

SlimJOY

ENJOY YOUR BODY

VIKTMINSKNING GUIDE

ÄNTLIGEN EN DIET SOM FUNGERAR!

26 RECEPT FÖR VIKTMINSKNING

INKÖPSLISTA, NYTTIGARE ALTERNATIV, MÅLTIDSPLANER



DEN ENDA DIETEN SOM VERKLIGEN FUNGERAR ÄR...



Under hela viktminskningens historia har vi fått se många olika dieter, men endast en är känd för sin effektivitet. Kanske har du hört talas om det? **Det här är dieten du är villig att följa tillräckligt länge för att se resultat.**

Så innan du påbörjar en ny diet, se till att utesluta kolhydrater eller kör på extra lågt fetthinnehåll, fundera över om dieten skulle passa dig.

Välj en diet som du kommer att kunna hålla i flera veckor, månader eller år. Tricket här är att göra den till en ny vana.

Nya studier visar att det inte finns några magiska dieter och att

det viktigaste i en fungerande diet är att skapa ett litet underskott av kolhydrater.

Enkelt sagt, för att gå ner i vikt så måste vi använda mer energi än vi konsumerar.

5 REGLER FÖR VIKTMINSKNING SOM KAN HJÄLPA DIG ATT NÅ DITT MÅL SNABBARE

Ät ordentlig mat.

I stället för att bara fokusera på makronäringsämnen bör du försöka få i dig mikronäringsämnen. Viktigast av allt, försök att välja mat i olika färger.

Välj ett nyttigare alternativ **när du har möjlighet** eller – ännu hellre – välj ett matalternativ med **färre kalorier**.

Rör på dig.

Även om den enda motionen du har möjlighet till är en vanlig promenad en gång om dagen. Regelbunden motion ger dig mer frihet i din diet.

Testa mindful eating. Sluta äta när du känner att du börjar bli mätt. Du tyglar din aptit och **gör portionerna mindre** i det långa loppet om du endast äter tills du är 80% mätt.

Drick så mycket vatten som möjligt. Påbörja och avsluta alltid dagen med minst ett glas **vatten**.
Drick ett glas vatten innan varje måltid och varje gång du går till badrummet och varje gång du går till badrummet.

Läs det sista kapitlet för 10 tips om hur du kan komma i form snabbare och vara på topp.

SÅ HÄR BIBEHÅLLER DU ETT KALORIUNDERSKOTT UTAN ATT RÄKNA KALORIER

Det kan vara användbart för vissa att räkna kalorier, men de flesta känner att det är omotiverade och onödigt. Du kan följa en balanserad diet genom en enkel regel för ögonmått.

DET BLIR ENKELT ATT KONTROLLERA DINA PORTIONER OM DU FÖLJER DESSA RIKTLINJER:

PROTEIN

PORTIONSSTORLEK:

1 handflata

REKOMMENDERAT MAXINTAG:

2-4 portioner/ dag

De bästa proteinkällorna är vitfisk, skinnfri fågel, magert nötkött och tofu. Variera dem med bönor, ärtor och linser.



GRÖNSAKER

PORTIONSSTORLEK:

knytnäve

REKOMMENDERAT INTAG:

minst 4 portioner / dag



GRYNER

PORTIONSSTORLEK: Handfull
(forma handen som en liten skål)

REKOMMENDERAT MAXINTAG:
1-2 portioner/ dag

Försök att välja korn, hela korn som bulgur, brunt ris, popcorn, fullkornsmjöl, quinoa m.fl.



NYTTIGA FETTER

PORTIONSSTORLEK:
Olja, smör - 1 tesked;
Nötter och frön - 1-2 matskedar

REKOMMENDERAT INTAG
1-2 portioner/dag

Det är bäst att äta nyttiga fetter som finns i nötter och frön. Transfetter är riktiga hälsobovar.



FERMENTERADE MEJERIPRODUKTER

PORTIONSSTORLEK:
2 dl eller ett litet glas

REKOMMENDERAT INTAG:
1-2 portioner/dag

Naturell yoghurt eller kefir är nyttiga tillskott till alla dieter eftersom att de är probiotiska produkter. Det finns många växtbaserade alternativ för de som är laktosintoleranta.





HUR MYCKET ÄR FÖR MYCKET

Om du inte vill räkna dina kalorier noggrant, kan du använda våra riktlinjer för portionsstorlekar. Men för en säkrare och snabbare viktminskning föreslår vi att du ser över ditt dagliga kaloriintag åtminstone i ett par veckor. Försök också att se över din kaloriförbränning under träning. Detta kommer att ge dig en mer exakt uppfattning om hur mycket du faktiskt äter.

För att gå ner ett halvt kilo per vecka, sikta mot ett underskott på 500 kcal dagligen.
Hur då? Genom att äta mindre än du förbrukar.

Beräknad mängd kalorier som behövs för att bibehålla vikt*:

Kön	Ålder	Stillasittande	Relativt aktiv	Aktiv
Barn	2-3	1,000	1,000-1,400	1,000-1,400
Kvinnor	4-8	1,200	1,400-1,600	1,400-1,800
	9-13	1,600	1,600-2,000	1,800-2,200
	14-18	1,800	2,000	2,400
	19-30	2,000	2,000-2,200	2,400
	31-50	1,800	2,000	2,200
	51+	1,600	1,800	2,000-2,200
Män	4-8	1,400	1,400-1,600	1,600-2,000
	9-13	1,800	1,800-2,200	2,000-2,600
	14-18	2,200	2,400-2,800	2,800-3,200
	19-30	2,400	2,600-2,800	3,000
	31-50	2,200	2,400-2,600	2,800-3,000
	51+	2,000	2,200-2,400	2,400-2,800

*Om du är kortare än 165 cm, minska ytterligare 100 kalorier.

