



Når middagen skal på bordet i en fei, er det godt å vite at det finnes sunne ferdigretter. Og at enhver hurtigløsning kan bli litt grønnere i ekspressfart. I FORM-ekspert Tine Sundfør har tygd og analysert seg gjennom 12 av høstens tilbud, og har sendt to eksotiske retter til topps. Prisen varierer fra ca. 35–60 kroner, og avhenger av hvor du handler.

**Oppskriften på en sunn ferdigrett**

- Færrest mulig tilsetningsstoffer.
- 400–550 kalorier per porsjon.
- Helst over 100 gram grønnsaker per porsjon, og gjerne mye mer.
- Minst 20 gram proteiner – som metter godt.
- Lite salt – under 2,5 gram per porsjon.
- Mye kostfiber, helst over seks gram per porsjon.



Laks (450 g) NorgesGruppen	Fiskesuppe (500 g) Lofoten	Provençekylling (400 g) Toro	Kylling Tikka Masala (600 g) SaritaS
<b>Hovedingredienser:</b> Laks, poteter og gulrøtter.	<b>Hovedingredienser:</b> Fiskeboller (av hysefilet og helmelk), gulrøtter, hvitemel, fiskekraft, helmelk og fløte.	<b>Hovedingredienser:</b> Kylling, bacon, ostesaus av fløte, crème fraiche og ost, paprika og squash.	<b>Hovedingredienser:</b> Kyllingfilet, ris, kokos, tomatpuré, løk, cashewnøtter, mandler og fløte.
<b>Næringsinnhold per 100 gram</b> Energi: 105 kcal Protein: 6,0 g Fett: 5,5 (1,5 g mettet) Karbohydrat: 7 g Fiber: 1 g Salt: 0,2 g	<b>Næringsinnhold per 100 gram</b> Energi: 92 kcal Protein: 1,7 g Fett: 6 g (mettet fett ikke opplyst) Karbohydrat: 7,7 g Fiber: Ikke opplyst Salt: Ikke opplyst	<b>Næringsinnhold per 100 gram</b> Energi: 130 kcal Protein: 7,9 g Fett: 9,3 g (4,7 g mettet fett) Karbohydrat: 3,5 g Fiber: 0,7 g Salt: 0,9	<b>Næringsinnhold per 100 gram</b> Energi: 87 kcal Protein: 8,1 g Fett: 1,1 g (mettet fett ikke opplyst) Karbohydrat: 10,8 g Fiber: Ikke opplyst Salt: Ikke opplyst
<b>Så sunn er den</b> God ernæringsmessig sammensetning med mye sunt fett, en god mengde protein og moderat med karbohydrater.	<b>Så sunn er den</b> Vi savner mer opplysninger om næringsinnhold både på pakningen og på nettet. Lite proteiner til å være en middag, og skuffende lite fisk og grønnsaker.	<b>Så sunn er den</b> Veldig lite karbohydrater er positivt for deg som går på en lavkarbdiett, men altfor mye mettet, usunt fett og salt gjør denne retten til et uheldig valg rent ernæringsmessig sett.	<b>Så sunn er den</b> Ernæringsmessig godt sammensatt med veldig mye protein og lite usunt fett. Pent innhold av vitaminer og fiber, men hvit ris og lite grønnsaker trekker ned.
<b>Slik smaker den</b> Laksen smaker godt, men litt overkokte gulrøtter og poteter gjør at det blir veldig lite tyggemotstand. Dessuten er den litt kjedelig.	<b>Slik smaker den</b> Tamt og litt kjedelig. Den smaker på en måte litt mye margarin, og det gjør den litt kvalmende. Metter lite alene.	<b>Slik smaker den</b> Hele retten ser grå og uappetittlig ut, og smaken er litt kvalmende og veldig salt.	<b>Slik smaker den</b> God klassisk indisk smak og nydelig al dente-konsistens på basmatirisen. Litt mye saus og lite kylling og grønnsaker.
<b>Samlet vurdering</b> Slett ikke verst ernæringsmessig, men retten taper mye på smak og konsistens.  ● ● ● ● ● ●	<b>Samlet vurdering</b> Tamt og kjedelig, og for lite fisk og grønnsaker. Metter ikke godt nok.  ● ● ● ● ● ●	<b>Samlet vurdering</b> For mye usunt fett og salt, og altfor lite (god) smak.  ● ● ● ● ● ●	<b>Samlet vurdering</b> Minus for lite grønnsaker og hvit ris, men suppler med ekstra grønnsaker, så blir denne et sunt måltid for to.  ● ● ● ● ● ●