

HÅLLBAR Hälsovård

En grön veckomeny

FRUKOSTALTERNATIV

Alternativ 1) Havregrynsgröt med frö-boost

(1 dl havregryn + 1 dl vatten, en nypa salt)

1 dl bär eller en banan

2 dl mjölk eller växtbaserad dryck

1 msk pumpafrön

Boosta med bra fetter och fibrer: Addera 1 msk havrekli, 1 msk chiafrön samt 1 tsk psylliumfrön.

Alternativ 2) Overnight oats

1 dl havregryn

1 msk chiafrön

1 msk havrekli

1 dl mjölk eller växtbaserad dryck

1 dl yoghurt eller kvarg (välj smaksatt för mer sötma)

1 dl bär

Blanda havregryn, chiafrön samt havrekli med vätskan i en burk. Låt stå med lock i kylskåpet över natten. Ät med bär eller frukt. Tips! Du kan lätt blanda ihop flera portioner i en stor bunke och fördela i flera glasburkar och ha hela veckan. Addera då bär/frukt samma dag som du ska äta den.

Alternativ 3) Smoothiebowl

1-2 dl bär

1 banan

1 dl växtbaserad dryck t.ex. havredryck (alternativt mjölk)

1/2 dl alpro go on eller kvarg

En näve grönkål

1 msk chiafrön

Lite riven ingefära

Saft från en halv pressad citron

Mixa allt i en mixer till önskad konsistens. Ska vara mindre rinnigt än smoothie. Servera med valfri topping t.ex. lite pumpafrön, 1 msk jordnötssmör eller lite müsli.

Vill du istället göra en smoothie så har du i mer växtbaserad dryck eller mjölk.

Alternativ 4) Bananpannkakor/bananplättar

1 banan

1 dl havregryn

1-2 msk havrekli

(Valfritt: kanel och kardemumma. Vaniljpulver för lite sötma)

Rapsolja eller smör att steka i.

Mixa havregrynen lite snabbt i en mixer, lägg i banan och havrekli och mixa lite mer. Stek i rapsolja eller smör i ett plättlagg eller gör mindre pannkakor i stekpannan, stek på medelhög värme tills översidan börjar få luftbubblor/börjar stelna. Vänd försiktigt.

Tips! För mer protein kan du mixa blanda ner silkestofu som du mixar först eller ett par msk keso.

LUNCH/MIDDAGSALTERNATIV

Alternativ 1) Svamp- och sojafärssås (4 port)

2 msk rapsolja
2 st portabellosvampar
1 ask färska champinjoner
2 klyftor vitlök
1 gul lök
300 g sojafärs
1 förpackning krossade tomater
1 tsk soja
1 tsk torkad oregano
0,5 tsk chilipeppar
1 tsk salt
0,5 tsk svartpeppar
Fullkornspasta (beräkna ca 50-75 g okokt pasta/portion)

Servera med en sallad och dressing av t.ex. riven rödkål, tomat och bladspenat eller annan sallad.
Dressing: 1 msk rapsolja, 1 msk vitvinsvinäger, salt, peppar.

1. Hacka portabellosvampen grovt och dela champinjonerna i kvartar. Finhacka lök och vitlök.
2. Hetta upp en stekpanna och stek svamp och lök i hälften av oljan tills den fått fin färg. Lyft över i en gryta.
3. Stek sojafärsen i resten av oljan och håll sedan över också den i grytan.
4. Tillsätt de krossade tomaterna, soja, oregano, chilipeppar, salt och svartpeppar. Låt småkoka i ungefär en kvart.
5. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Beräkna ca 50-75 g okokt pasta per portion.
6. Servera med en sallad.