Stillasittande: kontorsarbete med viss rörelse.

Relativt aktiv: kontorsarbete med aktiva raster och relativt aktiva aktiviteter minst 4 gånger i veckan.

Aktiv: kontorsarbete med aktiva raster och träning 5 gånger i veckan.

DIN IDEALA INKÖPSLISTA

Allt som behövs för att må bra och gå ner i vikt

DET HÄR KAN DU KÖPA

FÖRSÖK ATT UNDVIKA...

RÅVAROR OCH MAT DU KAN KÖPA I STORA PARTIER * köp en gång var sjätte månad	• Quinoa • Brunt ris • Bovete • Bönor Kikärter • Linser • Surkål • Ättiksgurka	
KRYDDOR OCH OLJOR * köp en gång var sjätte månad	• Himalayasalt • Svartpeppar • Chili • Kanel • Gurkmeja • Spiskummin • Tamarisås • Olivolja • Kokosolja • Äppelcidervinäger • Näringsjäst	• Pasta • Nötsmör • Mejeriprodukter med låg fetthalt • Glutenfria bröd och bakverk • Mjölkchoklad och vit choklad
NÖTTER OCH FRÖN * köp var tredje månad	• Mandlar • Chiafrön • Linfrön	• Cashewnötter • Pistagenötter • Rostade nötter
MAT FRÅN FRYSS- DISKEN * köp var tredje månad	• Ärtor • Gröna bönor • Broccoli • Blandade bär • Spenat	• Färdigförpackade måltider
TORKAD FRUKT * köp varje månad	• Katrinplommon • Mullbär	• Olja (förutom olivolja till kalla maträtter och kokosolja för matlagning)
STÄRKELSEHALTI- GA GRÖNSAKER * köp varje månad	• Morötter • Betor • Majskolvar	• Salladsdressingar • Proteinbars
LÅGT KALORIINNE- HÅLL GRÖNSAKER OCH FRUKT * köp varje vecka	• Gröna äpplen • Citrusfrukter • Meloner • Röd / grön paprika • Tomater • Gurkor • Vitlök • Lök • Selleri • Svampar • Purjolök • Sallad • Babyspenat • Strandkål	• Läsk • Frysmat • Torkade frukter
HÖGT KALORIINNE- HÅLL MAT SOM ÄR BRA FÖR DIG * köp om du verkli- gen är sugen	• Avokado • Lax • Organisk tempeh • Sötpotatis • Luftpoppade popcorn • Valnötter • Hummus • Havre • Mörk choklad	

MÅLTIDSPLANER MED LÅGT KALORIINNEHÅLL OCH NYTTIGARE ALTERNATIV TILL DIN FAVORITMAT

Du kan nå dina mål om du byter till nyttigare alternativ

UNNDVIK

SMAKRIKA ALTERNATIV

Pasta	Zucchini pasta*
Hamburgerbröd	Portobello svamp
Majonnäs	Senap eller grekisk yoghurt med lättmajonnäs
Bolognesesås	Rå "Bolognese" sås *
Potatismos	Mosad blomkål*
Taco på nötfärs	Svamp taco i salladsblad*
Tonfisk i olja	Tonfisk i vatten
Friterad kyckling	Ugnsbakad kycklingbröst i mandelmjöl*
Gräddfil	Grekisk yoghurt
Ris	Blomkålsris
Glass	Grekisk yoghurt med vassleprotein*
Potatissallad	Zucchini sallad*
Russin	Mullbär
Pommes frites	Ugnsbakade pommes*
Chips	Rostade kikärtor*
Omelett med tre ägg	Lätt omelett med ett helt ägg och två äggvitor
Havregryn	Zucchini gröt*
Saltade jordnötter	Edamame
Pizza	Zucchini pizzabåtar*
Malen nötfärs	Malen kalkon
Cashewnötter	Mandlar
Mjölkchoklad	Mörk choklad
Kaffe latte	Kaffe med en skvätt mjölk
Frukt yoghurt	Naturlig yoghurt med färska bär
Sodavatten	Bordsvatten med citronsaft
Torkad frukt	Färsk frukt

*Hitta recept i receptavsnittet

**IDÉER TILL
DAGLIGA
MÅLTIDSPLANER**

MÅLTIDSPLAN 1

STARTA DAGEN MED:

2 glas vatten
Kaffe med en skvätt mjölk

FRUKOST:

Grekisk yoghurt med lågt fetthinnehåll med en sked vasslepulver
Färska hallon
En handfull med mandlar

LUNCH

En stor portion grönsallad med honungs- och senapsdoppad kyckling-filé
Dressing på olivolja och äppelcidervinäger

MELLANMÅL:

Kaffe med en skvätt mjölk
Mörk choklad (en ruta)

MIDDAG:

Ångad broccoli
Kokt quinoa med ärter
Laxfilé (tillagad med skinnsidan nedåt – tillsatt ingen olja)

UPPSKATTAT ENERGIINNEHÅLL:

- 1500-1700 kcal
- 70-80 g protein
- 100-115 g kolhydrater
- 20-25 g fiber
- 50-60 g fett

MÅLTIDSPLAN 2

STARTA DAGEN MED:

