

# MAGVÄNLIGA VECKAN

En magvänlig veckomeny för dig  
med IBS och orolig mage

**Skulle det inte vara underbart att börja året med en lugn och glad mage?**



I det här häftet får du ett smakprov på några av våra magvänliga recept så du får chansen att börja året med en lugnare och gladare mage. Det är dock viktigt att komma ihåg att få ordning på magen inte bara handlar om recept, utan om en livsstilsförändring, så att du lär dig vad som passar just dig. Vår digitala IBS-behandling hjälper dig steg för steg mot en lugnare mage med färre symtom och ökad livskvalitet. Det är dags att ta tag i den där bråkiga magen en gång för alla, låt oss hjälpa dig att börja älska din mage!

**Sofia och Jeanette!**

**LEG DIETISTER OCH IBS-EXPERTER**



# BRA ATT HA HEMMA



## SKAFFERIET

- Frukt och bär (färska eller frysta)
- Rotsaker (t.ex. potatis, sötpotatis, morötter)
- Grönsaker (t.ex. spenat, grönkål, salladslök/purjolök, tomat)
- Siktat dinkelmjöl
- Havregryn
- Fiberhusk
- Vitlöksolja (finns på [bellybalance.se](http://bellybalance.se))
- Kryddor (färska eller torkade)
- Nötter och frön

## KYLSKÅPET

- Laktosfri mjölk, yoghurt, kvarg och grädde
- Ägg
- Ost
- Smör
- Fetaost/halloumi/mozzarella
- Kalkon/skinka

## FRYSEN

- Kyckling
- Fisk
- Köttfärs
- Grönsaker (t.ex. broccoli, haricots verts, spenat, edamamebönor)

# Måndag

## Frukost

Havregrynsgröt med hallon och laktosfri mjölk

## Lunch

Tomat- och purjolökspaj

## Mellanmål

En banan

## Middag

Lax med tälle

# Tomat- & purjolökspaj

6 port.

Tid: 1 tim 45 minuter

## Pajdeg

125 g smör

3 dl siktat dinkelmjöl (om du vill ha glutenfritt kan du välja "Grov mix" från Semper)

1 msk kallt vatten

1 krm salt

## Fyllning

1 purjolök, gröna delen

1 röd paprika

0,25 dl olivolja

0,5 msk torkad rosmarin

0,75 tsk salt

0,25 tsk malen svartpeppar

0,5 dl siktat dinkelmjöl

2,5 dl laktosfri matgrädde/havregrädde

0,5 burk saltorkade tomater

1,5 dl riven 17% ost

250 g körsbärstomater

Om de saltorkade tomaterna innehåller lök eller vitlök, se till att dessa inte kommer med vid användning.

## Vitlöksfräst spenat

200 g färsk spenat

16 droppar vitlöksolja (finns på bellybalance.se)

1 msk olivolja

salt

svartpeppar

## Gör så här

**Pajdeg:** Skär smöret i bitar och lägg det i en matberedare. Tillsätt mjölet och mixa till en smulig massa. Det går också bra att blanda för hand. Tillsätt vatten och salt och arbeta ihop till en deg. Tryck ut degen i en pajform som är ca 26 cm i diameter. Nagga med en gaffel och ställ sedan i kylan i 30 minuter. Sätt ugnen på 225°C. Förgrädda pajskalet ca 10 minuter.

**Fyllning:** Strimla purjolök och paprika. Skölj båda ordentligt och fräs sedan i olja ca 5 minuter. Krydda med salt, peppar och rosmarin. Strö över mjölet och blanda. Häll på grädden och låt koka ihop till en stuvning. Ta bort från värmen och häll på ost och saltorkade tomater. Halvera körsbärstomaterna. Häll stuvningen i pajskalet och lägg på tomaterna.

Grädda pajen i mitten av ugnen tills den fått färg ca 30 min. Låt stå en stund innan servering.

**Vitlöksfräst spenat:** Hetta upp olivolja och vitlöksolja i en stekpanna. Lägg ner spenaten och fräs tills vätskan från bladen ångats bort och spenaten är täckt av olja. Servera pajen med den vitlöksfrästa spenaten.

