

Allmän kostinformation

REGELBUNDNA MÅLTIDER

Det är viktigt att äta regelbundet för att må bra. Då blir blodsockret jämnare och det är lättare att orka med dagen.

Så här kan en dag se ut (tänk på att anpassa tiderna så att det passar för dig. Cirka 3-4 timmar mellan två måltider kan vara lagom):

<i>Frukost</i>	Filmjolk, flingor, sylt/socker, två smörgåsar med t ex skinka, färskost, keso eller marmelad.
<i>Lunch</i>	Rester från gårdagens middag eller soppa med grönsaker och en smörgås.
<i>Mellanmål</i>	Frukt, knäckebröd med pålägg, en kopp te eller kaffe.
<i>Middag</i>	Lagad mat, t ex en köttgryta med ris och någon grönsak till eller något färdiglagat med grönsaker till.
<i>Kvällsmål</i>	Om du är hungrig på kvällen är det bra att äta något litet så att du kan sova, t ex en liten tallrik filmjolk, en smörgås eller en frukt.

TALLRIKSMODELLEN

För att få variation i kosten är det bra att äta enligt tallriksmodellen till lunch och middag. Då för du i dig tillräckligt med fett, kolhydrater, proteiner, vitaminer och mineraler.

FÄRDIGLAGADE RÄTTER

Färdiglagade rätter kan vara ett bra alternativ att ta till när tiden eller orken inte räcker. Var noga med att läsa innehållsdeklarationen på paketen då företagen ibland kan ändra i innehållet på produkterna. En del rätter är det grönsaker i, men det kan ändå vara bra att lägga till lite extra grönsaker eller någon frukt efteråt. Man kan också använda sig av halvfabrikat t ex färdiga köttbullar som man kokar potatis och gör en sås till.

Förslag till matsedel

Vecka 1

Måndag	Pasta med tomatsås, grönsaker.
Tisdag	Spenatstuvning med ris eller potatis, råkost.
Onsdag	Biff Stroganoff med ris, råkost.
Torsdag	Linssoppa. smörgås, grönsaker.
Fredag	Marinerad fiskgryta med ris, råkost.
Lördag	Rotsakspytt, råkost. Stekt kött med grönsaksbearnaise, mager klyftpotatis, grönsaker.
Söndag	Köttfärssås med pasta. Fisksoppa, smörgås.

Vecka 2

Måndag	Grönsakspasta med kyckling.
Tisdag	Rotsaksgratäng med gröna linser, grönsaker.
Onsdag	Ärtsoppa, smörgås.
Torsdag	Stekt panerad fisk med ris, råkost.
Fredag	Sötsur köttgryta, ris, sallad.
Lördag	Kyckling i persilje- och vitlöksbuljong, kokt potatis, gröna ärtor. Citron och salviamarinerade laxkotletter, råris, wokgrönsaker.
Söndag	Mustig köttfärssoppa, smörgås. Korvgryta med majs och bönor, sallad.

Vecka 3

Måndag	Köttgryta med ris, råkost.
Tisdag	Rotmos med korv, råkost.
Onsdag	Potatis- och purjolökssoppa, smörgås, råkost.
Torsdag	Pannbiff med brunsås.
Fredag	Renskav med svamp.
Lördag	Grönsakspasta, grönsaker. Biff med grönsakswok, råkost.
Söndag	Kokt torsk med kokt potatis, ärtor och äggsås. Potatisomelett.

För recept, se kommande sidor.

Recept

Alla recept är för en portion om inte annat anges.

VECKA 1

Mustig tomatsås

1/4 gul lök
1,5 msk röda linser
1/4 dl buljong
1/4 burk krossade tomater
Oregano
Salt, peppar

Skala och finhacka löken. Skölj linserna. Koka lök, linser och buljong 5-6 minuter. Tillsätt tomatkross och låt koka ihop 5 minuter. Smaka av med kryddorna.

Spenatstuvning

100 gr hackad spenat
1,5 msk mjölk
1 tsk vetemjöl
Salt, peppar
(Vitlökspulver eller muskotnöt)

Tina fryst hackad spenat i kastrull på svag värme. Rör ut mjölet med mjölken. Häll redningen i spenaten och koka upp under omrörning. Koka 3-5 minuter. Smaksätt med lite salt och peppar och eventuellt lite vitlökspulver eller riven muskotnöt.