2 glas vatten
Kaffe med en skvätt mjölk

FRUKOST:

Lätt omelett (1 helt ägg, 2 äggvitor)
Färskt tomat och svartpeppar

MELLANMÅL:

Morotsstavar och hummus

LUNCH:

Bovetesallad

MELLANMÅL:

Kaffe med en skvätt mjölk
Kefir med en tesked chiafrön

MIDDAG:

Svamptaco i salladsblad
Kålsallad
Dressing på olivolja och äppelcidervinäger

UPPSKATTAT ENERGIINNEHÅLL:

- 1400-1600 kcal
- 55-60 g protein
- 140-155 g kolhydrater
- 33-40 g fiber
- 65-75 g fett

MÅLTIDSPLAN 3

STARTA DAGEN MED:

2 glas vatten
Kaffe med en skvätt mjölk

FRUKOST:

Avocadobåtar med ägg
Mellanstor tomat med grovmalen peppar

MELLANMÅL:

Kaffe med en skvätt mjölk
Katrinplommon med en handfull med mandlar

LUNCH:

Zoodles med kalkonbolognese
Kiwisorbet

MELLANMÅL:

Selleri
Hummus

MIDDAG:

Mosad blomkål
Spenat med vitlök och grekisk yoghurt

UPPSKATTAT ENERGIINNEHÅLL:

- 1050-1150 kcal
- 55-60 g protein
- 120-130 g kolhydrater
- 30-35 g fiber
- 35-40 g fett

MÅLTIDSPLAN 4

STARTA DAGEN MED:

2 glas vatten
Kaffe med en skvätt mjölk

FRUKOST:

Zucchinigröt med bär och kanel

MELLANMÅL:

Hårdkokt ägg med chilisalt
Körsbärstomater

LUNCH:

Stor grönsallad med seitan, saltorkade tomater, solrosfrön och svarta oliver
Dressing på olivolja och äppelcidervinäger
Proteinshake till efterrätt

MELLANMÅL:

Röd paprika
Hummus

MIDDAG:

Söt grönsakssoppa
Banan-/havrekaka till efterrätt

UPPSKATTAT ENERGIINNEHÅLL:

- 1100-1200 kcal • 50-55 g protein • 110-120 g netto kolhydrater
- 25-30 g fiber • 40-45 g fett

SlimJOY

ENJOY YOUR BODY

10 TIPS

SOM OPTIMERAR DIN SLIMJOY-DIET



BRA LÖSNINGAR ÄR ENKLARE



Tips
1



Börja dagen med ljummet citronvatten



NEJ: Drick **inte kaffe** direkt när du vaknar innan du dricker vatten.



JA: Om du vill ge **din ämnesomsättning och matsmältning en god start så är** ljummet citronvatten det bästa sättet att börja dagen på.

Tips 2



Gör frukost till en vana



NEJ: Om vi hoppar över frukost, **äter vi mer kalorier på kvällen**, vilket gör att mer **fett kommer att** lagras. Sikta mot hälsosam mat: **INTE bullar**, kex och chips.



JA: Tänk råvaror på morgonen; **fullkornshavre**, **bovete eller hirs** med en tesked kokosolja och en nypa salt och **en omelett**. Om du gillar sötsaker, **förbered en mix av bär eller äppelskivor**, kanel och havregrynsgröt.



Tips
3



När du äter, fokusera på maten.



NEJ: Om du **äter för snabbt** och tänker på allt annat än maten kommer du bara att äta mer utan att känna när du är mätt - och du **kommer snart att vara hungrig igen.**



JA: **Lägg bort mobilen, stäng av TV:n** och fokusera på din måltid - bit för bit.



Tips
4



Byt från enkla kolhydrater till komplexa



NEJ: Enkla kolhydrater som **vitt bröd, ljus pasta, bullar, godis** mm. är inte bra för oss av 2 anledningar: vi får kalorier men inga användbara näringsämnen, plus i vår kropp blir de snabbt omformade till socker och fett.



JA: Välj komplexa kolhydrater: du får mycket mer näringsämnen (vitaminer, mineraler, fibrer) och en stadig tillgång till socker i blodet som ger **långvarig mättnad**. Välj mellan **hirs, bovete, fullkornsris, linser och bönor**. Byt potatis mot **mosad blomkål eller vita bönor**.



Tips 5



Ät inte efter 18



NEJ: Nya studier visar att vår **matsmältning och fettförbränning på natten pausas**. Det betyder att du bränner mer kalorier under dagtid och mycket mindre på natten.



JA: **Sluta konsumera kalorier efter 18.00** och minska risken för fettuppsamling.

Tips 6



Minimera intaget av pasta och bröd

X NEJ: Bröd och pasta har **mycket kalorier och ingen verklig fördel**, särskilt den vita sorten. Dessutom förbrukar vi lätt för mycket av dem.

✓ JA: Begränsa förbrukningen till en **eller två skivor fullkornsbröd om dagen**. Ät **istället** morot eller paprika när du känner dig hungrig, trött eller stressad. Ersätt pasta med **fiberrika linser, kikärtor eller bönor**.



**Tips
7**



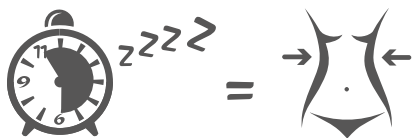
Hungrig eller tröstätande?

X NEJ: Ät inte **för att du är uttråkad eller stressad.** Lättnaden varar inte, och det kan göra att du äter för mycket.

