid behov).

Tips nr 2: bruna bananer kan skivas i bitar och frysas. Perfekt att använda i smoothies.

Tips nr 3: gör lite extra smoothie när du ändå är i gång – kan

exempelvis tas som mellanmål senare under dagen eller som kvällsmål



Yoghurt/kvarg

med tinade frysta bär/frukt och nyckelhålsmärkt müsli

Bananpannkakor

Mosa en banan och blanda med 1 ägg, stek i olja.

Toppa med kvarg/keso och bär/frukt och några nötter/fröer



Over night oats

Enkelt att förbereda och variera, ger bra med energi och näring. Kan göras i många olika varianter.



Raspberry over night oats:

Blanda en dl havregryn med en dl mjölk/havredryck och en näve hallon. Rör eventuellt ner lite russin eller ringla lite honung över för en sötare smak. Låt stå i kyl över natten. Toppa förslagsvis med nötter/fröer och frukt.

Bircher müsli:

Blanda en dl havregryn med knappt en dl yoghurt och en halv dl äppeljuice. Riv ner ett halvt äpple och tillsätt valfritt hackade nötter/kokos/russin/kanel efter smak. Låt stå i kyl över natten, serveras med valfri topping. Färdigt att ätas!

Havregrynsgröt:

värm i micro eller koka på spisen. 1 portion = 1 dl gryn och 2,5 dl vatten.
Servera med mjölk, bär/frukt, nötter/fröer och kanel.

En rolig variant är ha i en hackad dadel och en halv riven morot när gröten kokar. Servera med kardemumma och apelsin och ev kokosflingor/några mandlar/solrosfrön eller pumpakärnor

Tips: för en mer krämig och proteinrik gröt, blanda i ett rått ägg när gröten kokat klart.

Andra förslag:

- Frukt
- knäckemacka med valfritt pålägg
- drickyoghurt/drickkvarv
- färdigt kesomellanmål
- en näve nötter
- nötbar/proteinbar



Tips: För dig på språng är en yoghurtbägare med toppinglock en god investering

Förslag på enkla luncher/middagar

Kikärtsgryta med sting

- 1 burk kokosmjölk
- 1 burk krossade tomater
- 1 gul lök
- 1 msk curry
- 1 msk olja
- 4 dl kikärter
- 300 gram fryst hackad spenat
- 2 msk mango chutney
- ½ grönsaksbuljongtärning
- 1 vitlöksklyfta
- 1 paket äggnudlar
- 1 tsk sambal oelek

Hacka vitlök och gul lök och fräs i oljan. Låt curryn fräsa med. Häll över kokosmjölken och lägg i buljongtärningen. Låt koka fem minuter. Tillsätt krossade tomater och den frysta spenaten. Koka upp vattnet till nudlarna och koka dessa. Lägg i kikärtorna, mango chutney och sambal oelek och låt kikärtorna bli varma utan att koka sönder. Servera med nudlarna!

Det blir 4 portioner och varje portion kostar ca 10 kr

Linsoppa

- 2 gula lökar
- 1 msk curry
- 1 msk spiskummin
(ev. 2 tsk garam masala, indisk krydda)
- 2 burkar kokosmjölk
- 3 förpackningar krossade tomater
- en buljongtärning
- 2 dl röda linser
- salt och peppar efter behag



Hacka all lök och fräs i en gryta i oljan tillsammans med kryddor. Tillsätt buljongtärning, krossade tomater, kokosmjölk och vatten. Låt allt puttra ihop tills linserna är mjuka (ca tio minuter) och smaka av! Servera med smörgås. Den perfekta matlådematens!



Falafel med bulgur och vitlökssås

Ta upp falafel från frysen och låt tina en stund. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen. Stek falafelbollarna i rapsolja/olivolja ett par minuter. Sås: blanda lätt creme fraiche/matyoghurt, vitlök, salt och peppar. Servera med broccoli, morot, sojaböner eller andra frysta grönsaker.

Tips: falafel är gott att ha i tortillabröd med lite grönsaker och sås, men även till kokt pasta eller ris. Perfekt snabbmat.

Kyckling wok med nudlar/ris

Ta fram en påse med färdiga wokgrönsaker. Koka ris/nudlar enligt anvisning.

Skär kycklingfilé i bitar, stek i olja. Ta upp kycklingen och stek därefter grönsakerna.

Blanda ner en burk kokosmjölk och en färdig kryddmix, tex paneng red curry.

I med kycklingbitarna. Servera med kokt ris/ nudlar.

Toppa gärna med lite jordnötter/cashewnötter och koriander om du tycker om det.

Kycklingen kan bytas ut mot tex stekt haloumi, kikärter eller fisk



Supersnabb tonfiskröra

En burk tonfisk

en burk crème fraiche valfri smak (jag brukar ta paprikachili eller saltorkade tomat)er

en förpackning kikärter eller andra bönor.

Mosa kikärtorna (eller bönorna) och blanda med crème fraiche och tonfisk. Salta och peppra om det behövs. Servera i tortillabröd. Det är gott att toppa med lite lök och grönsallad. Perfekt snabbmat!

Fina fisken

Koka pastan enligt anvisning. Stek en portionsbit lax (mosa sönder litegrann) i en gryta med olja.

Krydda med salt, peppar och vitlök. Tillsätt en halv dl vitt matlagningsvin (valfritt) och en burk med färskost vitlök/örter.

Blanda ner valfri grönsak, tex gröna ärtor.

Blanda ner laxröran i pastan.



Veckosallad

1/2 vitkålshuvud

3 morötter

1/2 purjolök

1 paprika

Dressing: 1/2 vatten, 1/2 dl rapsolja/olivolja, 1/2 dl vinäger, salladskrydda eller salt, 1.

