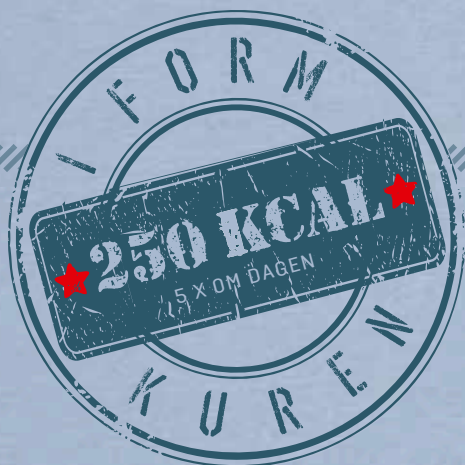




★ Ät 5 gånger
om dagen – och gå
ner 1 kilo i veckan!

100 måltider

som gör dig mätt och slank!





★ innehåll

I FORM-kurens principer	3
Frukost	4-9
Lunch	10-17
Mellanmål	18-23
Middag	24-31

TITTA EFTER STÄMPLARNA!

Recept med **platt mage-märkning** har optimal platt mage-effekt.



Recept med **fatburner-märkning** passar perfekt till I FORM-kuren Fatburner Special.



Recept: Matskribent Anne Larsen och näringsexpert Martin Kreutzer

Bilder: wichmann+bendtsen

Chefredaktör: Karen Lyager Horve

Redaktionssekreterare: Inge Eriksen

Layout: Elisabeth Bøjlund och Karina Reinsch

Produktion och administration: Lisbeth Chabert Eiby

Korrektur: Henriette Seehusen

Ansvarig redaktör: Jens Henneberg

Tryck: Rotografika d.o.o. Serbia

Kontakt med redaktionen:

I FORM, Strandboulevarden 130, 2100 København Ø.
Tlf. 39 17 20 00, e-mail: iform@iform.dk.

I FORM påtar sig inget ansvar för obeställda texter, bilder eller illustrationer m m.

Priserna i magasinet och kvalitets- och firmabenämningar är endast vägledande och redaktionen påtar sig inget ansvar för eventuella fel i anvisningar. Program och anvisningar är endast till för privat bruk av I FORMS läsare. Material ur I FORM får endast användas med tydlig källangivelse. Artiklar och illustrationer är skyddade av lagen om upphovsrätt, och kommersiell användning är ej tillåten, utan särskilt avtal.

Utlåning och uthyrning av I FORM i kommersiellt syfte – hela magasinet eller delar av det – är förbjudet.

© 2014 Bonnier Publications International AS

★ så använder du I FORM-kuren

★ Få tips som gör
kuren lite lättare på
iform.se/iformkuren

5 dagar i veckan:

- ▶ **Varje dag** äter du 5 måltider som var och en innehåller 250 kcal.
- ▶ **Måltiderna** ska ätas jämnt fördelat över dagen och får inte slås ihop.
- ▶ **Då alla måltiderna** innehåller 250 kcal får du byta fritt mellan dem som du har lust till, t ex äta frukosten som din middag.
- ▶ **Försök så gott det går** att inte äta samma rätt två gånger på samma dag.
- ▶ **Släck törsten** med kalorifria drycker som vatten, te och svart kaffe. Se dock upp med kaffe, särskilt mellan måltiderna, då det kan sänka ditt blodsocker för mycket.
- ▶ **Drick minst** 2 deciliter vatten till varje måltid. Det får kostfiberna att svälla i magen och håller dig mätt längre.
- ▶ **Undvik tuggummi**, artificiellt sötade drycker och annat som stimulerar suget mellan måltiderna.
- ▶ **Rör på dig dagligen**, gärna mellan en halv och en hel timme, men håll dig till fettförbrännande motion med låg intensitet, till exempel en rask promenad. Komplettera gärna med styrketräning 2 gånger i veckan.
- ▶ **Orkar du motionera mer** så är det okej, men det krävs inte för att gå ner i vikt.



2 dagar i veckan (t ex helgen):

- ▶ **Ät "normalt"** (med normalt menar vi en kost som varken får dig att gå upp eller ner i vikt).
- ▶ **Om du inte behöver** dina två "normala" dagar, eller om du satsar på snabbast möjliga viktnerdgång, kan du givetvis äta 5 x 250 kcal-måltider alla veckans sju dagar.



★ frukost

1. Mosa 1 liten banan med 1,5 dl skyr. Strö över 10 g hackade hasselnötter.



2. 1 stort löskokt ägg med ½ skiva grovt rågbröd (25 g). Till detta: 75 g frukt samt 100 g blandade snacksgrönsaker (t ex paprika, gurka, körsbärstomater och morot).

3. 1 skiva grovt rågbröd (50 g) med 1 skiva 45+ ost (25 g) och en strimlad, röd paprika.

4. Havregrynsgrot av 40 g havregryn och cirka 2–2,5 dl vatten. Strö eventuellt lite kanel över. Servera 2 dl lättmjölk till. Avnjut också 150 g honungsmelon till, eller tärna den och lägg ovanpå gröten.