✓ JA: När du känner för att äta något "bara för att" och du vet att det inte är rätt tid, drick då **ett glas (osötat) te eller vatten** istället och **andas långsamt** i några minuter. Behovet av att äta det där kexet kommer att passera innan du vet ordet av det.



Tips
8



Sov minst 7 timmar per natt – det kan hjälpa dig att gå ner 6,5 kilo



NEJ: Tänk inte **att det är tillräckligt att sova 6 timmar per natt!** En genomsnittlig person borde sova 7-8 timmar per natt. **Ju mindre du sover, desto mer tid måste du äta,** särskilt vid felaktiga tidpunkter.



JA: Bestäm dig för en tid när du lägger dig för att få minst 7 timmars sömn varje natt och håll fast vid det! **Sluta använda elektroniska apparater (mobil, tablet, TV) 1 timme innan du lägger dig eftersom som de stör din förmåga att somna.** Forskare menar att överviktiga människor kan gå ner 6,5 kg om året bara genom att sova en timme extra varje natt. Värt ett försök, eller hur?

Tips
9



När du känner dig hungrig, drick först ett glas vatten



NEJ: Det händer mycket ofta att vi **misstar törsten för hunger** - och äter när vi egentligen bara behöver dricka lite vatten.



JA: Om du ofta känner för snack mellan måltiderna, drick först ett glas vatten. Vänta i ca 15 minuter och **se om du fortfarande är hungrig**. Om ja, **ät några råa morötter, paprika och selleri** doppade i en yoghurt-dressing eller hummus. Du kan också ta **en näve blåbär** eller helt enkelt **ett äpple**.



Att vara fysiskt aktiv är lättare än du tror

1

Bara genom att gå 24 trappor om dagen kan du gå ner 3 kilo på ett år



24 trappor/dag
-3 kg/år

Till och med två trappor (ungefär 24-26 trappsteg) per dag kan leda till 3 kilo i viktminskning över ett år. **Trappgåendet kan fördelas ut över dagen**, vilket ger ett betydande bidrag till den rekommenderade 30 minuters dagliga fysiska aktiviteten!

2

Bara genom att gå 10 minuter om dagen kan du gå ner 1,5 kilo på ett år



10 min/dag
-1,5 kg/år

Det här är enkelt - men du måste göra det varje dag. Försök att ta en 10 minuters promenad. **Parkera din bil längre** från din arbetsplats eller från köpcentrets entré, ta **en snabb promenad under rasten**. Bara promenera!

3

Undvik inte hushållning, du kan bli av med upp till 350 kalorier om dagen!



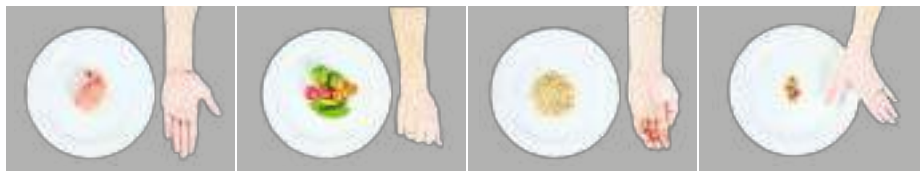
350 kalorier/dag

Kan du tänka dig? Du kan bränna mycket kalorier även med vanlig aktivitet som du inte tycker om, **såsom träning, bära tvätten till övervåningen, dansa runt med dammsugaren** till din favoritlåt eller att stå när du **står och pratar i telefon**. Det är små förändringar som kan leda till att du bränner upp till 350 kalorier om dagen!

Hur mycket räcker?

Här är guiden till hur mycket ska du äta.

Ät 3 måltider per dag med hjälp av tallriksregeln och handregeln.



1 handflata protein

1 knytnäve grönsaker

1 handfull kolhydrater

1 tumme fett

Handreglerna på bilderna är för kvinnor, män behöver cirka det dubbla.

TALLRIKSREGELN

OLJOR:

Använd hälsosamma oljor (som olivolja och rapsolja) för matlagning, på sallad och vid bordet. Begränsa smöret. Undvik transfetter.



VATTEN:

Drick vatten, te eller kaffe (med lite eller inget socker). Begränsa mjölk (1-2 gånger/dag) och juice (1 litet glas/dag). Undvik söta drycker.



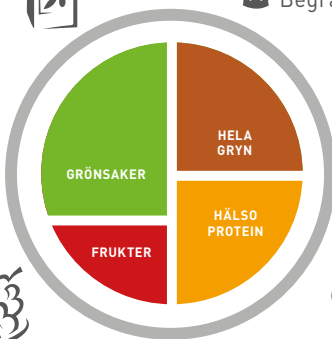
GRÖNSAKER:

Ju mer grönsaker - och ju större variation, desto bättre. Potatis och pommes frites räknas inte.



FRUKTER:

Ät mycket frukter av alla sorter.



GRYN:

Ät en mix av hela gryn (fullkornsbröd, fullkornspasta och brunt ris). Begränsa raffinerade gryn (som vitt ris och vitt bröd).



HÄLSOPROTEIN:

Välj fisk, fjäderfä, bönor och nötter: begränsa rött kött och ost, undvik bacon.

FORTSÄTT VARA AKTIV!

Tallriksregeln ger dig en uppfattning om vad du ska försöka äta varje måltid.

Försök att uppnå detta mål så ofta som möjligt - med viss planering.



Matlagning: **RECEPT** för viktminskning

Upptäck en värld full av praktisk matlagning. På följande sidor hittar du flera enkla recept som kommer att göra dig mätt med gott samvete.