Biff Stroganoff

100 gr rostbiff eller annat nötkött
1 tsk olja till stekning
2,5 msk extra lätt fraiche 8%
0,5 gul lök
0,5 msk tomatpuré
Sojasås
Peppar

Strimla köttet och hacka löken fint. Bryn köttet och löken i olja i stekpanna. Lägg över i en liten gryta. Tillsätt tomatpuré och vatten. Låt puttra i ca 15 minuter. Späd grytan med crème fraiche innan servering och smaka av med sojasås och peppar.

Linssoppa

1 tsk olja
1/4 gul lök
0,5 dl röda linser
1 tsk curry
1 morot
0,5 grönsaksbuljongtärning
2,75 dl vatten
Salt, peppar

Strimla morötterna fint. Fräs lök och morötter tillsammans med curry i oljan. Skölj linserna och tillsätt dem. Häll på vatten och buljongtärning och koka i cirka 10 minuter eller tills linserna är mjuka. Smaka av med salt och peppar.

Marinerad fiskgryta

100 gr torsk
0,5 msk olja
0,5 hackad gul lök
Citronsaft, cirka 1/4 dl citron
Vitpeppar, salt
Dill

Skär fisken i 2 cm tjocka skivor. Lägg fisken i en kastrull och strö över lite salt. Blanda marinaden och låt fisken ligga i den cirka 15-20 minuter. Sjud sedan fisken under lock i cirka 10 minuter på svag värme.

Rotsakspytt

2 potatisar
2 morötter
0,5 liten kålrot
2,5 cm purjolök
1/4 syrligt äpple
0,5 msk olja
Salt, peppar

Skär grönsakerna i tärningar och hacka purjolöken. Använd endast det gröna på purjolöken. Bryn pytten i olja i cirka 10 minuter. Smaksätt med salt och peppar.

Stekt kött med grönsaksbearnaise

100 gr kött, t ex utskuren biff eller rostbiff

3-4 potatisar

0,5 morot

1/8 palsternacka

1/8 gul lök

0,5 dl vatten

1/4 buljongtärning

1,5 tsk olja

1,5 tsk vinäger

0,5 tsk torkad dragon

Salt, vitpeppar

Skala och skär potatisen i klyftor. Pensla med olja (försiktigt, max 0,5 msk totalt). Lägg i långpanna och stek i ugnen på 225 grader till potatisen är mjuk och fått fin färg, cirka 40-45 minuter. Salta. Skala och skär grönsakerna i små tärningar. Låt koka i 10-15 minuter. Häll grönsaker, buljongtärning och vatten i en mixer eller matberedare. Lägg i olja, vinäger och dragon. Mixa till en puré. Smaka av med salt och peppar. Stek köttet. Salta och peppra.

Köttfärssås

100 gr mager nötfärs

0,5 gul lök

1 morot

1/4 burk krossade tomater

Salt, svartpeppar

Örtekryddor välj en sort, t ex timjan, oregano eller basilika

(Chilipulver)

(Vitlök)

(Sojasås)

Skala och finhacka löken. Lägg färsen i en gryta och rör sönder den med en gaffel. Tillsätt lök, tomater, salt, peppar, örtekryddor och eventuellt chilipulver. Koka såsen under lock cirka 20-25 minuter. Späd eventuellt med lite vatten. Smaka av med mer örtekryddor, eventuellt också pressad vitlök och soja.

Fisksoppa

50 gr laxfilé
50 gr torskfilé
1 potatis
1 morot
1/4 purjolök
0,5 tomat
0,5 vitlöksklyfta
(Chilipulver)
2,5 dl vatten + 0,5 fiskbuljongtärning
1/4 påse saffran
Dill
Basilika
Salt, peppar

Skär fisken i lika stora bitar (cirka 2 x 2 cm). Strimla purjolöken. Skär potatis, morot och tomat i grova bitar. Koka upp fiskbuljong med vin, saffran, potatis, morot och vitlök. Låt koka i cirka 10 minuter. Tillsätt eventuellt chilipulver. Smaka av med salt och peppar. Låt koka några minuter, tillsätt sedan fisken, tomaterna och purjolöken. Koka i ytterligare 5 minuter. Strö över hackade, färska örter och servera.