★ **Perfekt
2 timmar
före träning!**

5. Fruktsallad av 1 litet äpple och 1 apelsin i tärningar. Blanda med 1 dl, 2-procentig, grekisk yoghurt. Smaksätt ev med lite vaniljpulver (inte vaniljsocker). Krossa 2 valnötter och strö över.

6. 1,5 dl keso, 4-procentig, med 170 g färsk ananas skuren i små tärningar.

7. Kornflingebröt med chiafrö & blåbär



1 person

- 40 g kornflingor, alternativt dinkelflingor, 5-kornsflingor eller havregryn
- 1 dl vatten
- 1 dl minimjolk
- En nypa havssalt
- 1 msk chiafrö eller finhackade mandlar
- 50 g blåbär

Häll flingor, vatten och mjölk i en liten gryta och låt det sjuda och tjockna – för kornflingornas del tar det cirka 10 minuter. Rör i saltet. Servera den varma gröten med chiafrö och blåbär på toppen.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 247 kcal • Protein: 10,9 g
Kolhydrater: 42,8 g • Kostfiber: 11,3 g

★ TIPS: Gröten är även god kall, så du kan koka den och ta med och äta på tåget eller på jobbet.





★ TIPS: Ägg är mycket bra frukostmat för dig som vill gå ner i vikt. De håller dig mätt länge.



8. Pocherat ägg med sparris & lufttorkad skinka

1 person

- 75 g grön sparris
- 1 tsk extra jungfruolja
- 1 ägg – storlek medium
- Ättika
- Havssalt och nymalen svartpeppar
- 2 skivor lufttorkad skinka
- 10 g hyvlad parmesanost
- 20 g svarta oliver/5 st med kärnor

Böj på sparrisen tills stjälkarna bryts av där det sker naturligt och skär sedan till dem i ändarna. Koka upp vatten och lite salt i en gryta. Lägg i sparrisen när vattnet kokar för fullt. Tag upp dem efter 30 sekunder. Lägg dem på en tallrik och ringla över olivoljan. Täck dem med en bit aluminiumfolie och en handduk för att hålla dem varma.

Samtidigt som du tillagar sparrisen värmer du vatten i en annan gryta till pochering av ägget. Häll lite ättika i vattnet. Knäck ägget i en liten skål. Skapa en virvel i det sjudande vattnet med t ex en visp och låt ägget försiktigt glida ner i virveln. Håll vattnet precis under kokpunkten, det ska inte koka. Mediumstora ägg är klara efter 2 ½ minut. Ta upp ägget med en hålslev och lägg det på tallriken med sparrisen, salta och peppra. Servera med skinkan, den hyvlade parmesanen och oliverna.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 255 kcal • Protein: 20,7 g • Fett: 17,2 g
Kolhydrater: 6 g • Kostfiber: 2,2 g

9. Pannkaka av 1 mosad banan, 1 ägg och 1 äggvita. Gillar du kanel så tillsätt ½ tsk för att ge smak och sötma. Avnjut pannkakan med 100 g söta jordgubbar som tillbehör.

10. Morgontoast av 2 skivor, sammanlagt 70 g, grovt toastbröd (t ex Pågen Quattro) och 2 skivor magert kalkonpålägg, ½ skiva 20+ ost och 100 g gurkstavar.

11. Melonsallad av 100 g cantaloupemelon, 100 g honungsmelon och 100 g nätmelon. Servera tillsammans med 10 g ugnstostade hasselnötter och 1,5 dl skyr.

12. Havregrynsgröt av 50 g havregryn kokt med 2 dl lättmjölk. Strö över 10 g russin.

13. 1 skiva grovt knäckebröd (15–20 g) med 1 skiva 45+ ost, 25 g och 1,5 dl lätt A-fil.

14. Smoothie av 75 g frysta bär, ½ banan, 1 dl apelsinjuice och 2 dl laktosfri mjölk. (Laktosfri mjölk innehåller färre kolhydrater än vanlig mjölk och påverkar därmed ditt blodsocker i mindre grad).

★ Perfekt energiboostare 1 timme före träning!



15. Ett tärnat äpple med 1,5 dl skyr, 10 g valnötter och en tsk akaciahonung.

16. 2 dl kvarg 0,5 procent med 1 msk grov müsli och 50 g färska bär eller tärnad frukt på.

17. En halv grov fralla (30 g) med ett mycket tunt lager smör, en skiva ost 30+ samt ringar av en halv röd paprika och 100 g gurstavar.

18. Omelett på 2 små ägg med skivor av en tomat och 15 g skinka på. Ät ½ skiva grovt rågbröd (25 g) till.

19. 1 kaffe latte med 1,5 dl minimjölk, 1 stor banan och 15 mandlar.

★ För dig som inte kan vara utan din latte på morgonen!

20. 75 g fint tärnad, färsk frukt med 25 g fullkornsfrukostprodukt (t ex Rågfras), 1 msk grov müsli och 2 dl laktosfri mjölk.

21. Ägggröra av 2 små ägg med ½ paprika, 50 g körsbärstomater och ½ skiva grovt rågbröd (25 g).