Avocadobåtar med ägg



VEGETARISK



FRUKOST



MIDDAG



PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 avokado
- 2 små ägg
- Salt
- Finmalen peppar

TOPPING:

Alternativ 1:

- En nypa chiliflingor
- Hackad gräslök

Alternativ 2:

- Körsbärstomat
- Färsk basilika

Alternativ 3:

- Riven cheddarost
- Hackad gräslök



GÖR SÅ HÄR:

- Värm upp ugnen till 200°C.
- Skär avokadon på mitten och avlägsna kärnan. Gröp ur en del av fruktköttet för att göra håligheten större och placera halvorna på ett bakplåtspapper.
- Knäck ett ägg i varje avokadohalva. Salta och peppra och toppa med det du är sugen på.
- Baka i ugnen i 15 minuter.
- Valfritt: krydda med färska örter. Servera med resten av avokadons fruktkött.

Zucchinigröt med bär och kanel

Zoats, eller zucchini och havre - är en trend som började i USA.



VEGETARISK



FRUKOST



PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 liten zucchini (riven)
- 6 matskedar steel cut oats
- 3 deciliter vatten
- 2 matskedar grekisk yoghurt (med lågt fetthinnehåll för färre kalorier)
- Bär (jordgubbar, hallon, blåbär etc.)
- Kanel
- Nypa salt
- Stevia (valfritt)



GÖR SÅ HÄR:

- Blanda riven zucchini, havre, vatten, salt och kanel i en kastrull och låt sjuda tills den nästan har rätt konsistens. (Havregrynen absorberar överflödigt vätska när den kyls ned.)
- Medan den fortfarande är varm ska du hälla zucchinigröten i en skål och blanda den med en sked yoghurt och stevia om du vill att den ska vara sötare.
- Dekorera med färska bär och en nypa kanel.

Lätt omelett med ett helt ägg och två äggvitor



VEGETARISK



FRUKOST



MIDDAG



PORTIONER

INGREDIENSER:

- 2 äggvitor
- 1 ägg
- 30 gram hackad schalottenlök
- 2 skurna saltorkade tomater (inte i olja)
- Salt
- Färskmalen peppar
- 1 matsked riven parmesanost
- 1 matsked olivolja



GÖR SÅ HÄR:

- Vispa ägget och äggvitorna ordentligt med salt och peppar tills du har fått upp ett skum.
- Blanda ner den hackade schalottenlöken och de skurna körsbärstomaterna i äggen med en stekspade.
- Värm upp en non-stick-stekpanna över medelhög värme i ca 3 minuter och tillsätt olivolja.
- Häll i äggen och börja tillaga dem samtidigt som du vinklar stekpannan för att göra smeten jämnt fördelad.
- Stek under 1-2 minuter. Sänk värmen till medelhög när kanterna börjar bli färdiga. Lyft sedan omelettens kant på ena sidan och låt eventuellt rinnande ägg rinna ner och tillagas snabbare längst ned i stekpannan.
- Använd två stora stekspadar för att vända omeletten när omelettens undersida är klar och översidan inte längre är rinnig.
- Strö osten över omeletten och vik den. Stek den sedan i ytterligare en minut på vardera sida innan du serverar den i en tallrik.

Grekisk yoghurt med vassleprotein



VEGETARISK



FRUKOST



EFTERRÄTT



PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 grekisk yoghurt med lågt fettinnehåll
- 1 rågad sked vassleprotein med chokladsmak
- 3-5 matskedar vatten
- 1 tsk kakaopulver
- Stevia för att smaksätta



GÖR SÅ HÄR:

- Blanda allting i en mixer eller vispa med en visp.
- Häll blandningen i en skål och ställ den i frysen.
- Rör om fyra gånger - var 30:e minut.
- Efter två timmar kan du äta den färsk eller lämna den i frysen i ett par dagar.
- Ta ut den från frysen 10-15 minuter innan du ska äta den om du lämnar den i frysen i ett par dagar.

Fruktkaka med bär



INGREDIENSER:

- 1 banan
- 3 matskedar grekisk yoghurt med lågt fettinnehåll
- 5 matskedar havregryn
- En näve bär
- Kanel (valfritt)



GÖR SÅ HÄR:

- Värm upp ugnen till 200°C.
- Mosa bananen med en gaffel och blanda den sedan i yoghurt och havregryn.
- Bred ut den på ett bakplåtspapper och toppa med bär.
- Grädda i ca 30 minuter – beroende på hur krispig du vill ha den.
- Skrapa av från plåten och strö över kanel efter tycke och smak.

Svamptaco i salladsblad



VEGETARISK



LUNCH



MIDDAG



PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 tesked kokosolja
- 1 liten lök
- 2 stora portobellosvampar
- ½ röd paprika
- 1 matsked soja
- 1 matsked grekisk yoghurt
- 1 matsked näringsjäst
- 1 matsked lättmajonnäs
- Chili
- Färsch koriander
- 2 stora salladsblad



GÖR SÅ HÄR:

- Bryn löken i kokosolja tills den blir gyllenbrun. Tillsätt finhackad svamp och paprika. Woka i ett par minuter, tillsätt soja och stek ytterligare ett par minuter.
- Blanda grekisk yoghurt med lättmajonnäs och näringsjäst.
- Fyll dina salladsblad med svampfyllning och häll över yoghurtblandningen och färsch koriander.