Strimla vitkål och morot i en matberedare eller för hand. Strimla purjolöken och paprikan med en kniv.

2. Koka upp vatten, vinäger, olja, socker och kryddning. Häll den varma dressingen på grönsakerna och rör om lite socker.

**Andra förslag:**

- **Bakad potatis/sötpotatis** i mikro. Nagga hål i potatisen med en gaffel, kör på högsta effekt i mikron. Sötpotatis behöver ca tio min. Servera med tonfiskröran eller en färdigköpt röra som gärna är nyckelhålmärkt.
- **rotfrukter i ugn** med kyckling/korv/kikärtor. Hacka upp rotfrukter, tex potatis, morot, rödbeta, lök och palsternacka. Efter halva tiden adderas korv med hög kötthalt/ förstekt kycklingfilé eller kikärtor som kryddats med lite salt, olja och rökig paprikakrydda. Kan även serveras med tex stekt haloumi eller falafel. Servera med en tzatziki (blanda matyoghurt med pressad vitlök, salt, peppar och riven gurka).
- **Wraps** är alltid en bra idé. Ta falafel, veckosalladen och komplettera med ytterligare grönsaker och en färdig sås. Eller ta rester från veckans mat.
- **Äggröra** med gravad lax och spenat på fullkornsbröd. Kläck 1-2 ägg och blanda med lite mjölk, rör runt tills äggen stelnar, salta efter behag. Lägg äggröra på en smörgås tillsammans med laxen och en bädd av färsk spenat.
- **Ägg** är toppen! Stek en omelett till lunch och komplettera med en smörgås.

Mycket enkla lösningar

- **färdig soppa**, tex pauluns eller Kelda: blanda i kikärtor, kryddig korv eller en ägghalva
- **blodpudding** – välj gärna utan tillsatt socker. Servera med lingskeso (blanda hälften keso hälften lingonsylt) och servera med paprika, clementine och/eller vitkål för extra c-vitamin och för att främja järnupptaget.
- **nyckelhålmärkta matlådor** är helt ok – tillsätt extra grönsaker
- **Pauluns färdiga rätter**
- **Pasta pesto** – koka fullkornspasta enligt anvisning. Blanda ner en burk färdig pesto. Servera tex med små cocktailtomater och mozzarellaost.
- **Smörgåsar** med matigt pålägg, tänk tallriksmodellen.
- **Havregrynsgröt** med ett ägg som blandas i när gröten kokat färdigt kan vara en fullt OK lunch eller middag när orken tryter. Glöm inte tillbehören.

Förslag på bättre fredagsmys

- Fruksallad med osötad vaniljkvarg
- Grönsaksstavar som doppas i hummus, guacamole eller mager matyoghurt
- Proteinpudding (utan tillsatt socker)
- Nice Cream
- Popcorn
- Kryddrostade kikärter
- Dadelbollar (finns i många varianter, googla recept)



Rostade kikärter

Häll ut 3,5 dl färdigkokta kikärter på en plåt, ringla över 2 msk olivolja och salta. Rör om i bönorna med händerna så att salt och olja fördelar sig väl. Prova att variera kryddningen med örtsalt, paprika, chili, vitlök, tacokrydda eller någon annan favorit. Man kan också göra söta kikärter genom att byta ut olivoljan mot kokosolja och krydda med kanel, ingefära, kardemumma eller vanilj. Ställ in plåten i ugnen på 150 grader i ca 1 timme och 30 minuter.

Kikärterna är klara när de är alldeles torra och krispiga. Kan förvaras i tätslutande burk i rumstemperatur ett par dagar.



Nice Cream

Nice Cream kallas nyttiga glassar som oftast har banan som bas. Eftersom ”glassen” mixas medan de flesta ingredienser är frysta, även bananerna, är det bäst att äta den direkt. Den här varianten med mango och passionsfrukt är en exotisk smakbomb!

- 5 passionsfrukter
- 250 g fryst, tärnad mango
- 2 bananer frysta i skivor
- 2 dl yoghurt eller kokosgrädde



Dela och sila passionsfrukten. Mixa juicen med mango, bananer och kokosgrädde/yoghurt i en matberedare eller en mixer till en slät och fluffig glass. Lägg upp i två glas. Toppa med urgröpt passionsfrukt.

Kom ihåg: man kan äta allt, men inte alltid och inte i obegränsade mängder 😊

Övrigt

- Hur stora portioner du behöver äta beror bland annat på hur mycket du rör på dig. Anpassa mängden mat efter ditt behov.
- Har du svårt med regelbundna måltider? Ät efter klockan istället. Utgå från att alltid äta tre huvudmåltider och lägg till 1-3 mellanmål vid behov. Utan mat får kroppen slut på bränsle, precis som en bil utan bensin.
- Se till att ligga steget före och planera intaget. Ha alltid ett bra grundutbud hemma (se exempel i början av häftet). När du väl lagar mat, gör extra matlådor.
- Ha enkla lösningar hemma!
- Fyll i pappret ”måltidsordning” med förslag på vad just du kan tänka dig att äta vid dagens olika måltider.
- Var snäll mot dig själv, ta en sak i taget.

Mer inspiration...

- Fler förslag på hälsosamma måltider hittar ni på livsmedelsverkets hemsida: <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/text-pa-forpackning-markning/nyckelhalet/nyckelhalsrecept>
- Portionen under tian – dietist som lagar vegetarisk mat som är både snäll för plånboken och miljön. Middagsmåltider för hela veckan går på ca 300 kronor.