22. Spenatjuice med äpple, mynta & ingefära

1 person

- 1 kiwi
- 50 g babyspenat
- En liten näve färsk mynta (ca 10 g)
- 1 tsk finriven ingefära
- 2 ½ dl ofiltrerad äppelmust
- 1 tsk extra jungfruolja
- 3 istärningar
- 1 dl skyr

Skala kiwin och skär köttet i klyftor. Skölj spenaten grundligt. Nyp loss myntabladen. Riv ingefäran. Lägg alla ingredienserna (förutom skyr) i en glasmixer och mixa med tre istärningar tills den fått en jämn och slät konsistens. Häll juicen i kalla glas (ställ dem i kylan eller frysen en stund, innan du fyller dem). Ät 1 dl skyr vid sidan av din juice för att få lite mättande proteiner – eller tillsätt skyren innan mixningen och få en mer smoothieaktig juice.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 260 kcal • Protein: 14,4 g • Fett: 5,5 g
Kolhydrater: 39,7 g • Kostfiber: 3,4 g



★ TIPS: Härlig vitaminbomb till de morgnar när du inte är så hungrig, utan bara trött, trött, trött ...



★ lunch

23. 1 skiva grovt rågröd (50 g) med 40 g rökt hälleflundra och äggröra av 1 ägg + 1 msk minimjolk. 150 g färsk babyspenat.

24. 1 skiva grovt rågröd (50 g) med 75 g rökt makrill, 1 klick rapsoljebaserad remouladsås och 3 morötter (200 g) till.

25. Blomkålscouscous: Riv 200 g blomkål grovt på ett rivjärn. Vänd blomkålen i en varm panna i 1 tsk olivolja. Tillsätt lite salt, 1,5 dl minimjolk och ¼ tsk stötta chiliflagor (peperoncino) och låt det koka upp. Tillsätt 12 g finriven parmesan och 20 g kokta kikärter (från burk eller blötlagda, kokta och frysta från frysen) och värm ordentligt. Smaka av med nymalen peppar. Servera med finhackad, bredbladig persilja och 5 g torrostade, hackade cashewnötter.

26. 1 skiva grovt rågröd (50 g) med ½ avokado, 100 g keso och nymalen peppar.

27. Sallad av 300 g blandade grönsaker (inte avokado), 100 g magert kött/-pålägg och dressing av ½ dl kvarg och färska kryddörter.

28. Bryn 80 g nötfärs (3–6 procent) i en non stick-panna tillsammans med ½ tunt skivad lök och 1 klyfta pressad vitlök. Tillsätt 1 riven morot (medelstor) och 80 g kidneybönor från burk. Smaka av med salt, peppar och chilipulver. Tillsätt till sist 150 g finskuren spetskål och hetta upp jättesnabbt, så kålen bevarar sin krispighet.



29. Sallad med fransyska av kalv & bakade tomater

1 person

- 150 g tomater
- Havssalt och nymalen svartpeppar
- En liten bunt färsk timjan
- 150 g fransyska av kalv, alternativt ytter- eller innerfilé av kalv
- 2 tsk extra jungfruolja
- 1 liten klick smör (5 g)
- 1 tsk vitvinsvinäger eller äppelcidervinäger
- 1 tsk mycket fint hackad schalottenlök
- 50 g romansallad

Dela tomaterna på längden och lägg dem på en plåt täckt med bakplåtspapper. Salta och peppra. Gnid timjankvistarna mot tomaterna och baka tomaterna i 180 grader i 15 minuter. Klappa köttet torrt med lite hushållspapper och krydda med salt och peppar. Värm 1 tsk olja i en panna, lägg i smöret och hetta upp tills smöret tystnar. Stek köttet på bägge sidor ca 4 minuter. Känn efter; ju mjukare, desto rödare! Låt köttet vila. Skölj salladen och skär den i strimlor. Blanda 1 tsk olivolja med vinäger, schalottenlök och lite salt och peppar. Skär köttet i tunna skivor. Servera salladen med tomater, kött och dressing.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 258 kcal • Protein: 29 g • Fett: 11,7 g
Kolhydrater: 10,6 g • Kostfiber: 2,5 g



///

★ TIPS: Koka en stor portion quinoa åt gången och frys in det som blir över. Då har du till en snabb sallad när det är stressigt.





30. Babyspenat med lax, äpple & rostat sesamfrö

1 person

- 20 g okokt, ljus quinoa (motsvarar 40 g kokt)
- Havssalt
- 50 g babyspenat
- 50 g syrligt, fast, krispigt äpple – t ex Elstar, Rubens eller Pink Lady
- ½ limefrukt
- 1 tsk svart sesamfrö (5 g)
- 60 g rökt lax

Skölj och koka quinoa enligt anvisningarna på paketet, vanligen 12 minuter, med en nypa salt. Skölj spenaten väl och slunga den helt torr. Skär äpplet i pyttesmå tärningar och vänd dem i limesaft. (Använd handflatan och rulla limefrukten hårt mot bordsskivan, innan du delar och pressar den, så får du ut mer juice.) Servera spenaten med tunna skivor lax, äpple, limejuice och rostat svart sesamfrö.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 243 kcal • Protein: 18,1 g • Fett: 9,2 g
Kolhydrater: 24 g • Kostfiber: 3,9 g

31. 1 laxfilé på cirka 125 g med 200 g blancherad broccoli och blomkål + 50 g quinoa (25 g torr vikt).

