

# FÄRDIGRÄTTER: VINNARE & FÖRLORARE



TESTETS  
NR 1



NR 2



| Kyckling Jacob<br>Familjen Dafgård  | Kycklingfilé<br>Familjen Dafgård   | Stor Köttfärsalj<br>Felix  | Gulaschsoppa<br>Felix   |
|---|--|--|---|
| <p><b>Pris:</b> 27 kr.<br/><b>Huvudsakliga ingredienser:</b> Ris, 15 % kyckling, mjölk, ärtor, banan, vatten, grädde, tomatpuré och stärkelse.</p>  | <p><b>Pris:</b> 27 kr.<br/><b>Huvudsakliga ingredienser:</b> Dinkelvete, 25 % kyckling, brytböner, tomat, mjölk, vatten, grädde och senap.</p>   | <p><b>Pris:</b> 18,90 kr.<br/><b>Huvudsakliga ingredienser:</b> Pajskal av vetemjöl, margarin, vatten och ägg, fyllning av stekt nötkött, tomatpuré, paprika, crème fraiche och stekt lök.</p>   | <p><b>Pris:</b> 21 kr.<br/><b>Huvudsakliga ingredienser:</b> Vatten, 13 % potatis, 10 % nötkött, paprika, morot, lök och buljong.</p>   |
| <p><b>Näringsinnehåll per portion (410 g)</b><br/>Energi: 451 kcal<br/>Protein: 25 g<br/>Fett: 12 g<br/>Kolhydrater: 57 g<br/>Kostfibrer: 5,7 g<br/>Salt: 3,3 g</p>   | <p><b>Näringsinnehåll per portion (350 g)</b><br/>Energi: 333 kcal<br/>Protein: 33,2 g<br/>Fett: 7 g<br/>Kolhydrater: 29,8 g<br/>Kostfibrer: 6,6 g<br/>Salt: 1,75 g</p>  | <p><b>Näringsinnehåll per portion (300 g)</b><br/>Energi: 650 kcal<br/>Protein: 24 g<br/>Fett: 39 g<br/>Kolhydrater: 48 g<br/>Kostfibrer: 6,5 g<br/>Salt: 3,7 g</p>  | <p><b>Näringsinnehåll per portion (350 g)</b><br/>Energi: 320 kcal<br/>Protein: 23 g<br/>Fett: 18 g<br/>Kolhydrater: 23 g<br/>Kostfibrer: 3,1 g<br/>Salt: 3,1 g</p>   |
| <p><b>Hälsobetyg</b><br/>Kalorimässigt placerar rätten sig bra och fördelningen av makronäringsämnen är också god. Fiberinnehållet är godkänt – utan att det är väldigt högt. Det stora minuset med rätten är saltinnehållet, som är alltför högt.</p> <p>● ● ● ● ● ● ● ●</p> | <p><b>Hälsobetyg</b><br/>Rättens alla proteiner och höga mängder kostfibrer ger en bra mättnad, men portionen är lite för liten. Det förhållandevis låga saltinnehållet förtjänar också ett plus och grönsaksmängderna ligger på en bra nivå jämfört med det övriga testfältet.</p> <p>● ● ● ● ● ● ● ●</p> | <p><b>Hälsobetyg</b><br/>Pajen är extremt kaloririk och många av kalorierna kommer från tillsatt margarin. Rättens andra stora minus är det höga saltinnehållet. Det höga proteininnehållet är positivt tillsammans med massor av kostfibrer.</p> <p>● ● ● ● ● ● ● ●</p> | <p><b>Hälsobetyg</b><br/>Ett av de riktigt stora plusen är fördelningen av makronäringsämnen och ett bra grönsaksinnehåll. Dessvärre är portionen lite för liten för att ge tillräcklig mättnad, och fiberinnehållet är för lågt. Stora mängder salt är ett utpräglat minus.</p> <p>● ● ● ● ● ● ● ●</p> |
| <p><b>Så smakar den</b><br/>Såsen är riktigt god, men därutöver är testarna inte särskilt hänfödda. Ärtorna är okokta och kycklingen seg och torr. En testperson anser att rätten smakar hemskt – förutom såsen.</p> <p>● ● ● ● ● ● ● ●</p>                                   | <p><b>Så smakar den</b><br/>Kycklingen är saftig och såsen är ganska god. Testarna anser att de grova kärnorna och grönsakerna i rätten är ett plus. Dock har både kärnor och grönsaker en tendens att vara lite urkokta.</p> <p>● ● ● ● ● ● ● ●</p>   | <p><b>Så smakar den</b><br/>Testarna tycker att pajens fyllning är kryddig och verkligen har smak. I gengäld är botten smaklös och tråkig och man får en känsla av massproduktion när man äter den.</p> <p>● ● ● ● ● ● ● ●</p>   | <p><b>Så smakar den</b><br/>De flesta testarna är eniga om att soppan har en härlig, kryddig smak och att köttet faktiskt smakar riktigt kött. Bara en testperson anser inte att rätten smakar något alls.</p> <p>● ● ● ● ● ● ● ●</p>   |
| <p><b>Totalt betyg</b><br/>Rätten har godkänt kaloriinnehåll, men alltför mycket salt. Okokta ärtor och torr kyckling lockar inte testarna som bara gillar såsen.</p> <p>● ● ● ● ● ● ● ●</p>  | <p><b>Totalt betyg</b><br/>Testets vinnare har det bästa hälsobetyget och rätten smakar också gott. Här drar framför allt den saftiga kycklingen och de grova kärnorna upp betyget.</p> <p>● ● ● ● ● ● ● ●</p>   | <p><b>Totalt betyg</b><br/>Proteininnehållet är positivt upp men för mycket salt och för många kalorier är ett stort minus. Pajens fyllning är smakrik men botten är inte god.</p> <p>● ● ● ● ● ● ● ●</p>  | <p><b>Totalt betyg</b><br/>Makronäringsämnen och grönsaksinnehållet är bra, men portionen är för liten och för salt. Smaken är härligt kryddig och köttet är också ett plus.</p> <p>● ● ● ● ● ● ● ●</p>   |