# Lax med täcke

4 port.

Tid: 45 minuter

## Lax

1 dl vatten

1 msk grönsaksfond/buljong (finns på bellybalance.se)

400 gram lax/ 4 portionsbitar lax

1 skiva vitt glutenfritt bröd eller dinkelsurdegsbröd

1 tsk salt

1,5 dl parmesanost, riven

2 dl örtekryddor, färska eller frysta

vitpeppar, malen

## Potatismos

1 kg potatis

salt

2,25 dl laktosfri lättmjölk

1 msk smör

2 krm vitpeppar

en nypa malen muskotnöt

## Smörstekt spenat

340 g fryst spenat

smör att steka i

salt

## Gör så här

Lax med täcke: Sätt ugnen på 225°C. Blanda vatten och buljong eller fond. Lägg laxbitarna i en ugnform och häll på buljongen. Smula brödet och blanda med örtekryddor, ost, salt och peppar i en bunke. Sprid ut örtblandningen på laxbitarna och låt stå i ugnen ca 20 minuter.

Potatismos: Skala, skölj och tärna potatisen. Koka i lättsaltat vatten, häll av och mosa potatisen. Tillsätt mjölk och klicka i smöret. Smaka av med salt, peppar och muskotnöt och rör eller vispa med elvisp tills moset är slätt.

Smörstekt spenat: Värm upp en kastrull utan fett och häll i den frysta spenaten. Låt vattnet ånga bort. Tillsätt smör och fräs spenaten några minuter. Salta efter eget tycke och smak.

Servera laxen med potatismos och spenat.

# Tisdag

Frukost

Grön drink

Lunch

Rester från Lax med täcke

Mellanmål

En kiwi och en näve valnötter

Middag

Kycklingfajitas

# Grön drink

1 port.

100 g gröna blad till exempel spenat, rucola eller grönkål

2 msk pressad citronsaft

1/2 dl frysta eller färska hallon

2 dl laktosfri mjölk alt mandel-, ris- eller havredryck

2 cm färsk ingefära, riven

1 krm gurkmeja

1 kiwi

1/2 banan

## Gör så här

Mixa alla ingredienser slätt med en stavmixer eller i en blender. Servera på en gång.



# Kycklingfajitas

5 port.

Tid: 1 h 15 minuter

## Kyckling

500 g kycklingfilé

1 röd paprika

1 grön paprika

1 salladslök, gröna delen

olja att steka i

16 droppar vitlöksolja (finns på bellybalance.se)

8 tsk lökfri tacokrydda (finns på bellybalance.se)

## Tortilla

4 dl maizena majsstärkelse

4 dl laktosfri mjölk

4 krm salt

2 ägg

4 msk fiberhusk

majsmjöl till utbakning

## Salsa

567 g konserverad ananas i bitar (340 g färsk går också bra)

1 röd chili

1 lime

1 msk finhackad mynta (torkad går också bra)

0,5 msk lönnsirap

1 krm salt

0,5 krm svartpeppar

## Gör så här

Tortillabröd: Rör ihop majsstärkelse, mjölk, ägg och salt. Tillsätt fiberhusk och rör om noga. Låt degen stå i 20 minuter. Lägg degen på mjölat bord och tillsätt majsmjöl tills degen inte längre är kladdig. Skär den i 10 delar och kavla ut till runda bröd i samma storlek som pannkakor. Stek tortillabröden på låg värme i en torr stekpanna, några minuter på varje sida tills de fått lite färg. Lägg bröden under en handduk.

Salsa: Kärna ur och hacka chilin fint. Skölj av limen noga och riv skalet. Blanda ananas-bitarna med chili och limeskal i en skål. Pressa över saften från limen. Tillsätt mynta, lönnsirap, salt och peppar.

Hacka salladslöken. Strimla paprikan och kycklingfiléerna på längden. Stek i het stekpanna tillsammans med olja och vitlöksolja. Strö över tacokrydda efter 5 minuter och låt steka 2 minuter till under omrörning.