VECKA 2

Grönsakspasta med kyckling – 4 portioner

300 gr tagliatelle
1 liten zucchini
1 liten purjolök
1 morot
1 röd paprika
1 msk salt
1 msk olivolja
400 gr kyckling

Koka upp en stor gryta vatten med salt. Koka pastan knappt mjuk. Skölj och ansa alla grönsakerna medan pastan kokar. Skär bort rotfästet och snitta purjon längs med. Skölj noga mellan bladen. Skala moroten. Skär bort kärnhuset ur zucchini. Ta bort kärnor och mellanväggar från paprikan. Strimla alla grönsaker mycket tunt så det liknar tagliatelle. Moroten blir bäst om man hyvlar dem med potatisskalare. Häll grönsakerna i grytan med pasta. Koka upp på nytt. Häll genast av vattnet och ringla över lite olivolja. Häll grönsakspastan i en skål och servera med cirka 100 gr stekt kyckling per person.

Rotsaksgratäng

3 potatisar	1 morot
30 gr rotselleri	1 röd lök
0,2 dl gröna linser	1,5 dl mjölk
1,5 dl extra lätt fraiche	Senap
Rosmarin	Salt, peppar
Riven ost	

Sätt ugnen på 225 grader. Börja koka linserna enligt anvisning på paketet. Skala och skär upp rotsakerna. Koka dem lätt i ungefär 5 minuter. Dela löken i fyra klyftor. Blanda crème fraiche med mjölk, senap, rosmarin, salt, peppar och lite riven ost. Häll av vattnet från grönsakerna, lägg i löken och linserna, blanda allt väl i en gratängform. Gratinera i ugnen tills gratängen fått fin färg och grönsakerna blivit mjuka, cirka 15-20 minuter.

Ärtsoppa

1,25 dl torkade gula ärtor
3,75 dl vatten
0,5 gul lök
2,5 cm purjolök
0,5 cm ingefära, hel bit
1 tsk timjan
1 tsk mejram
0,5 tärning grönsaksbuljong
Salt

Koka upp ärtor, vatten och salt. Ta bort skummet som bildas på ytan. Skala och hacka löken. Skala ingefäran och lägg löken och ingefärsbiten i ärtorna. Koka ärtorna tills de är mjuka, cirka 1 timme. Lägg i kryddor, buljong och strimlad purjo i slutet av kottiden. Plocka bort ingefärsbiten och späd med mer vatten om det behövs. Servera med senap och ett gott bröd.

Sötsur köttgryta

1 dl buljong
0,25 tsk salt
0,5 msk soja
0,5 burk ananas i bitar
0,5 msk vinäger
100 gr fläskkött i strimlor
1 dl hackad purjolök
2,5 dl strimlad vitkål

Koka upp buljongen, sojan, ananasspadet och vinägern. Lägg i grytbitarna, som skurits i strimlor. Salta och låt det hela koka upp igen. Skumma. Låt koka 10 minuter. Blanda i ananasbitarna. Tillsätt löken och kålen som skurits i fina strimlor och koka ytterligare 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Kyckling i persilje- och vitlöksbuljong

100 gr kycklingkött i bitar
1 tsk matolja
1/4 gul lök
1/4 morot i tärningar
Vatten
0,25 hönsbuljongtärning
0,5 dl finhackad persilja
0,5 vitlöksklyfta
Salt, peppar

Salta och peppra kycklingbitarna och bryn dem i en het panna i lite matolja. Lägg över dem i en kastrull tillsammans med en skivad gul lök, buljongtärningsbiten och vatten så det nästan täcker. Låt koka cirka 10 minuter under lock. Lyft upp kycklingdelarna och kör buljongen i en mixer tillsammans med persilja och vitlöken tills buljongen blivit grön. Häll tillbaka den i kastrullen och smaksätt med salt och peppar. Lägg i kycklingdelarna och morotstärningarna och låt koka upp. Servera med kokt potatis.

Citron- och salviamarinerad lax

1 laxkotlett
1/4 påse wokgrönsaker
0,25 dl grillolja
0,5 msk citronsaft
0,5 tsk torkad salvia

Blanda samman marinaden. Pensla laxkotletterna innan stekning. Stek laxen gyllenbrun på båda sidorna. Salta och peppra. Dekorera varje kotlett med citronskivor vid servering. Servera med råris och stekta wokgrönsaker.