32. Minisandwich av 1 skiva grovt bröd (35 g) delat i två trekanter. Bred snittarna med söt senap och lägg på skivor av rökt lax eller öring (40 g), vitkålsblad och strimlor av röd snackpaprika.

33. Snabba kycklingwraps. Ta 2 stora kålblad (vitrål, rödkål eller spetskål). Doppa dem hastigt i kokande vatten, eller häll kokande vatten på dem för att mjuka upp dem lite, så de inte bryts när du rullar dem. Lägg 50 g tärnad kycklingfilé, ½ gul paprika, 100 g finhackad kål (samma kålsort som tidigare) och ev lite finhackad rödlök på varje blad. Ringla, knappt en tesked, olivolja över varje och rulla ihop.

34. Torsk med rödbetsdip. Baka 80 g torsk i ugnen. Gör rödbetsdipp av 150 g ugnsbakad rödbeta, som du därefter mixar med lite vatten. Tillsätt 1 tsk olivolja och ½ dl skyr och smaka av med salt, peppar, citronsaft och en aning vitlök. Servera med 100 g ångkokt broccoli.

35. Grov sallad av 150 g finstrimlad vitkål, ¼ apelsin, 100 g riven morot och 1 msk solroskärnor. Ät en stekt kycklingfilé till.

36. 3 skivor parmaskinka (totalt 40 g) med 150 g tärnad honungsmelon, en näve rucolasallad och 20 g rostade pinjekärnor. Droppa över en tesked balsamicovinäger.





lunch



37. Blanda 75 g räkor med finhackad, bredbladig persilja. Tillsätt 150 g tärnad gurka, 100 g finskuren spetskål, ½ avokado i tärningar och lite finhackad rödlök. Smaksätt med limesaft och nymalen peppar.

38. 50 g av någon god hummus. Servera med 300 g grönsaksstavar av morot, rättika och gurka.

★ **Lätt att ha med sig på resan!**

39. Asiatisk sallad med 100 g sojamarinerad kyckling i tärningar, 50 g tärnad mango, 50 g hackad, röd paprika och lite, väldigt finhackad, chili. Häll över lite färskpressad apelsinsaft och strö på en matsked rostat sesamfrö (10 g).

40. Snabba laxwraps. Ta 2 stora kålblad (vitkål, rödkål eller spetskål). Doppa dem hastigt i kokande vatten, eller häll kokande vatten över, för att mjuka upp dem så de inte bryts när de rullas. Lägg 50 g rökt lax och ½ dl kvarg, utörd med mycket gräslök, på varje. Rulla ihop.

41. Sallad med 75 g tärnad kyckling, 1 rejäl näve rucolasallad, 1 päron skuret i tunna klyftor och 5 g hasselnötter. Ringla över 1 tsk olivolja och lite god äppelcidervinäger.

42. Torsk med ugnsbakade tomater. Dela 2 stora tomater på höjden och lägg dem med insidan uppåt. Droppa lite olivolja (totalt 2 tsk) samt lite balsamicovinäger över dem, salta och peppra. Baka dem ca 20 minuter i ugnen på 180 grader – de sista ca 10 minuterna bakar du även en bit torsk på 150 g bredvid. Servera 100 g grillad/ångkokt, grön sparris till.



43. Rotfrukter med kyckling & citron

1 person

- 75 g persiljerot
- 75 g rödbeta
- 75 g morot
- ½ tsk kallpressad rapsolja
- En liten bunt timjan
- Havssalt och nymalen svartpeppar
- 1 tsk ljus sesamfrö (5 g)
- 75 g kycklingfilé
- ½ tsk extra jungfruolja
- ¼ citron

Rotfrukternas vikt är skalad vikt, alltså nettovikt. Skär rotfrukterna i tunna stavar. Lägg dem i en skål och vänd dem i rapsolja, timjan, salt och peppar. Lägg dem sedan på en bakplåt täckt med bakplåtspapper och ugnsbaka dem i 20 minuter i 200 grader.

Rosta sesamfrö lätt i en torr panna. (Rosta gärna en lite större portion, så du får lite över att ha på lager i en burk till veckans rätter). Skär kycklingköttet i lagom munsbiter, vänd dem i olivolja och lite salt och peppar. Stek dem gyllenbruna på alla sidor, ca 7–10 minuter. Servera rotfrukterna med kycklingen, smaksätt med rostat sesamfrö och färsk citronsaft.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 258 kcal • Protein: 20,1 g • Fett: 9,9 g
Kolhydrater: 26,1 g • Kostfiber: 7,7 g



★ TIPS: Du kommer inte att drunkna i sås och dressing under kuren, men torrt behöver det inte bli. Droppa t ex lime- eller apelsinsaft, lite god balsamico- eller äppelcidervinäger över din mat.





lunch



44. Avokadosallad med tomat, rödlök, lime, pinjekärnor & koriander

1 person

- 15 g pinjekärnor
- 100 g tomater utan kärnor
- 20 g rödlök
- 60 g avokado
- 1 lime
- En liten näve korianderblad
- Havssalt och nymalen svartpeppar

