

Vård och hälsa

Vård och hälsa is Västra Götaland Region's app for online health meetings. If you book a first-time visit, you need to download the app Vård och hälsa or use it in a web browser.

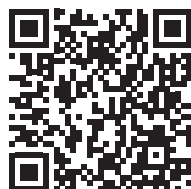
To join a video meeting, you need:

- A smartphone or tablet
- A computer with working camera and microphone
- Internet connection
- E-identification (for example, BankID)

It's best if you can sit in a quiet place where you won't be disturbed. Headphones with a microphone (a headset) give good sound quality for both you and your health coach.

Take the first step towards a healthier everyday life – book your health coach today!

QR-code to: <https://vardochhalsa.vgregion.se/home-login>



Do you want to feel better? We will help you – completely free!

Hälsocoach online

– Your personal coach for movement, food, alcohol, nicotine and tobacco habits



If a doctor or nurse has recommended that you change your lifestyle, it can help to have a health coach to support you.

You can also book a coach on your own, without a referral. Coaching usually lasts for 2 to 6 months, with 4 to 6 sessions.

You and your coach decide together how it will work. It's easy to use the app Vård och hälsa – and it's completely free!

Download the app → Book a time → Meet your health coach!

Download the app here!



Questions before booking? Feel free to contact us on our 1177-page under "Skicka meddelande".

Also check our website: www.vgregion.se/halsocoach for the latest information and frequently asked questions.



Matkassen

Matkassen is a website created by dietitians in Västra Götaland Region. Its goal is to help you put healthy food on the table.

Matkassen includes recipes for quick and nutritious meals that are good for your health, the environment, and your wallet. It also has ready-made weekly menus with shopping lists.

What makes Matkassen special, compared to other recipe sites and meal kits, is that the recipes follow the Nordic Nutrition Recommendations (NNR) and are suitable for all ages.

MATKASSEN VECKOMENY 1
Snabblagade och näringsrika recept som är bra för hälsa, miljö och plånbok.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
Linsbiffar med klyftpotatis	Småttunfiskeris	Quinnoallad med kyckling	Buonafekt broccolisoppa	Fruktig pastagrönsång

MÅNDAG
Linsbiffar med klyftpotatis

4 portioner
10-12 potatisar (cirka 1 kg)
3 msk röspaprika eller rödljus
Svartpeppar
Salt med is
2 dl naturell yoghurt (3% fetthalt)
2 msk sweet chilisås
½ liten vitlökspressad

Linsbiffar:
1 paket kokta röda linser (cirka 200 g)
1 gul lök
2 morötter
1 dl havregryn eller ströbröd
1 tsk torrad oregano eller basilika
½ tsk salt med is
1 krm cayenypeppar
1 dl rött vin (17% fetthalt)
1 ägg

Gör så här:
Sätt ugnen på 200°C. Brista potatisen eller använd färdigräddat och dela i klyftor. Vänd potatisen i 2 msk olja i en ugnstätt form. Smaksätt eventuellt med paprika och lite salt och rosta i ugnen i 20-30 minuter.
Blanda samman yoghurt och sweet chilisås.
Skala lössena och låt rinna av. Riv ut lite läsk och morot fint med hjälp av rivjärn. Blanda alla ingredienser till soffran och låt stå några minuter. Forma smeten till biffar, hetta upp oljan i en stekpanna och stek biffarna cirka 3-4 minuter per sida.
Ströma kålen och massera med 1 msk olja.
Servera biffarna med klyftpotatis, yoghurtås och kålsalladen.

MATKASSEN
Västra Götalandsregionen
vgregion.se/matkassen

MATKASSEN Mellanmål
Ett mellanmål kan behövas för att orka med från till nästa större måltid. Ett bra mellanmål består mest energi och viktiga vitaminer och mineraler. Här kommer några mellanmålsidéer.

TRE SNABBA MELLANMÅL, LÄTTA ATT TA FRED I

FRUKT
½-1 frukt eller en äpple bit är ett bra mellanmål som passar bra när du inte behöver ett så stort mellanmål.

GRÖNSAKSSTAVAR
Stor, smetmjölna morötter, paprika, blomkål och gurka i stavar. De smälter ihop lätt om de förvaras i en mask. Tävlen kan de förvaras i en skål med lite vatten.

FRUKT- OCH NÖTBOLLAR
15 stycken
1 dl sötningsmedel
1 dl cashewnötter
8 stycken dadlar, urtorkade
1 msk kakao
1 dl smält röspaprika
1 dl smält eller hackade nötter att rulla dem i

Gör så här:
Mixa smetmjölna till de blir som ett grovt mjöl. Tillsätt de urtorkade dadlarna, kakao och oljan och förpacka i små bollar som en järn smed. Rulla till med nötter och viktigt kakaol. Hållsade nötter eller kakao. Ställ i kylen i 30 minuter. Klart!

MATKASSEN
Västra Götalandsregionen
vgregion.se/matkassen

QR-code to: www.vgregion.se/matkassen