Servera kycklingen med tortillabröd, salsa, laktosfri gräddfil, sallad och riven ost.

# Onsdag

## Frukost

Havregrynsgröt med hallon och laktosfri mjölk

## Lunch

Rester från tomat- och purjolökspaj

## Mellanmål

Keso med crunch

## Middag

Rotfruktspytt med rödbetor och ägg

# Keso med crunch

2 port.

Tid: 5 minuter

250 g laktosfri keso

1 kiwi

4 färska eller frysta jordgubbar

Ca 1 dl glutenfri müsli t ex Crunch från Finax

## Gör såhär

Skala kiwin. Skölj och skiva, eventuellt tina, jordgubbar och kiwi. Servera med keso och crunch.



Ett litet och lätt mellanmål som innehåller mer än det dagliga rekommenderade intaget av vitamin C, en vitamin som till exempel hjälper till att bygga upp benvävnaden i kroppen.



# Rotfruktspytt

...med rödbetor och ägg

4 port.

Tid: 35 minuter

2 salladslökar (gröna delen)

8 potatisar

4 palsternackor

½ rotselleri

2 stora morötter

olivolja

1 tsk torkad timjan

1 tsk torkad rosmarin

salt

nymalen svartpeppar

## Tillbehör

stekta ägg

inlagda rödbetor

## Gör så här

Sätt ugnen på 220 grader. Finhacka salladslöken. Skala och skär potatis och rotsaker i 1 cm stora kuber. Lägg allt på en plåt och ringla över olivolja. Salta och peppra. Krydda med timjan och rosmarin och rör om ordentligt.

Tillaga mitt i ugnen ca 20-25 minuter, rör om då och då. Servera pytten med stekta ägg och inlagda rödbetor.

En enkel vardagsrätt fylld med nyttiga fibrer från rotsakerna. Inlagda rödbetor är tillåtna eftersom fibrerna gått ut i spaden.

# Torsdag

## Frukost

Smörgås med ost och kalkon

## Lunch

Rester från Kycklingfajitas

## Mellanmål

Riskaka med banan och jordnötssmör

## Middag

Chili con carne

# Smörgås

..med ost och kalkon

1 port.

Tid: 5 minuter

2 glutenfria "vallmofrallor" eller "grova minibaguetter"  
från t ex Fria alt två skivor dinkelsurdegsbröd

smör

2 små blad isbergssallad

2 ostskivor

2 skivor kalkonpålägg (utan lök och vitlök)

0,5 tomat

## Gör så här

Skär igenom frallorna/baguetterna i mitten men lämna en liten bit så de fortfarande håller ihop. Bred på smör och lägg ett salladsblad i varje fralla/baguette. Skiva tomaten. Varva kalkon, ost och tomatskivor i bröden.



# Riskaka

...med banan & jordnötssmör

1 port.

Tid: 2 minuter

1 naturell ris- eller majskaka

0,5 msk jordnötssmör

0,5 banan

## Gör så här

Bred jordnötssmör över ris- eller majskakan. Skiva bananen och lägg ovanpå.



# Chili con carne

4 port.

Tid: 45 minuter

2 salladslökar, gröna delen  
1 röd paprika  
1 röd chili  
400 g nötfärs eller quornfärs  
olja att steka i  
2 tsk rökt paprikapulver  
1 tsk spiskummin  
1 tsk malen koriander  
1 apelsin  
2 dl kalvfond utan lök (från t.ex. Bong)  
400 g krossade tomater  
16 droppar vitlöksolja (finns på bellybalance.se)  
1,5 msk sirap eller socker  
190 g konserverade svarta bönor

## Vitlöksbröd

4 skivor glutenfritt ljust bröd (t.ex. "Vita toast" från fria) eller surdegsbröd  
8 droppar vitlöksolja (finns på bellybalance.se)  
olja till stekning


## Gör såhär

Skölj och hacka salladslök och chili. Strimla paprikan. Hetta upp en gryta med olja och stek grönsakerna någon minut. Rör om då och då. Tillsätt köttfärs/quornfärs och fräs den på hög värme under omrörning. Krydda när färsen börjar få färg.