När middagen måste stå på bordet snabbt är det bra att veta att det faktiskt finns hälsosamma färdigrätter. Det gäller bara att hitta dem i myllret av minde nyttiga färdigrätter. I FORMs testpanel har tuggat och analyserat sig igenom ett brett urval av marknadens färdigrätter och föll för en enkel kycklingrätt.

## Recepten på en sund färdigrätt

- Så lite tillsatssämnen som möjligt
- Ett kaloriinnehåll på 400–550 kcal per portion
- Det ska finnas grönsaker i rätten – optimalt över 100 gram per portion, men gärna mer
- Proteininnehållet som försäkrar bra mättnad ska helst vara på minst 20 gram
- Saltinnehållet bör vara lågt, och det ska idealiskt sett ligga under 2,5 gram per portion
- Mängden kostfibrer ska vara högt, helst över 6 gram per portion



NR 4

NR 3

### Ostschnitzel Findus

**Pris:** 28 kr.  
**Huvudsakliga ingredienser:** Ost-schnitzel av mald skinka och nötkött, ost, sojaprotein, broccoli, bearnaisesås av lättmjölk, smör och äggula.

**Näringsinnehåll per portion (390 g)**  
Energi: 690 kcal  
Protein: 20 g  
Fett: 40 g  
Kolhydrater: 59 g  
Kostfibrer: 6,5 g  
Salt: 2,4 g

**Hälsobetyg**  
Ingredienslistan indikerar det som näringsdeklarationen avslöjar – rätten är enormt kaloririk, inte minst på grund av stora mängder fett och i stort sett inga grönsaker. Synd, för fiberinnehållet är bra och saltinnehållet är förhållandevis klokt.



**Så smakar den**  
Broccolin är spröd och potatisen smakar potatis, men konsistensen är lite märklig. Såsen är någorlunda, men schnitzeln verkar som om den inte är tillagad av kött.



