

Primärvårdens dietistenhet

Västra Götalandsregionen

2020-03-18

# Tips för att få in mer frukt och grönsaker under dagen

## Frukost:

- 1 dl frysta bär i naturell yoghurt
- rivet äpple i havregrynsgröten
- Over night oats med rivet äpple, mosad banan eller bär (se recept)
- Bananpannkaka gjord på 1 banan och 2 ägg
- Chiapudding med bär eller frukt
- Baked oatmeal



## Mellanmål, förmiddag:

- 1 knäckebröd med valfritt pålägg toppat med ½ skivad tomat.
- 1 skiva grovt bröd med tahini och banan
- Fruksallad (finns färdig i frysdisker)
- Skivat äpple med nötsmör (ex. jordnötssmör, cashewsmör)
- Gör ett grönsakspålägg (se recept) och ät på knäckebröd
- 1 frukt/morot och ½ dl nötter



## Lunch:

---

- 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
- 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 linsoppa som alternativ när du inte har lunch med dig. Har du knäckebröd och frukt på jobbet så kan du ta det till för mer mättnad.

### **Mellanmål, eftermiddag:**

- Se förmiddagsförslagen

**Middag/kvällsmat:** 1 rejäl näve grönsaker till den lagade maten. Om du inte äter lagad mat på kvällen se till att grönsakerna kommer med ändå. Man kan göra det enkelt för sig att bara skala en morot och äta den som den är. Man kan också skära ner olika grönsaker eller rotfrukter tex 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/kikärter, kyckling och håll 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.

## Snacks

- Grönsaker med dipp
- Grönkålschips
- Rostade kikärter (köp färdiga eller gör egna)
- Edamamebönor (finns i frysdisken)
- Skiva upp frukt och lägg på ett fat
- Frys vindruvor
- Frys 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 rivtillsats. 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!