Häll på tomater och vitlöksolja och låt koka upp. Tillsätt sedan fonden. Riv i apelsinskal och pressa i saften i grytan. Tillsätt sirap eller socker och smaka av med salt och peppar. Låt koka ett par minuter.

Skölj svarta bönor i vatten och rör ner i grytan. Koka ytterligare 5 minuter. Skär brödsnivorna snett tvärs över. Hetta upp en stekpanna med vitlöksolja och matolja. Fräs brödsnivorna några minuter på varje sida tills de fått lite färg.

Servera chili con carne med de frästa brödsnivorna och gräddfil eller matlagingsyoghurt.



**En måltid rik  
på järn, vilket är  
nödvändigt att få  
i sig för att kunna  
transportera syre  
i blod och muskler.**

# Fredag

Frukost

Grön drink

Lunch

Rester från rotsakspytt med rödbetor och ägg

Mellanmål

En banan och ett kokt ägg

Middag

Ugnsbakad senapskyckling

# Ugnsbakad senapskyckling

4 port.

Tid: 1 h

4 msk laktosfri vispgrädde  
2 msk grovkornig senap  
1 msk vitlöksolja (finns på bellybalance.se)  
1,5 dl kycklingbuljong utan lök (t.ex. BONG)  
4 kycklingbröst utan skinn  
500 g små potatisar  
200 g haricots verts  
2 msk lönnsirap  
torkad dragon

## Gör så här

Sätt ugnen på 200°C. Blanda grädde, senap, vitlöksolja och buljong. Skölj potatisen och tina haricot verts. Lägg kycklingen i en ugnsform tillsammans med potatis och bönor. Häll över buljong och lönnsirap. Låt stå i ugnen ca 40 - 45 minuter. Skär i kycklingen för att se till att köttet är vitt inuti. Strö över torkad dragon vid servering.

**En kycklingrätt som i stort sett sköter sig själv - endast 15 minuters förberedelse och sedan ska den stå resten av tiden i ugnen. Dessutom innehåller den gott om kalcium, vilket behövs både för skelett, tänder och för att våra nerver ska fungera!**

# Lördag

## Frukost

Ugnsbakad gröt med bär och turkisk yoghurt

## Lunch

Omelett med spenat och parmesan

## Mellanmål

Kvarg med varma bär och nötter

## Middag

Teriyakilövbiff med kimchi

# Ugnsbakad gröt

... med bär och turkisk yoghurt

6 port.

Tid: 1 h

## Gröt

5 dl havregryn  
1 tsk bakpulver  
1 tsk vaniljpulver  
1 tsk malen kanel  
0,5 tsk salt  
2 ägg  
0,5 dl lönsirap  
5 dl laktofri mjölk

## Fröblandning

1 dl frön (t.ex. pumpakärnor, solrosfrön och sesamfrön)  
2 msk rapsolja  
1 msk lönsirap

## Till servering

3 dl bär (t.ex. jordgubbar, blåbär eller lingon)  
3 dl laktosfri turkisk yoghurt

## Gör så här

Gröt: Sätt ugnen på 175°C. Blanda havregryn med bakpulver, vaniljpulver, kanel och salt. Vispa ihop ägg, lönsirap och mjölk i en annan bunke. Rör ner äggblandningen med de torra ingredienserna. Smörj en form ca 24 cm i diameter och häll ner gröten.

Fröblandning: Blanda pumpakärnor och frön tillsammans med olja och lönsirap. Fördela fröblandningen ovanpå gröten och baka i ugnen ca 30 - 40 minuter. Gröten ska bli gyllene. Ta ut gröten från ugnen och låt den bli ljummen.

Servera den ugnsbakade gröten med en klick turkisk yoghurt och blandade bär.

# Omelett

...med spenat och parmesan

4 port.

Tid: 20 min

1 påse färsk babyspenat á 70 g

0,5 salladslök, gröna delen

olivolja

150 g parmesanost

8 ägg

salt och peppar

## Gör så här

Skölj och hacka spenaten grovt. Skölj salladslöken och skiva tunt. Fräs spenat och salladslök snabbt i olivolja tills de mjuknar.