Rosta pinjekärnorna lätt i en torr panna. Skär tomaterna: Dela dem i fjärdedelar och ta bort kärnorna. Tärna resten av tomaterna fint. (Du ska använda 100 g nettovikt tomat). Finhacka rödlök. Tärna avokadon i bitar jämnstora med tomaternas. Skär en skiva, eller en klyfta, av limefrukten och lägg undan till serveringen. Droppa sedan limesaften, från resten av limefrukten, över tomaten och avokadon. Blanda salladen i en skål och smaka av med salt, peppar, finhackade korianderblad och lime.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 258 kcal • Protein: 7,2 g • Fett: 18,4 g
Kolhydrater: 19,2 g • Kostfiber: 5,4 g

45. 1 skiva grovt rågbröd (50 g) med äggsallad. Hårdkoka 3 ägg. Ta bort två av gulorna (det är nämligen där de flesta kalorierna gömmer sig!). Hacka det som blir över och blanda det med ½ dl skyr samt lite curry, salt, peppar och eventuellt lite finhackad lök. Strö över rejält med nyklippt gräslök.

46. 1 liten stekt kycklingfilé (75 g) med sallad av 100 g finskuren grönkål, 1 äpple i tunna klyftor samt kärnor och saft från ½ granatäpple. Tillsätt 1 tsk olivolja och lite äppelcidervinäger.

47. 150 g torsk, sej eller annan vit fisk med 200 g blandad sallad av ärter, blomkål, tomat, morot och 2 msk majs.

48. Fiskbullar på totalt 125 g (gjorda på torskfärs) och råkostsallad av 1 riven rödbeta (150 gram) och 1 äpple i tunna klyftor. Häll lite äppelcidervinäger över salladen och strö över 5 g ugnstostade, grovhackade hasselnötter.

49. 1 skiva grovt rågbröd (50 g) med ½ avokado, 75 g räkor och nymalen peppar.

50. Lunchsallad med gröna bönor. Blanchera 200 g gröna bönor. Hårdkoka 3 ägg och ta bort en av gulorna (där gömmer sig de flesta kalorierna!). Hacka resten och fördela hacket över bönorna. Strö över finhackad rödlök och lite marinad gjord på 1 tsk olivolja, 1 tsk balsamiscovinäger och lite dijonsenap.





★ mellanmål

51. 1 hårdkokt ägg, 1 skiva rostat grovt rågbröd och 2 mandariner.

52. 1 kaffe latte med 1,5 dl mini-mjölks med 35 g mörk choklad till.

★ När du vill skämma bort dig själv lite!

53. 1 skiva grovt rågbröd (50 g) med 2 msk jordnötssmör.

54. 2 skivor grovt knäckebröd med 2 skivor 20+ ost (50 g) och ½ gurka. Välj knäckebröd med mer än 15 g fiber per 100 g.

55. 2 dl grekisk yoghurt, 2-procentig, hoprörd med lite kakaopulver och eventuellt lite Stevia. Strö över 75 g blåbär och 10 hackade mandlar.



56. 300 g grönsaksstavar av gurka, morot och röd paprika. Använd 25 g jordnötssmör som dipp.

57. 1 avokado med 100 g mager keso. Strö nymalen peppar över, efter egen smak.



58. Energibar med blåbär, kakao & lakrits

(8 st totalt, 1 bar = 250 kcal)

- 100 g pecannötter, alternativt valnötter
- 200 g saltorkade blåbär
- 50 g kokosmjöl – plus lite extra att strö över eller eventuellt att rulla kulor i
- 2 msk kakaopulver
- 2 msk raw lakritspulver
- 1 dl ofiltrerad äppelmust
- 2 msk mörk agavesirap eller akaciahonung
- En nypa havssalt (vad som ryms mellan tummen och pekfingret)

Rosta nötterna lätt i en torr panna och låt dem svalna. Att rosta nötterna gör verkligen stor skillnad på smaken!

Mixa alla ingredienser grundligt och lägg massan i en form, ca 15 x 15 cm, klädd med bakplåtspapper. Med den storleken ska barerna bli ett par cm höga av en sats.

Ställ det i kylan över natten.

Skär ut barerna – det ska bli 8 barer av denna sats. Strö på kokosmjöl. Man kan göra kulor och rulla i kokos istället, vilket ökar energihalten lite.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 249 kcal • Protein: 3 g • Fett: 13,1 g
Kolhydrater: 32,6 g • Kostfiber: 5 g





★ Soppan är perfekt att ta med! Laga gärna en stor sats och frys in i små portioner.



