

2026-01-09



Snabbt och lätt tillrett

För att komponera en måltid är tallriksmodellen ett bra hjälpmedel, den visar proportionerna på tallriken. Fyll halva tallriken med grönsaker/rotfrukter. En del fylls sedan med kolhydrater (stärkelsrika livsmedel) och den tredje delen låter du bestå av proteinrika livsmedel. Välj i första hand nyckelhålmärkta livsmedel.

Nedan kommer förslag på livsmedel i de olika delarna, de går alla snabbt att tillaga/tillreda:

Grönsaker: Djupfrysta grönsaker av alla slag, sallad/grönsaksblandningar/kål av olika slag på påse, morötter och andra rotfrukter, sockerärter, minimajs, tomat, gurka, paprika. Inlagda grönsaker såsom grillad paprika, oliver och pumpa. Veckosallad/7-dagarssallad

Kolhydrater: (Välj med fördel nyckelhålmärkta sorter) Havreris, kamutvete, pasta, färsk pasta, ägg-risnudlar, potatis, bulgur, matvete, quinoa, bovete, mathavre, svart-rött ris, couscous, tortillas, pitabröd, grovt bröd, knäckebröd, libabröd, färdig potatissallad

Protein: Makrill/sardin i tomatsås/tonfisk i vatten, lax i portionsförpackning, sill, fiskbullar, fiskbiffar, färdigkokta linser/bönor/kikärter, skaldjur, färdiggrillad eller färdigskivad stekt kyckling, falafel, kalkon, ägg, keso, vegetariska biffar, quorn, tofu, kassler, skinka, rostbiff, nötrulle, magra köttbullar, kalvsylta

Såser/tillbehör: Mager matlagningsyoghurt/-grädde/-fraîche, kvarg, keso eller motsvarande vegetariska berikade mejeriprodukter, kokosmjölk light

Hummus, pesto, paprikaröra/ajvar, tapenade, tomat/chilisås, tzatziki, marinerade grönsaker

Alternativ till lagad mat:

Färdig soppa med grönsaker i, 1 st fiberrikt knäcke/mjukt bröd med pålägg. 1 frukt

Havre/rågflinge/grahamsgrynsröt med mjölk, frukt/bär. 1 st fiberrikt knäcke/mjukt bröd med pålägg

Yoghurt med nyckelhålsmärkt musli, frukt/bär. 1 st fiberrikt knäcke/mjukt bröd med pålägg

Smörgåsmåltid, tänk "smörgåsmodellen": även grönsaker/rotfrukter/frukt till måltiden.

Förslag på matiga pålägg:

- Kokt ägg och ansjovis, sill
- Kokt ägg och lax
- Kokt ägg, räkor
- Sardiner eller makrillfilé i tomatsås
- Rökt makrill
- Tonfiskröra på keso/matyoghurt
- Varm smörgås med t ex skinka och ost
- Grillad kyckling med grönsaker
- Kycklingpålägg/skinka/kassler/rostbiff med keso, grönsaker
- Kalvsylta och rödbetor
- Nyckelhålsmärkta köttbullar, grönsaker



Rätter som kan lagas i förväg och portionsförpackas. Lägg till grönsaker/rotfrukter/frukt. Djupfrysta grönsaker går också bra att använda.

Lasagne gjord på kött-kyckling-fisk vegetariskfärs, mager sås, grönsaker

Pastagrätäng gjord på kött-kyckling-fisk vegetariskfärs, mager sås, grönsaker

Paj med kött-kyckling-fisk vegetariskfärs fyllning, grönsaker

Grytor baserade kött-kyckling-fisk-vegetariskt alternativ. Nyckelhålsmärkt ris/matgryn därtill

Kött-kycklingfärslimpa. Potatis och grönsaker

Blodpudding med lingon och potatisbullar

Fiskpaté. Potatis och grönsaker

Chili con/sin carne. Nyckelhålsmärkt ris/matgryn, grönsaker