

Patientinformation

Tips för att få in mer frukt och grönsaker under dagen

I dokumentet finner du olika tips för att öka frukt-, grönsaks- eller bärintaget till olika måltider. Längre ner finns recept till flera av tipsen.

Frukost

Lägg till 1 dl bär eller 100 g frukt till din frukost.

Du kan blanda olika bärsorter eller välja din favorit. Frysta bär är ett snabbt och enkelt sätt att öka bärintaget på och kan tas fram kvällen innan, eller direkt till en varm frukost.

Att skiva banan eller mosa banan passar bra till såväl yoghurt/växtbaserad yoghurt som olika grötalternativ. Riv ett äpple eller tärna det och krydda med kanel eller kardemumma, det är även gott att steka äpplet med kryddorna.

- Naturell, mager yoghurt med 1 dl frysta bär
- Rivet äpple i havregrynsgröten
- Over night oats med mosad banan
- Bananpannkaka
- Chiapudding med 1 dl bär eller 1 frukt (ca 100 g)
- Baked oatmeal



Mellanmål / Kvällsmål

- 1 knäckebröd med valfritt pålägg toppat med ½ skivad tomat eller ett grönsakspålägg såsom ärtpesto, hummus eller paprikaröra
- 1 skiva grovt bröd med tahini och banan
- Fruksallad på dina favoritfrukter eller köp en färdig
- Smoothie. Gör en egen, köp en fryst smoothieblandning eller köp en färdig
- En skivad frukt med en liten mängd nötsmör (ex. jordnötssmör, cashewsmör)
- Frukt/morot och 0,5 dl nötter



Lagad mat

Grönsaker behöver inte bara vara ett alternativ vid sidan om den lagade maten. Involvera grönsakerna i din matlagning eller lägg lite tid på att smaksätta grönsakerna och variera smak och konsistens för att det ska bli roligare att äta. Om inte annat kan såser varieras mot grönsaksröror.

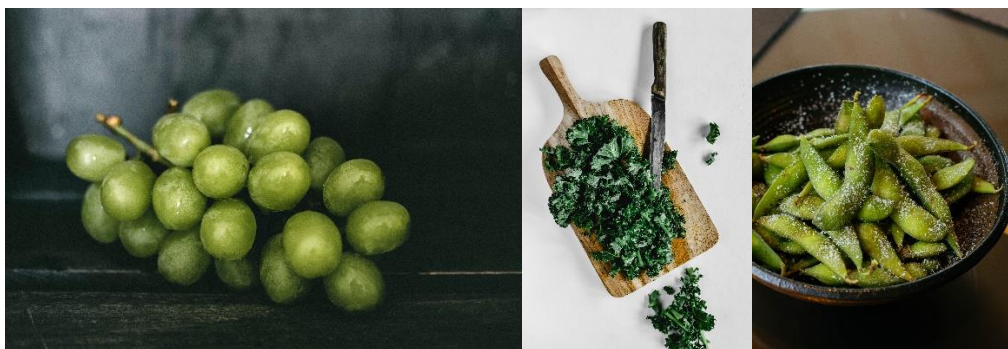
- Fyll halva portionen med grönsaker till den lagade maten. Det finns färdiga sallader eller färdigstrimlade grönsaker på påse i kyldisken och flera frysta alternativ som inte kräver förberedelser. Frysta grönsaker kan läggas direkt i matlådan och tillagas när du värmer din mat.
- Det behöver inte vara avancerat, skala några morötter till maten och du är redo!
- Om du äter färdigrätter eller tar med rester och inte vill värma grönsakerna kan du om du har möjlighet gärna ha en påse frysta grönsaker på jobbet för att komplettera din måltid
- Gör en veckosallad som räcker till veckans luncher och middagar
- 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 komplettera soppan med det för ökad mättnad.
- Skär olika grönsaker eller rotfrukter tex blomkål/broccoli/stjälkselleri/morötter/gurka till mindre bitar och ät 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 eller flera smaksättare: 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 linssoppa med krossad tomat. Rotfruktsoppa eller ängamat är andra förslag.



Snacks

- Grönsaker med dipp
- Grönkålschips
- Rostade kikärtor (köp färdiga eller gör egna)
- Edamamebönor (finns i frysdisker)
- 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

Svart bönröra (recept från undertian.com)

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

Mixa bönor, soltorkade tomat, 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
- 1 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 ärtröran. Salta och peppra.

Håller i 5-7 dagar i en tät burk med lock.

Paprikaröra

- Inlagd paprika
- Mager färskost

Mixa valfri mängd paprika med färskost till en fast konsistens. Bred på en smörgås/knäckbröd eller använd som dipp eller tillbehör.

Veckosallad (recept från ICA.se)

Portioner: 1 sats

- 0,5 dl socker
- 0,8 dl vinäger
- 1 dl rapsolja
- 0,5 kg vitkål
- 0,5 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.

Over night oats

- 1 dl havregryn
- 2 dl havredryck/ /valfri mager mjölkdryck

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

Chiapudding

- 2 msk chiafrön
- 1 dl havredryck/ /valfri mager mjölkdryck

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



Bananpannkaka

- 1 banan
- 2 ägg

Mixa smeten slät och stek.

Baked oatmeal / Bakad gröt (recept från koket.se). 2 portioner

- 2 dl havregryn
- 3 dl mager mjölk/ växtbaserad dryck
- 1 ägg
- 0,5 tsk bakpulver
- ca 0,5 krm salt
- 2 dl bär
- 50 g hasselnötter

Blanda samman havregryn, mjölk, ägg, bakpulver och salt i en bunke. Tillsätt 1,5 dl av bären. Fördela gröten i två ugnsfasta matlådor och baka i ugnen på 200 grader i ca 20 minuter. Toppa gröten med resterande blåbär och hackade hasselnötter.