59. Grönsakssoppa – som smakar gott!

1 person

- 100 g kål: vitkål, spetskål, savoykål eller kinakål
- 50 g lök
- 100 g röd paprika
- 1 stjälk bladselleri
- 10 g färsk ingefära
- 100 g färska, urkärnade tomater eller krossade tomater på burk (som gör soppan mer "tomatsoppeaktig!")
- 1 tsk extra jungfruolja
- 1 tsk kallpressad rapsolja
- Havssalt och nymalen svartpeppar
- 15 g parmesanost

Skär kålen halvgrovt, löken i mycket tunna klyftor, paprikan i små stavar samt finhacka bladsellerin och ingefäran. Lägg allt i en gryta med ½ liter vatten och ½ tsk salt. Koka upp soppan och låt den sjuda i 5 minuter. Skär tomaterna och avlägsna kärnorna så det bara återstår tomatkött med skinn – eller välj burktomater istället. Tillsätt tomaterna i soppan och låt det bli genomvarmt. Håll i de båda oljorna och smaka av med salt och peppar. Riv parmesanosten mycket fint och rör ner den i soppan. Gör du soppan för att ta med dig, ta då istället med osten vid sidan om och tillsätt den först när du ska äta soppan.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 261 kcal • Protein: 11,1 g • Fett: 13 g
Kolhydrater: 29,9 g • Kostfiber: 8,9 g

60. 200 g vindruvor och 1 skiva grovt knäckebröd (15–20 g) med 3 skivor magert köttpålägg (ca 45 g, gärna lite kycklingfilé).

61. 1 väl sammansatt måltidsbar på ca 210 kcal och 1 medelstor morot.

★ Enkelt när du har bråttom!

62. 150 g keso, 4-procentig, 100 g hallon och 10 mandlar.



63. Riv 1 litet äpple. Blanda det med 35 g havregryn och ät med 2 dl lättmjölk.

64. 2 dl varm chokladmjölk, 0,5 procent, 1 medelstor banan och 20 g grovt knäckebröd.

65. ½ skiva grovt rågbröd (25 g) med 20–25 g kycklingfilé och 150 g morötter. Avrunda med 1 banan (medelstor).



mellanmål



66. Dela 1 äpple på mitten och bred på totalt 1 msk jordnötssmör fördelat på halvorna.

67. 2 dl kvarg, 0,5 procent, toppa med 2 msk grov müsli.

68. 1 banan + 20 g hasselnötter.

★ **Perfekt
1 timme
före träning**

69. 1 liten frukt/nötbar på ca 100 kcal samt 200 g morötter.

70. ½ skiva grovbröd (25 g) med 1 skiva 30+ ost och 100 g körsbärstomater.



71. 20 g mandlar + 1 äpple (125 g).



72. Heta salladswraps med kyckling & skyrkräm

1 person

- 80 g kycklingfilé
- 1 tsk extra jungfruolja
- Havssalt och nymalen svartpeppar
- 50 g hjärtsallad
- 50 g San Marzano-tomater
- 10 g rödlök
- 1 tsk extra jungfruolja
- 50 g skyr
- 1 tsk kallpressad rapsolja
- 50 g blomkål
- 5 g färsk ingefära
- Lite citronsaft

Stek kycklingfiléerna i 1 tsk olivolja. Krydda med salt och peppar.

Skölj och torka salladsbladen.

Skär tomatköttet (avlägsna kärnorna) i små tärningar och hacka rödlöken riktigt fint. Blanda lök- och tomathacket med 1 tsk olivolja. Krydda med salt, peppar och lite citron.

Rör ihop skyr med rapsoljan, grovreven blomkål och finriven ingefära. Smaka av med salt, peppar och citron.

Servera salladsbladen med kycklingen, tomat-salsan och skyrkrämen.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 259 kcal • Protein: 24,9 g • Fett: 13,4 g
Kolhydrater: 11,5 g • Kostfiber: 2,7 g

★ **TIPS:** Små wraps som är ett nyttigt och gott alternativ till varmkorv.





★ middag

73. Falsk pizza. 1 skiva grovt bröd (35 g) som botten med 1 msk tomatpuré och 10 g riven parmesanost. Baka i ugnen tills osten smält och börjar få färg. Därefter lägger du 2 skivor parmeskinka på pizzan, strör på lite rucolasallad och lägger på en stor tomat i skivor. Ät ytterligare en stor tomat vid sidan av.

74. 1 liten nötfärsbiff, 100 g, av 3–6-procentig nötfärs. Ät 1 stekt ägg och 150 g tomater till. Stek biff och ägg i en non stick-panna utan något stekfett.



75. 1 kycklingschnitzel, 90 g, stekt i non stick-panna, med tomat sallad av 200 g tomater, lite rödlök och 25 g fetaost, 40+. Droppa över lite balsamicovinäger.



76. Tomatsoppa 2,5 dl (utan grädde) med 40 g tärnad kyckling (utan skinn). Servera med ½ skiva rostat, grovt rågbröd (25 g).

★ Allt kan förberedas, perfekt när du har bråttom!

77. 125 g ugnsbakad, vit fisk, gärna torsk (krydda med dina favoritkryddor). Servera med 1 dl tzatziki (gjord på riven gurka, pressad vitlök och skyr) och ugnsbakade selleri-pommes frites (gjorda av 200 g rotselleri och 1 tsk olivolja).



78. Marinera 75 g tigerräkor i vitlök i ett par timmar. Snabbstek dem i en wokpanna i 1 tsk olivolja och tillsätt 1 burk hela, skalade tomater. Värm upp hastigt och smaka av med kryddor och vitlök. Ät tillsammans med falsk pasta av 150 g squash riven på den grova sidan på rivjärnet. Riv 15 g parmesanost över.