Mandelbakat kycklingbröst



LUNCH



MIDDAG



PORTIONER

INGREDIENSER:

- Litet kycklingbröst
- En handfull med mandlar
- 1 tesked vitlökpulver
- 1 tesked lökpulver
- 1 tesked paprikapulver
- Havssalt
- Malen peppar
- 1 litet ägg



GÖR SÅ HÄR:

- Värm upp ugnen till 230°C.
- Ta fram en stor bakplåt med bakplåtspapper och ställ åt sidan.
- Blanda malda mandlar (eller mandelmjöl), vitlökpulver, lökpulver, paprika, salt och peppar i en liten skål.
- Vispa ägget i en annan liten skål.
- Skölj kycklingbröset och torka med en pappershandduk. Skär det i strimlor.
- Doppa varje strimla i ägget, täck helt med mandelblandningen och lägg på bakplåten.
- Baka strimlorna i 7 minuter på ena sidan, vänd dem och baka dem ytterligare i 5 minuter eller tills de är gyllenbruna.

Blomkålsmos



INGREDIENSER:

- ¼ av en medelstor blomkål
- Salt
- Peppar
- Vitlökspulver
- 1 matsked grekisk yoghurt



GÖR SÅ HÄR:

- Koka blomkålen i saltat vatten i 10 minuter eller tills du kan sticka i blomkålen utan motstånd.
- Ta bort från plattan och häll av vattnet. Spara en del av blomkålsvattnet till senare.
- Mosa med potatispressen (du kan också använda en matberedare eller mixer beroende på vilken konsistens du föredrar).
- Tillsätt yoghurt, salt, peppar och vitlökspulver och blanda ner det i moset.

Zoodles



RÅ



VEGAN

Zoodles är zucchini som ser ut som spaghetti eller tagliatelle – beroende på hur vi skär zucchini.

De kan ätas råa eller tillagade.



SÅ HÄR GÖR DU ZUCCHINIPASTA MED EN SKALARE:

Det här är ett enklare sätt att för att göra zoodles, och därför är det bästa sättet för personer som inte är redo att köpa en pastamaskin.

För att göra zoodles behöver du skära bort kanterna från en zucchini och skala den. Fortsätt sedan att skala den försiktigt för att göra zucchini-tagliatelle. Blanda dem med en varm pastasås och låt dem ligga i en kastrull i 5 minuter eller servera dem direkt, beroende på hur al dente du vill ha dem.

Det är ännu enklare att gör zoodles med en pastamaskin.

Rå pastasås



RAW



VEGAN



LUNCH



MIDDAG



PORTIONER

INGREDIENSER:

- 3 saltorkade tomater
- 1 medjooldadel
- 1 stor tomat
- 1 schalottenlök
- 1 selleristjälk
- 1 liten vitlöksklyfta
- Malen peppar
- Salta
- Färska basilikablod som garnering



GÖR SÅ HÄR:

- Blötlägg tomater och dadlar i varmvatten i tre timmar.
- Hacka färska grönsaker och lägg dem i en mixer, tillsätt saltorkade tomater och dadlar och mixa sedan tills blandningen är helt slät.
- Tillsätt lite vatten om såsen är för tjock.
- Tillsätt peppar och salt och rör om en sista gång.
- Häll såsen över tillagad pasta eller zoodles och garnera med färska basilikablod.

Zucchiniisallad



VEGETARISK



LUNCH



MIDDAG



MELLANMÅL



PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 stor zucchini
- 1 schalottenlök
- 1 matsked senap
- 1 matsked grekisk yoghurt
- 1 tesked vinäger
- 1 tesked olivolja
- Svartpeppar
- Havssalt



GÖR SÅ HÄR:

- Skölj och hacka zucchini i ca 1 cm tjocka bitar.
- Koka dem i lite vatten (en cm) tills de blir mjuka, och häll sedan av vattnet.
- Låt svalna och blanda ned i en skål med hackad schalottenlök, senap, yoghurt, vinäger, olja och kryddor.

Ugnsbakade pommies med dip



VEGAN



MELLANMÅL



PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 stor potatis
- 1 matsked olivolja
- 1 nypa paprikapulver
- 1 nypa vitlökspulver
- ½ en nypa chilipulver
- nypa peppar

Dip-alternativ 1:

- 1 matsked grekisk yoghurt med lågt fettinnehåll
- 2 teskedar pesto

Dip-alternativ 2:

- 1 matsked grekisk yoghurt med lågt fettinnehåll
- 2 teskedar senap

Dip-alternativ 3:

- tesked tamarindsås
- 2 teskedar hackad, färsk gräslök



GÖR SÅ HÄR:

- Värm upp ugnen till 200°C.
- Skär potatisen i klyftor.
- Blanda olivolja, vitlökspulver, chilipulver och lökpulver.
- Täck potatisen med blandningen och lägg på en bakplåt. Baka potatisen i ugnen 30-40 minuter, vänd runt dem då och då. Servera med valfri dipp.
- Tillval: Du kan välja sötpotatis i stället för vanlig potatis.

Rostade kikärter



INGREDIENSER:

- 1 burk kikärter
- 1 tesked kokosolja
- Salt
- Vitlökssalt
- Peppar
- Paprikapulver
- Cayennepeppar (valfritt)



GÖR SÅ HÄR:

- Värm upp ugnen till 230°C.
- Häll av och torka kikärter med en pappershandduk tills de är helt torra.
- Häll ned dem i en skål och tillsätt kokosolja och smaksätt med salt, vitlökssalt, peppar, paprikapulver och även cayennepeppar om du vill.
- Strö ut dem över en bakplåt och baka i ugnen i mellan 20 och 40 minuter, tills de har blivit gyllene och knapriga. Håll extra koll de sista minuterna för att undvika att de bränns.