Mustig köttfärssoppa – 2-3 portioner

Cirka 125 gr köttfärs	1 msk margarin
1 tsk osötad senap	2 tsk tomatpuré
1 lagerblad	5 dl vatten
0,5 buljongtärning	1 liten purjolök
1-2 tsk coloritsoja	(Lite salt)
0,5 kryddmått svartpeppar	Persilja

Fräs färsen i margarin i en gryta. Tillsätt senap, tomatpuré, lagerblad, vatten och buljongtärning. Koka upp och låt koka cirka 5 minuter. Skölj och strimla purjon. Blanda den i grytan och koka ytterligare cirka 5 minuter. Smaka av med coloritsoja, eventuellt salt och peppar. Klipp persilja över.

Korvgryta med majs och bönor – 2 portioner

350 gr falukorv
1 liten gul lök
(1 vitlöksklyfta)
1 burk röda bönor
Cirka 1 dl majs-korn, frysta eller från burk
1,5 dl tomatkross
0,5 buljongtärning, gärna hönsbuljong
1-2 tsk chilipulver (mexikansk kryddblandning)
Salt och peppar
0,5 dl klippt persilja

Skär korven i tärningar och hacka lök och eventuellt vitlök. Fräs upp korv och lök i olja i en liten gryta. Stek några minuter. Tillsätt bönor, majs och krossad tomat. Smula i hönsbuljongtärningen och pudra över mexikansk kryddblandning. Låt sjuda 5-10 minuter på inte alltför hög värme. Häll på lite vatten om det verkar bli för torrt. Smaka av med salt och peppar efter behag och rör till sist ned persiljan. Servera med kokt ris och sallad. Man kan också rulla in blandningen i värmda tortillabröd.

VECKA 3

Köttgryta

100 gr benfritt nötkött i grytbitar	40 gr färska klyftade champinjoner
1/4 gul lök, finhackad	1/4 röd paprika, tärnad
0,5 liten vitlöksklyfta, finhackad	1 tsk dijonsenap
1 dl matlagningsgrädde	1 liten bit purjolök, finhackad till garnering
Salt, peppar	

Bryn lök, champinjoner, paprika, vitlök och nötkött. Tillsätt kycklingbuljong och matlagningsgrädde. Låt koka i cirka 10 minuter. Smaka av med senap, salt och peppar. Red av grytan med lite Maizena utblandat i lite vatten om såsen känns för lös. Lägg på lite purjolök som garnering.

Rotmos

2 potatisar
1/4 kålrot
1 liten morot
Grönsaksbuljong
Salt, peppar

Skala kålrot och morötter och skär i mindre bitar. Koka i lättsaltat vatten cirka 30 minuter. Skala potatisen och skär i mindre bitar. Lägg i potatisen och koka i ytterligare cirka 15 minuter tills allt är mjukt. Mosa rotsakerna. Vispa moset fluffigt och späd med buljong till önskad konsistens. Smaka av med salt och peppar.

Potatis- och purjolökssoppa

75 gr potatis
1/4 liten purjolök
1/4 hönsbuljongtärning
0,75 dl mjölk
1,5 dl vatten
Salt, vitpeppar

Skala och skiva potatisen och purjolöken tunt. Låt koka mjuka med vattnet och buljongtärningen. Tillsätt mjölken och låt koka ytterligare i 5-7 minuter. Mixa till en slät soppa med stavmixer eller kör i en matberedare. Smaka av med salt och peppar.

Pannbiff – 2-3 portioner

400 gr köttfärs
1 skiva formbröd
0,5 dl vatten
1 ägg
0,5 dl finhackad gul lök
2 tsk senap
0,5 tsk salt
Nymald svartpeppar

Kantskär brödet och skär det smått, häll på vattnet. Blanda i köttfärs, ägg, lök, senap, salt och peppar. Forma små biffar av färsen och stek dem i lite matfett på måttlig värme. Lägg eventuellt på ett lock när de fått färg så blir de snabbare genomstekta. Stek med lock på lägsta värme.