79. Bakad torsk, quinoa & blomkålscruditéeer

1 person

- 20 g svart quinoa
- Havssalt
- En liten näve bredbladig persilja
- En liten näve dill
- 100 g torskfilé
- 125 g lila blomkål (eller vanlig vit blomkål) i tunna skivor
- 50 g babyspenat
- 5 g extra jungfruolja
- ½ lime
- Nymalen svartpeppar

Koka quinoan.

Lägg torsken på bakplåtspapper i en ugnsfast form och baka den i 200 grader i ca 12 minuter. Skär blomkålen riktigt tunt med en mycket skarp kniv eller använd en mandolin. Skölj spenaten väl och ånga den med lite salt, så den krymper ihop. Skär tunna skivor av lime. Servera blomkålen med spenat, några stänk olivolja, torsk, hackade örter, lite limesaft, en nypa salt och ett vrid på pepparkvarnen. Servera lime och quinoa vid sidan av.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 265 kcal • Protein: 26,8 g • Fett: 7,9 g
Kolhydrater: 24,5 g • Kostfiber: 5,8 g





★ TIPS: Gör en stor portion köttbullar och tomatsås och frys in i portioner. Då har du enkel och god mat efter träningen.



80. Små köttbullar i tomatsås med quinoa

1 person

- 75 g färs av kalvkött/kalv & fläsk/nöt & fläsk (om du köper det i köttaffären får det gärna vara dubbelmalet)
- 1 msk minimjölk
- 1 msk havregryn
- 1 msk finriven lök
- Havssalt och nymalen svartpeppar
- 7,5 g röd quinoa (torr vikt)
- 50 g krossade tomater på burk
- 10 g koncentrerad tomatpuré
- 100 g konserverad, grillad paprika
- 1 tsk extra jungfruolja
- ¼ tsk stötta chiliflagor – peperoncino
- Ett toppskott av röd eller grön basilika

Rör ihop köttet med mjölk, gryn, lök, ca ½ tsk salt och ett par rejäla tag med pepparkvarnen. Forma fyra små köttbullar. Lägg dem på en plåt täckt med bakplåtspapper. Baka dem i 200 grader i ca 12 minuter. Koka quinoan under tiden. 7,5 g okokt quinoa motsvarar ca 15 g kokt quinoa. Häll burktomaterna, tomatpurén och paprikan i en mixer tillsammans med olja, chili, lite salt och peppar. Mixa. Värm såsen och smaka av. Servera bullarna med sås, quinoa och basilika.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 242 kcal • Protein: 20,4 g • Fett: 9,5 g
Kolhydrater: 20,4 g • Kostfiber: 3 g

81. Pastasallad av 40 g (torr vikt) fullkorns-pasta, ½ burk tonfisk i vatten (75 g), 50 g gurka, 50 g gul paprika och 50 g tomat.

82. 125 g kycklingköttbullar. (Använd kycklingfärs, 5–7 procent, istället för kalv- och fläskfärs, gör gärna en stor portion och frys in resten). Ät en råkostsallad av 100 g riven morot och ett litet rivet äpple till. Håll på lite färskpressad apelsinjuice.

83. Kyckling i curry av 80 g kycklingfilé, 75 g kokosmjölk light, 50 g broccoli och 50 g röd paprika. Istället för ris river du 150 g blomkål fint på rivjärnet (ska inte kokas).

84. Skär 75 g lax i lagom munsbitar. Marinera laxen i en blandning av sojasås, ett par droppar sesamolja och apelsinjuice. Strö på 5 g sesamfrö. Baka i ugnen i ca 15 min och servera med 200 g wokade grönsaker.

85. Omelett av 2 små ägg och 75 g spenatblad som hettas upp i pannan i ett par droppar olja. Lägg en skivad tomat och ett par skivor parmaskinka på omeletten.

86. Portobelloburgare: 1 grillad portobello-svamp, tomatiskivor och spetskålsblad i en liten, rostad grov fralla (60 g), bredd med 2 tsk rapsolja-baserad majonnäs.



★ Middag på endast 5 minuter!



middag



87. Vänd en tonfiskfilé, 100 g, i sojasås och stek den blixtnabbt på grillen, så den behåller sin saftighet. Woka 200 g spetskål snabbt i 1 tsk olivolja. Blanda kålen med 1 tsk grön pesto. Rosta 5 mandlar, hacka dem, blanda dem med lite grovt salt och strö dem över kålen.

88. 100 g kycklingköttbullar. (Använd kycklingfärs, 5–7 procent, istället för kalv- och fläskfärs, gör gärna en stor portion och frys in resten). Ät dem med blomkål/broccoli-mos av 100 g kokt blomkål och 100 g kokt broccoli utrört med 1 dl lättmjölk. Smaka av med salt och peppar och ev lite vitlök. Servera med stavar av 50 g gul paprika.

89. Pastasallad med räkor.
35 g fullkornspasta med 75 g räkor, 50 g ärtor och 50 g röd paprika i tärningar. Dressing av ½ dl lätt A-fil och massor av klippt, färsk dill.

★ Allt kan förberedas, perfekt när du har bråttom!

