

Mat vid höga blodfetter

Se till att göra den nyttiga maten lättillgänglig! Låt frukt, tomater och nötter stå framme på köksbänken.

Förbered gärna grönsaker genom att skala, hacka och lägga i vatten för att det ska gå lätt att välja när suget sätter in. Förvara i ögonhöjd i kylan.

Ha gärna hummus och färdigkokta ägg i kylan. I skafferiet kan du exempelvis ha makrill och tonfisk på burk, färdigkokta linser och bönor.

Underlätta för dig själv genom att veckoplanera och se till att ha bra mat hemma. Gör gärna en matsedel för veckan som kommer eller använd färdiga. Se länkar i slutet av broschyren!

Vill du ha mer inspiration finns mängder av recept på nätet eller i böcker, som du kan låna på biblioteket eller köpa hem.



Frukost:

Uppdatera din frukost genom att göra små förändringar eller testa någon ny rätt!

- Byt ut fruktyoghurt mot 1 dl frysta bär i naturell yoghurt
- Byt ut sylt eller mos mot rivet äpple och kanel i havregrynsgröten
- Koka din gröt på havrekli istället för havregryn för extra mycket betaglukaner
- Prova over night oats med rivet äpple, mosad banan eller bär (se recept). Funkar bra att förbereda i burkar för flera dagar. Praktiskt att ta med!
- Bananpannkaka gjord på 1 banan och 2 ägg
- Chiapudding med bär eller frukt
- Baked oatmeal
- Byt ut vitt bröd mot ett grovt nyckelhålsmärkt bröd
- Prova ett nytt knäckebröd eller fröknäcke
- Gör en smoothie med havrekli, yoghurt, frukt och fryst spenat. Tillsätt gärna något syrligt som lime- eller citronsaft. Det är gott också med lite sting ifrån ingefära. Förvara gärna ingefära i frysen och riv ner direkt i smoothien.



Mellanmål, förmiddag:

- 1 knäckebröd med keso eller hummus toppat med ½ skivad tomat.
- 1 skiva grovt bröd med tahini och banan
- Fruksallad (hemmagjord eller färdig i frys/kyldisken)
- Smoothie (finns fryst smoothieblandning, finns även att köpa färdig eller se recept)
- Skivat äpple med nötsmör (ex. jordnötssmör, tahini, cashewsmör)
- Gör ett grönsakspålägg (se recept) och ät på knäckebröd
- Oliver (finns snacksoliver på påse)
- Bär med keso/kvarg/yoghurt och ½ dl nötter
- 1 frukt/morot och ½ dl nötter



Lunch:

- Prova att byta ut det vita riset mot havreris eller andra matgryner för mer kostfiber.
- Pajdeg kan göras med olja istället för smör. Byt ut en del av vetemjölet mot grahamsmjöl för mer fiber.
- Prova att byta ut grädde mot växtbaserat alternativ som havre- eller sojagrädde.
- 1 rejäl näve grönsaker till den lagade maten. Det finns färdiga sallader eller färdigstrimlade grönsaker på påse i kyldisken.
- Om du har möjlighet så ha gärna en påse frysta grönsaker på jobbet för att komplettera en grönsaksfattig maträtt
- Använd gärna frysta grönsaker. Låt koka med i potatisvattnet så behöver du inte använda fler kastruller. Går också bra att micra direkt på din tallrik.
- Lägg frysta grönsaker i matlådan. De tillagas när du värmer matlådan.
- Gör en veckosallad som räcker till veckans luncher och middagar (se recept)
- På jobbet kan du ha en burk med linssoppa som alternativ när du inte har lunch med dig. Har du knäckebröd och frukt på jobbet så kan du äta det till soppan för mer mättnad.

Mellanmål, eftermiddag:

- Se förmiddagsförslagen



Middag/kvällsmat:

Om du inte äter lagad mat på kvällen så försök att få med grönsakerna ändå. Gör det enkelt för dig själv genom att bara skala en morot och äta den som den är. Du kan också skära ner olika grönsaker eller rotfrukter som t. ex blomkål/broccoli/stjälkselleri/morötter/gurka till mindre bitar och äta tillsammans med en dip eller kall sås och en matig macka.