Honungs- och senapsdoppad kycklingfilé



MIDDAG



LUNCH



PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 kycklingfilé
- 1 matsked soja med låg natriumhalt
- ½ tesked paprikapulver
- ½ rödlök
- 1 tesked senap
- 1 liten morot
- 1 tesked honung
- 1 tesked kokosolja



GÖR SÅ HÄR:

- Krydda filén med paprikapulver och tillsätt senap och sedan en liten mängd honung på båda sidorna.
- Lägg i en skål och tillsätt soja. Låt marinera i minst 30 minuter i kylan.
- Under tiden ska du hacka löken och tärna moroten. Värm upp kokosolja i en stekpanna i medelhög temperatur.
- När oljan har blivit upphettad ska du tillsätta kycklingen och steka varje sida i ungefär fyra minuter tills hela biten är gyllene.
- Avlägsna kycklingen från stekpannan och lägg ned löken och morötterna.
- När de har blivit mjuka kan du tillsätta filén och det som är kvar av marinaden.
- Tillsätt lite vatten och sjud på medelhög värme i 20 minuter.

Blomkålsris



VEGETARISK



LUNCH



MIDDAG



MELLANMÅL



PORTIONER

INGREDIENSER:

- ½ medelstort blomkålshuvud (färskt)
- 1 matsked sesamolja (eller kokosolja)
- 1 liten morot, tärnad
- 1 vitlöksklyfta, hackad
- 50 g frusna edamamebönor
- ½ tesked ingefärspulver
- 1 tesked vitlökspulver
- Salt
- Peppar
- ½ tesked chiliflingor (valfritt)
- 1 ägg
- 2 matskedar tamarisås (eller soja med låg natriumhalt)
- 3 salladslökar, hackade
- 1 tesked sesamfrön

GÖR SÅ HÄR:

- Tillsätt blomkål i din matberedare och mixa i pulser tills det börjar se ut som små riskorn. Ställ undan.
- Värm 1 matsked sesamolja i en stor stekpanna eller wokpanna över medellåg temperatur.
- Tillsätt morötterna och vitlök och woka i ca 5 minuter tills det luktar gott.
- Tillsätt blomkålen, edamame och den kvarvarande sesamoljan i pannan.
- Krydda och woka snabbt för att tillaga blomkålen så att den blir mjuk.
- Gör plats i mitten av pannan där du kan tillsätta äggen och sänk värmen. Rör om försiktigt och oavbrutet tills äggen är helt tillagade.
- Rör om i sojan och salladslöken och strö över sesamfrön strax innan servering.

ALTERNATIV: Använd tofuröra i stället för ägg om du vill göra maträtten vegansk.

Zucchini pizzabåtar



VEGETARISK



LUNCH



MIDDAG



PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 medelstor zucchini
- kryddor
- 2 matskedar hackad mozzarella
- 6 matskedar tomatås för pizza



GÖR SÅ HÄR:

- Skölj och halvera en zucchini och gröp ur fruktköttet.
- Hugg i zucchinihalvorna med en gaffel några gånger och lägg dem på en plåt som är försedd med bakplåtspapper.
- Stoppa in dem i ugnen medan den håller på att värmas upp till 200°C. Låt dem sedan vara inne i ugnen i 7 minuter.
- Blanda zucchinins fruktkött med tomatås medan zucchinihalvorna är i ugnen.
- Strö över salt över zucchinibåtarna och fyll dem med röran. Täck dem med mozzarella.
- Lägg zucchini pizzabåtarna i den uppvärmda ugnen tills osten smälter och börjar få färg.
- Ta ut pizzabåtarna ur ugnen och låt dem svalna en stund.

Bovetesallad



VEGAN



LUNCH



MIDDAG



MELLANMÅL



PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 kopp kokt bovete
- ½ avokado
- ½ röd paprika
- 5 körsbärstomater
- ½ lök (valfritt)
- Citronsaft
- 1 tesked olivolja
- Persilja
- Gurkmeja
- Oregano
- Vitlökspulver
- Salt
- Peppar



GÖR SÅ HÄR:

- Koka bovete och ställ åt sidan medan det svalnar.
- Hacka avokado, paprika, tomater och lök och tillsätt till bovetet.
- Tillsätt citronsaft, olivolja och örter.
- Blanda och servera.

Söt grönsakssoppa



VEGETARISK



LUNCH



MIDDAG



PORTIONER

INGREDIENSER:

- 100 g broccoli
- 100 g blomkål
- 100 g morötter
- ½ lök, hackad
- 1 matsked olivolja
- 1 tesked oregano
- 2 tesked persilja
- 1 tesked gurkmeja
- 1 tesked currypulver
- 1 tesked paprikapulver
- 100 g burkmajs
- 2 vitlöksklyftor
- 2 matskedar grekisk yoghurt
- 2 koppar grönsaksbuljong
- Salt
- Peppar



GÖR SÅ HÄR:

- Skär av stjälkarna på broccoli- och blomkålshuvudena och hacka till mindre buketter. Tärna morötterna.
- Blanda olivoljan med löken i en stor gryta och stek över medelhög värme tills blandningen är genomskinlig.
- Tillsätt broccoli, blomkål och morötter.
- Krydda med oregano, persilja, gurkmeja, currypulver och paprikapulver.
- Tillaga över medelhög värme.
- Under tiden, tillsätt majs, vitlök, gräddfil, salt och peppar i en mixer och mixa tills du har en klumpfri kräm.
- Häll ned röran i grytan och tillsätt buljongen. Blanda ordentligt och låt sjuda i 30 minuter.
- Servera när grönsakerna är tillagade.