90. 1 liten ugnsbakad laxfilé (100 g) med 60 g kokt quinoa (30 g torr vikt) och 200 g ångade grönsaker till.

91. Potatis- och purjolökssoppa med parmaskinka. Koka 100 g potatis och ½ hackad purjolök i ½ liter vatten och 1 tärning grönsaksbuljong. Mixa och tillsätt ¾ dl lättmjölk. Stek 3 skivor parmaskinka krispig i ugn och bryt över soppan. Strö hackad gräslök eller salladslök på.

92. 100 g valfri sorts välstekt biff av nötkött. 100 g färska, gröna sparris och pommes frites av 100 g sötpotatis. Ta 1 msk ketchup som dipp.



93. Blomkåls-chowder med räkor & persilja

1 person

- 250 g blomkål
- 1 liten bukett timjan (bunden med hushållssnöre)
- Havssalt
- 1,25 dl minimjölk
- 1 tsk kallpressad rapsolja
- Nymalen svartpeppar
- 125 g stora räkor med stjärtskalet kvar
- 1 kvist bredbladig persilja

Skär blomkålen i lagom bitar och lägg den i en gryta i ½ liter vatten, 1 tsk havssalt och lägg i timjanbuketten. Koka kålen mjuk, håll ifrån vattnet och spara det! Ta upp timjanbuketten. Mixa soppan med ljummen minimjölk och lite av kokvattnet till en tjock soppa. Mixa ner rapsoljan och smaka av soppan med salt och svartpeppar efter smak. Lägg räkorna i en liten gryta och tillsätt lite av kokvattnet och timjanbuketten. Låt bara precis koka upp och håll sedan ifrån vattnet. Hacka persiljan. Servera den tjocka soppan (chowdern) med räkor och persilja.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 251 kcal • Protein: 31,6 g • Fett: 7,1 g
Kolhydrater: 18,1 g • Kostfiber: 5,9 g





★ TIPS: Ta bort de yttersta
bladen på brysselkålen
– det är där den
beska smaken sitter!





94. Stekt kalv med bönor & brysselkål

1 person

- 75 g gröna bönor
- 75 g brysselkål
- 25 g rödlök i klyftor
- 25 g schalottenlök i klyftor
- Havssalt
- Äppelcidervinäger
- 1 liten bukett timjan (bunden med hushållssnöre)
- 100 g utskuren, putsad fransyska av kalv
- Nymalen svartpeppar
- 1 tsk extra jungfruolja till stekning
- En liten klick smör (1 tsk) till stekning
- ½ tsk extra jungfruolja att ringla över grönsakerna

Gör iordning bönor och brysselkål och koka dem krispiga och med tuggmotstånd. Koka löken i ytterst lite vatten, ca 3 minuter, tillsammans med några droppar äppelcidervinäger, lite salt och timjanbuketten. Håll av vattnet ifrån grönsakerna och håll dem sedan varma under folie. Klappa köttet torrt. Krydda det med salt och peppar. Värm oljan i en panna, lägg i smöret och värm tills det tystnar. Stek köttet ca 4 minuter på bägge sidor. Känn efter – ju mjukare, desto rödare!

Servera köttet med bönor, brysselkål, lök och timjanbuketten. Droppa olivolja på grönsakerna.

Näringsinnehåll per person:

Energi: 250 kcal • Protein: 27,4 g • Fett: 8,6 g
Kolhydrater: 18,7 g • Kostfiber: 6,2 g

95. Kammusslor med ärtpuré. Badda 100 g kammusslor torra med hushållspapper. Strö över lite salt och låt dem stå 10 minuter. Stek dem gyllene i 1 tsk olivolja i en non stick-panna, max 1 minut på varje sida. Ånga eller grilla 100 g grön sparris till. Gör en ärtpuré av 100 g tinade ärtor med 1 tsk olivolja och smaka av med salt, peppar och ev lite vitlök.



96. Snabbwoka 300 g wokgrönsaker i 1 tsk rapsolja. Du kan strimla dina egna grönsaker, eller ta till den enkla utvägen i form av färdigblandade, frysta wokgrönsaker. Stek (i en annan panna) 125 g tigerräkor (gärna marinerade i vitlök ett par timmar i förväg) och blanda ihop allt vid serveringen.



97. 1 grovt pitabröd (60 g) fyllt med 50 g tonfisk i vatten eller kokt kyckling, samt 100 g blandad sallad (paprika, gurka, finstrimlad spetskål, tomat) och 1 tsk dressing.

★ Allt kan förberedas, perfekt när du har bråttom!

98. 350 g skivad squash rostar i stekpanna i 1 tsk olja och blandas med 70 g kokta linser (35 g torr vikt). Smaka av med salt och peppar och tillsätt 1 gul paprika, skuren i stora bitar.

99. 1 kalvschnitzel med 150 g råkost-sallad av finstrimlad rödkål, ½ apelsin och 10 g grovhackade hasselnötter.

100. 100 g kalkonkött och 300 g blandade wokgrönsaker steks snabbt på hög värme i 2 tsk olja. Marinerar gärna kalkonköttet i lite sojasås 1–2 timmar för lite extra smak.