Riv parmesanosten. Vispa samman ägg, riven ost, salt och peppar. Häll äggsmeten över grönsakerna, stek på svag värme tills omeletten precis stelnat. Rör med en gaffel från kanterna mot mitten speciellt i början. Lägg gärna på ett lock mot slutet.

Garnera med hyllad parmesan och lite spenatblad.



# Kvarg

...med varma bär & nötter

2 port.

Tid: 3 minuter

200 g laktosfri kvarg i valfri smak (förslagsvis vanilj)

1,5 dl frysta blåbär

0,75 dl valnötter

## Gör såhär

Lägg bären i en värmetålig skål och värm i mikron någon minut tills bären är genomvarma och släpper ifrån sig lite vätska. Grovhacka under tiden nöterna. Ta ut bären ur mikron och häll i två skålar. Fördela lika mycket av kvargen i vardera skålen. Strö över nöterna och njut!



# Teriyakilövbiff med kimchi

4 port.

Tid: 45 minuter

ca 500 g lövbiff

2 msk olja

## Kimchi

125 g rädisor

250 g pak choi

0,5 tsk salt

1 lime

2 tsk sambal oelek

## Teriyaki

1 msk färsk riven ingefära

16 droppar vitlöksolja (finns på bellybalance.se)

1 dl japansk soja

1 dl vatten

0,5 dl strösocker eller sirap

2 tsk majsstärkelse

## Till servering

4 port ris

1 msk sesamfrön

## Gör så här

Kimchi: Strimla pak choi. Ansa och skiva rädisorna och blanda med pak choi i en skål. Knåda in pressad limesaft, salt och sambal oelek med händerna.

Teriyaki: Skala och riv ingefäran. Blanda den med resten av ingredienserna till teriyakin i en stor kastrull. Låt koka några minuter under omrörning. Rosta sesamfrön i en torr stekpanna.

Lövbiff: Strimla köttet i 2 cm breda remsor. Stek lite i taget i en het stekpanna. Köttet ska få fin färg. Blanda det sedan med teriyakisås och servera med ris och kimchi.

# Söndag

## Frukost

Smörgås med ost och kalkon

## Lunch

Restfest: ta valfri rest från veckans mat

## Mellanmål

En kiwi och en näve valnötter

## Middag

Ugnsbakad fisk med grönsaker

# Ugnsbakad fisk med grönsaker

4 port.

Tid: 45 minuter

600 g vit fiskfilé, t.ex. torsk

1 tsk salt

500 g potatis

2 morötter

1 palsternacka

1 zucchini

## Tomtatsås

1 burk passerade tomater (à 400 g)

3 msk olivolja

16 droppar vitlöksolja (finns på [bellybalance.se](http://bellybalance.se))

2 tsk oregano

1 tsk salt

1 lagerblad

## Gör så här

Sätt ugnen på 200 C. Skala morötter och potatis. Skär morötterna i tunna slantar och tärna potatisen. Koka ca 5 minuter i saltat vatten och låt därefter ånga av i ett durkslag. Tärna zucchini. Lägg potatisen och grönsakerna i en ugnsform.

Blanda passerade tomater med olivolja, vitlöksolja, oregano och salt. Lägg i lagerblad. Häll tomatsåsen över potatisen och grönsakerna.

Salta fiskfilén och lägg den mitt i formen. Tillaga ca 25 minuter mitt i ugnen. Fisken ska bli färdiglagad och potatisen och morötterna ska mjukna.

# TIPS!

I vårt start-kit har vi samlat våra mest populära magvänliga produkter så att du enkelt kan komma igång och laga mat som är snäll för magen.

## I STARTKITET INGÅR:

- 1 flaska lökolja
- 1 flaska vitlöksolja
- 1 burk örtsalt
- 1 burk tacokrydda
- 1 burk grönsaksbuljong
- 3-pack blåbärsbars



**Du hittar produkterna i webshoppen på  
[www.bellybalance.se](http://www.bellybalance.se)**