**Totalt betyg**  
Rätten bågnar av kalorier och har nästan inga grönsaker, men fiberinnehållet är bra. Broccolin är god, men köttet smakar mycket konstigt.



### Köttbullar Findus

**Pris:** 28 kr.  
**Huvudsakliga ingredienser:** Köttbullar av fläskkött, potatis, stärkelse, lök, vegetabilisk olja, sås av lättmjölk, gräddet, buljong och smör, sylt.

**Näringsinnehåll per portion (400 g)**  
Energi: 620 kcal  
Protein: 20 g  
Fett: 33 g  
Kolhydrater: 59 g  
Kostfibrer: 6 g  
Salt: 3,6 g

**Hälsobetyg**  
Saltinnehåll och kaloriinnehåll är skyhöga. Sammantaget med att det bara finns några få grönsaker i rätten och att fett är den primära bidragsgivaren till kalorierna, blir det svårt att ge den annat än bottenbetyg för de näringsmässiga egenskaperna.



**Så smakar den**  
Såsen är okej och köttet är någorlunda men verkar lite gummiaktigt. Potatismoset påminner om den sorten som man lagar av pulver. Dessutom är ärtorna mjöliga och utan smak.



**Totalt betyg**  
Köttbullarna är alltför salta och har för många kalorier som kommer från fett. Såsen och köttet går an, men ärtorna är absolut inte goda.



### Matvetesallad Findus

**Pris:** 25 kr.  
**Huvudsakliga ingredienser:** Krämer av yoghurt, crème fraiche, basilika och vegetabilisk olja, sallad av bl a durumvetekorn, sparris och svarta bönor.

**Näringsinnehåll per portion (265 g)**  
Energi: 380 kcal  
Protein: 16 g  
Fett: 11 g  
Kolhydrater: 49 g  
Kostfibrer: 7,5 g  
Salt: 1,2 g

**Hälsobetyg**  
Det ganska stora grönsaksinnehållet och rättens alla kostfibrer är positivt, och det låga saltinnehållet är ett stort plus. Rätten saknar lite proteiner och kalorier i allmänhet, för att mätta optimalt. Dessutom är fettet av halvdålig sort – precis som i andra färdigrätter.



**Så smakar den**  
Rättens grönsaker är spröda, men smaken är i allmänhet lite tråkig. Dessutom är maten inte så inbjudande att se på, vilket också räknas med i det totala intrycket av rätten.



**Totalt betyg**  
De tydliga fördelarna är grönsakerna och kostfibrerna, men rätten mättar inte optimalt. Det gröna är krispigt läckert, men smaken är lite tråkig.



### Grönpepparkyckling Weight Watchers

**Pris:** 32,50 kr.  
**Huvudsakliga ingredienser:** 36 % grönpepparsås, 26 % kokt tagliatelle av durumvete, semolina och ägg, 25 % gröna bönor och 13 % kokt kycklingfilé.

**Näringsinnehåll per portion (380 g)**  
Energi: 343 kcal  
Protein: 23,4 g  
Fett: 8,6 g  
Kolhydrater: 40,8 g  
Kostfibrer: 4,4 g  
Salt: 2,6 g

**Hälsobetyg**  
Kaloriinnehållet är lite väl lågt, särskilt eftersom fiberinnehållet också är lågt, vilket försämrar mättnadsvärdet. Bra proteinmängder kompenserar dock lite för det. Ett plus är det ganska bra grönsaksinnehållet. Saltinnehållet är lite i överkant.



**Så smakar den**  
Bönorna är färska, läckra och spröda. Såsen är kryddig – lite för mycket enligt några testare, och kycklingen är saftig. Några ger den minus för att pastan inte är grov.



**Totalt betyg**  
Mättnadsvärdet är för lågt, men det rättar proteinmängden delvis till. Kycklingen är läcker och bönorna är spröda, men pastan borde vara grov.