Alternativ 2) Marinerad tofu och ugnstrostade grönsaker/rotfrukter (4 port)

Marinerad tofu

1 paket hård tofu
1 msk tamarind/soja
1 tsk liquid smoke
1 tsk bbq-sås

Gör så här: Skär tofun i mindre fyrkanter. Blanda övriga ingredienser i en påse och lägg i tofubitarna och marinera i blandningen. Gör undertiden rotfrukts/grönsaksblandningen nedan:

Ugnstrostade grönsaker/rotfrukter

Ca 400 g potatis
Ca 300-400 g rödbetor (jag brukar använda frysta som jag låtit tina lite innan)
200 g palsternacka
2 lökar
4 morötter
3 msk rapsolja
1 tsk flingsalt
1 tsk timjan
2-3 vitlöksklyftor

Gör så här: Skölj och hacka alla rotfrukter (skala om du tycker det behövs) och lägg på en plåt. Häll på rapsolja, kryddor och pressa på vitlök. Blanda om/knåda in ordentligt. Kör i ugnen på 175-200 grader tills allt är mjukt och fått lite färg ca 35 minuter, vänd efter halva tiden. Stek under tiden tofun tills den får en gyllene yta och blir lite hårdare. Servera allt tillsammans!

LUNCH/MIDDAGSALTERNATIV

Alternativ 3) Vegotacos med bönröra och guacamole

Bönröra med paprika, tomat och chili:

1 gul lök
1 paprika
1 tetra kidneybönor
1 tetra svarta bönor
1 liten röd chilifrukt eller chiliflakes
salt, peppar

Hacka lök och paprika, stek i rapsolja. Kärna ur chilin och lägg i pannan när löken mjuknat. Stek ett par minuter. Skölj bönorna och blanda samman allt i en skål. Smaka av med salt och peppar.

Guacamole med vitlök, rödlök och tomat:

6 cocktailtomater
1/2 rödlök
2 avocado
1 vitlöksklyfta
1/2 lime
1 kryddmätt-1 tsk chiliflakes (går att utesluta om du inte vill ha hetta/sting i röran)
salt, peppar

Skär tomaterna i halvor eller kvartar och hacka rödlöken. Gröp ur avokadorna och mosa slarvigt. Blanda med pressad vitlök, tomater och rödlök. Pressa över saften från en halv lime och smaka av med chiliflakes, salt och peppar.

Vegofärs

Vegofärs, ca 400 g (förslagsvis från Anamma)
Rapsolja till stekning
Tacokrydda (antingen köpt eller hemmagjord. Se recept!)

Stek färsen i rapsolja och krydda med tacokrydda efter smak.

Tillbehör: tortillabröd eller nachos samt eventuellt övriga grönsaker, riven ost eller andra tillbehör du föredrar till taco/tortilla

Servera allt tillsammans!

Hemmagjord tacokrydda

- 1,5 tsk salt
- 2 tsk chilipulver
- 1 tsk lökpulver
- 1 tsk vitlökspulver
- 2 tsk paprikapulver
- 2 tsk spiskummin
- 1 krm cayennepeppar

Blanda samman alla kryddor. Använd 1-2 msk av denna kryddblandning till 500 gram vegofärs. Förvara resten i en lufttät burk.

LUNCH/MIDDAGSALTERNATIV

Alternativ 4) Vegetarisk lasagne (4 port)

2 förpackningar kokta röda eller gröna linser (å 80 g)

1/2 kruk oregano

2 förpackningar pastasås med basilika (kan även bytas mot krossade tomater och krydda med basilika)

1/2 grönsaksbuljongtärning

200 g spenat

12 lasagneplattor

2 tomater

1/2 rödlök

Alternativ: du kan även byta ut en linserna mot sojafärs eller köra hälften/hälften färs och linser.

Gör så här: Sätt ugnen på 200 °C. Häll linserna i ett durkslag, spola dem i kallt vatten och låt rinna av. Grovhacka oreganon. Koka upp pastasåserna i en stor kastrull och rör i oregano och smulad buljongtärning. Vänd ner spenaten lite i taget. Låt sjuda under lock någon minut och rör sedan i linserna och låt dem bli varma. Varva lasagneplattor med linssåsen i en ugnssäker form, avsluta med ett lager linssås. Skiva tomaterna och skala och skiva löken. Lägg tomat- och lökskivor på toppen av lasagnen och gratinera den mitt i ugnen ca 25 minuter. Recept inspiration från ica.se Servera med sallad.