Brunsås

1 köttbuljongtärning
1,5 msk vetemjöl
Coloritsoja
Svartpeppar
Svartvinbärsgelé
En liten skvätt Laga Lätt eller matlagningsgrädde

Blanda mjöl med kallt vatten i en kastrull, vispa och koka upp. Rör i buljongtärning och låt koka några minuter. Smaksätt med coloritsoja, gelé och kryddor.

Renskav med svamp – 2 portioner

Cirka 100 gr svamp, gärna trattkantareller

1 pkt renskav, cirka 240 gr

1 gul lök

Salt, peppar

1 dl matlagningsgrädde

Hackad persilja

Halvtina renskavet. Putsa och dela eventuellt svampen i bitar. Hacka löken. Stek svampen i panna utan fett så att det mesta av vätskan kokar in. Lägg i smör eller olja samt den hackade löken. Stek svamp och lök 4-5 minuter. Dela renskavet i tunna bitar och stek tillsammans med lök och svamp. Sänk värmen och håll på grädde, rör om och lägg på lock. Låt skavet puttra ett par minuter. Salta och peppra efter smak. Strö över persilja och servera med kokt potatis eller potatismos.

Biff med grönsakswok

100 gr utskuren biff

1/4 gul lök

1 tsk olja

0,5 röd paprika

60 gr sockerärtor

4 klyftade potatisar

1 tsk olja

Skär lök och paprika i bitar. Strimla sockerärtorna på längden. Woka grönsakspytten. Börja med lök och potatis, avsluta med paprika och sockerärtor. Salta. Stek biffarna i smör. Cirka 2 minuter per sida för ej helt genomstekt kött. Lägg på tid för att få köttet helt genomstekt. Salta och peppra.

Grönsakspasta

1 tsk olja

Timjan

0,5 morot

1/4 purjolök

0,5 tsk balsamvinäger

(0,5 msk pinjenötter)

0,5 liten vitlöksklyfta

25 gr gröna bönor

0,5 paprika

30 ml grönsaksbuljong

Salt, svartpeppar

Värm oljan i en stekpanna eller wok. Lägg i vitlök och timjan och sedan de finstrimlade grönsakerna. Stek under omrörning 1-2 minuter. Häll i buljongen och låt pannan stå på stark värme i 2-3 minuter tills vätskan har reducerats till en fjärdedel. Tillsätt balsamvinäger. Salta och peppra efter smak och blanda ner anrättningen i het pasta. Strö eventuellt över pinjenötterna och servera.

Torsk med ägg och persiljesås

100 gr torskfilé
1/4 liten purjolök
1,25 dl vatten
Salt, vitpeppar
Persilja
0,5 msk olja
0,5 msk vetemjöl
0,5 dl fiskspad
0,5 dl mjölk
0,5 dl hårdkokt finhackat ägg
1 msk finhackad persilja

Skölj torskfilén och låt dem rinna av. Dela den i portionsbitar. Skölj purjolöken och skär i mindre bitar. Lägg fisken i en låg, vid gryta med purjolök runt omkring. Häll på så mycket vatten att det täcker fisken. Tillsätt salt, peppar och persiljestjälkar. Koka upp och sjud på svag värme under lock, cirka 5 minuter. Fisken ska bli vit och fast. Häll fisken varm. Häll oljan i en kastrull. Rör ner mjölet. Späd med fiskspadet och mjölken under omrörning. Låt såsen koka på svag värme cirka 5 minuter. Rör då och då. Skala och hacka äggen. Vänd ner dem och persiljan i såsen. Smaka av med salt och peppar. Servera med kokt potatis och ärtor.

Potatisomelett – 2 portioner

3 kokta potatisar
2-3 salladslökar eller 1 dm purjo
3 ägg
3 msk vatten
2 krm salt
Några varv peppar ur kvarn
Några basilikablåd eller bladpersilja

Skala potatisen och skär den i skivor. Stek den i lite matfett, gärna i teflonpanna. Lägg i den skivade löken och vänd runt. Vispa ihop ägg, vatten, salt och peppar och häll över potatisen och löken i pannan. Sänk värmen och låt omeletten stelna. Stick med en gaffel om det bildas bubblor. Vrid och vänd lite på pannan så att den lösa äggsmeten rinner ner runt kanterna. Strö över kryddörter när omeletten precis stadgat sig. Omeletten är god att äta som den är eller servera den med skinka, korv eller lax och en tomatsallad.