- Ugnsbaka ett blomkålshuvud/hel vitkål/hel spetskål med lite olja, salt och valfri krydda. Ät som tillbehör till maten.
- Stek upp en påse frysta wokgrönsaker, tillsätt valfri proteinkälla ex. tofu/bönor/kikärtor/kyckling och häll över en smaksättare eller flera: som exempelvis soja, sriracha, sesamolja, hoisinsås. Servera med nudlar eller ris.
- Laga en soppa med grönsaker och/eller baljväxter. Spenatsoppa på fryst, hackad spenat eller en linsoppa med krossad tomat. Rotfruktsoppa eller ängamat är andra förslag.
- Byt ut vanligt ris mot blomkålsris (finns i frysdysken). Alternativt: blanda ut riset med blomkålsris.
- Prova matvete eller annat matgryn. Koka gärna hela förpackningen på en gång med grönsaksbuljong. Förvara i kylen och använd under veckan eller frys in i portionsstorlekar. Går snabbt att ta fram och tina!

Snacks

- Grönsaker med dipp
- Grönkålschips
- Rostade kikärter (köp färdiga eller gör egna)
- Edamamebönor (finns i frysdysken)
- Skiva upp frukt och lägg på ett fat
- Frys in vindruvor
- Frys in banan, mixa med kakao och ät som glass.
- Hemmapoppade popcorn
- Oliver (finns snacksoliver på påse)



Recept

Veckosallad (recept från ICA.se)

Portioner: 1 sats

- 1/2 dl socker
- 0,8 dl vinäger
- 1 dl rapsolja
- 1/2 kg vitkål
- 1/2 kg morot
- 1 liten purjolök
- 1 röd paprika



Koka upp socker, vinäger och rapsolja. Låt svalna. Riv vitkål och morot. Strimla purjolök och paprika. Det går snabbt och enkelt om man använder en matberedare med rivjärn. Häll lagen över. Förvara i tättslutande burk i kylskåp. Ställ fram så mycket som du tror går åt så håller sig salladen resten av veckan i kylskåp.

Tips på variation: Tillsätt tex delade apelsinklyftor, ananas, rivet äpple eller annat du tycker passar.

Svart bönröra (recept från undertian.com)

- 3 dl svarta bönor, kokta
- 5 st soltorkade tomater
- 1 st vitlöksklyfta
- 0.5 st chili
- 1 msk olja
- 1 st citron
- Salt och svartpeppar

Mixa bönor, soltorkade tomater, vitlök, chili, olja till en slät smet. Riv skalet på citronen och blanda i. Pressa i saften. Rör om. Salta och peppra. Håller i 5-7 dagar i en tät burk med lock.

Ärtpesto (recept från undertian.com)

- 3 dl gröna ärtor, frysta
- 1 dl solroskärnor
- 2 msk basilika, fryst
- 0.5 dl olja
- 1 st vitlöksklyfta
- 0.5 st citron, skalet
- Salt och svartpeppar

Tina ärtorna. Torrosta solroskärnorna i en stekpanna. Mixa ärtor, basilika, olja, vitlök till en fin och jämn smet. Blanda i rivet citronskal. Mixa solroskärnorna grovt (eller grovhacka). Blanda i ärtöran. Salta och peppra. Håller i 5-7 dagar i en tät burk med lock.

Over night oats

- 1 dl havregryn
- 2 dl havredryck/kokosmjölk/valfri mjölkdryck
- 1 rivet äpple/1 dl bär/1 mosad banan

Blanda ihop allt i en burk, gärna med kanel/pepparkakskrydda/vaniljpulver och låt stå över natten. Klart!

Länkar för mer tips och inspiration!

Matkassen



Hitta ditt sätt



Matvanekollen



Sundkurs