Förslag på sallad: Strimlad vitkål, salladsmix, hyvlade morötter + vinägrett.

(1 msk rapsolja, 1/2 msk vitvinsvinäger, en nypa salt, kryddsalt och lite svartpeppar. Blanda och häll över salladen.)

Alternativ 5) Quinoasallad (4 port)

2 dl quinoa (+ buljongtärning/salt)

1 broccolibukett (ca 250 g)

1 röd lök

1 paprika

1 ask Champinjoner

Rapsolja

Flingsalt

Vitlöksklyfta, pressad

1 ask körsbärstomater

2 avokado

+ ev tillbehör, se serveringstips!

Gör så här: Koka quinoa enligt anvisningarna på förpackningen tillsammans med lite salt eller en buljongtärning. Skär broccolin i små buketter och stek dom i rapsolja (använd med fördel även stammen). Lägg efter en stund i champinjoner, pressad vitlök, lök och paprika och stek upp det. (har du fryst broccoli kan du ångkoka eller koka den). Krydda med flingsalt och eventuellt andra kryddor efter smak.

Blanda den kokta quinoan med de stekta grönsakarna. Halvera körsbärstomaterna och dela avokadon och blanda ner i quinoa- och grönsaksblandningen.

Servera som det är eller tillsammans med marinerad tofu, fetaost, lax, bönor eller valfri proteinkälla.

Några flera tips för gröna lunch och middagstips:

[Potatis- och jordärtskockssoppa med matiga tillbehör](#)

[Värmande vegochili](#)

[Tacoplåt med sötpotatis och bönor](#)

[Mustig gryta med belugalinser och svamp \(storkok\)](#)

Hållbar Hälsovård

Saga Manby | 0723-29 20 28 | saga.manby@hallbarhalsovard.se | www.hallbarhalsovard.se

MELLANMÅLS-ALTERNATIV

Alternativen nedan fungerar även fint som alternativ till frukost och kan kombineras beroende på ditt kalori- och näringsbehov.

Alternativ 1) Smörgås med pålägg

Välj gärna fullkornsbröd eller surdegsbröd eller ett bröd med mycket nötter/fröer i. Toppa med något av följande alternativ;

- Bönröra eller hummus + grönt (t.ex. Paprika, bladspenat, tomat eller annat)
- Jordnötssmör och skivad banan (se till att välja jordnötssmör utan tillsatt socker)
- 1/2 avokado + skivad tomat
- 1/2 avokado, 1 ägg och skivad tomat

Alternativ 2) 1/2 portion over-night oats med bär (se recept under frukost)

Tips! Förbered små burkar för hela veckans mellanmål. Blanda då flera portioner i en stor skål och fördela i mindre burkar. Toppa med bären samma dag eller dagen innan för att hålla sig fräsch.

Alternativ 3) Nötter och frukt t.ex. 10 mandlar eller valnötter samt en banan.

Alternativ 4) Grönsaksstavar med dip

Dip baserat på 1 dl yoghurtkvarv, soyghurt eller liknande.

Kryddor efter smak (t.ex. sweet chilli, salt, peppar, citron, vitlök eller en färdig kryddmix).

Grönsaker; t.ex. morot, gurka, paprika, blomkål.

Alternativ 5) "Risifruitti" med bär

1 dl keso

2 dl kvarv eller sojghurt/alpro go on.

1 dl bär t.ex. björnbär, hallon, blåbär.

Blanda och ät! För ökad sötma blanda i lite äppelmos eller vaniljsocker eller ta lite smaksatt yoghurt/kvart. Toppa med pumpafrön, solrosfrön eller chiafrön för att addera bra fetter!

Alternativ 6) Smoothie - se ett bra grundrecept här!

Alternativ 7) Yoghurt med bär och frön

2 dl naturell yoghurt/fil eller sojghurt eller annat växtbaserat alternativ.

1 dl frysta tinade bär eller frukt efter säsong

1-2 msk pumpafrön (alt. mix av pumpa, solrosfrön, chiafrön och/eller psylliumfrön)