Veganskt pålägg



VEGAN



SNACK



MIDDAG



PORTIONER

INGREDIENSER:

- 100 g linser
- 4 soltorkade tomater (utan olja)
- 1 liten lök
- 1 vitlöksklyfta
- 1 matsked Dijonsenap
- 1 tesked paprika
- 2 små ättiksgurkor
- Färsk persilja
- Salt
- Peppar



GÖR SÅ HÄR:

- Koka linserna i saltat vatten och låt svalna.
- Lägg alla ingredienser i en mixer och mixa tills du har uppnått önskad konsistens.
- Servera på en bit rostat bröd eller salladsblad.

Bakfria energibollar med havre



VEGETARISK



SNACK



EFTERRÄTT



FÖR 6 PORTIONER (6 BOLLAR)

INGREDIENSER:

- 40 g havregryn
- 80 g mandelsmör
- 1 matsked honung
- 1 matsked kakaopulver
- En nypa salt



GÖR SÅ HÄR:

- Blanda alla ingredienser ordentligt i en liten skål.
- Låt svalna i kylen i 30 minuter
- Använd en sked för att jämnt fördela blandningen till 6 bollar. Forma bollarna i dina handflator.
- Du kan förvara dem i en försluten behållare i kylen i upp till en vecka.

Parmesanchips



VEGETARISK



SNACK



10 PORTIONER (10 CHIPS)

INGREDIENSER:

- 6 dl parmesanost – riven
- 2 teskedar peppar
- ½ tesked oregano
- ½ tesked basilika
- ½ tesked timjan
- ½ tesked vitlökspulver



GÖR SÅ HÄR:

- Värm upp ugnen till 200°C.
- Lägg ut bakplåtspapper på en bakplåt och lägg osten i små högar med hjälp av en tesked, ca 5 cm mellan vardera.
- Blanda alla kryddor i en kopp och strö över parmesanosten.
- Baka i ugnen i omkring 3-5 minuter.
- Kanterna ska vara gyllenfärgade, men inte brända. Låt svalna efter att du har tagit ut plåten från ugnen.
- Förvara i en lufttät behållare

Färskap äppelskivor med mandelsmör



VEGAN



SNACK



PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 äpple
- 1 matsked mandelsmör



GÖR SÅ HÄR:

- Skär äpplet i tunna skivor och servera med en mandelsmörsdipp

ALTERNATIV: du kan byta ut äpplet mot selleri- eller morotsstavar om du vill att det ska vara ännu färre kalorier

Banan- och havregrynskakor



VEGAN



EFTERRÄTT



20 PORTIONER (20 KAKOR)

INGREDIENSER:

- 2 mogna bananer
- 100 g havregryn
- 2 matskedar mörk choklad
- 2 matskedar torkade mullbär
- 2 matskedar mandlar



GÖR SÅ HÄR:

- Mosa bananen med en gaffel i en skål.
- Häll ner havregrynen, mullbären och mandlarna i en mixer.
- Tillsätt dem till bananerna och chokladen. Blanda väl.
- Ta en sked full med blandningen och häll den över bakplåtspappret.
- Baka i ugnen i 15-20 minuter i 180°C.

Kiwi sorbet



VEGETARISK



EFTERRÄTT



PORTIONER

INGREDIENSER:

- 4 frysta kiwifrukter, skurna (du kan stoppa in dem i frysen två timmar före)
- 2 matskedar honung



GÖR SÅ HÄR:

- Blanda alla ingredienser ordentligt i en mixer.
- Häll ner i ett serveringsglas och njut.

ALTERNATIV: Jordgubbar är väldigt kalorifattiga och passar därför utmärkt till sorbet. Blanda en kopp med frusna jordgubbar, 1 matsked med vanilj och vasslepulver och ½ kopp med vatten till en smet.

Bärglass



VEGETARISK



EFTERRÄTT



6 PORTIONER (6 GLASSAR)

INGREDIENSER:

- 1 burk kokosmjölk
- 250 g blandade bär
- 3 matskedar honung



GÖR SÅ HÄR:

- Häll ner alla ingredienser i en mixer och mixa tills blandningen är klumpfri.
- Häll ner blandningen i glassformar. Lägg dem i frysen i minst fyra timmar.
- Mums!

Mandelbakade äpplen



VEGAN



EFTERRÄTT



4 PORTIONER (4 ÄPPLEN)

INGREDIENSER:

- 4 medelstora eller stora äpplen
- 40 g havregryn
- 50 g hackade mandlar
- 35 g torkade mulbär
- 1 tesked malen kanel
- 1 tesked vaniljextrakt
- En nypa finmalet havssalt
- 1 dl vatten + 0,45 dl vatten till senare



GÖR SÅ HÄR:

- Värm upp ugnen till 180 ° C.
- Skölj och kärna ur äpplena med en kniv.
- Skrapa ut botten av kärnan med en sked för att se till att du inte gör ett hål i äpplets botten.
- Förbered fyllningen genom att blanda havre, mandlar, mulbär, kanel, vanilj, salt och 0,45 dl vatten i en stor skål.
- Blanda med dina händer och knåda smeten tills den blir kletig.
- Lägg äpplena i en djup bakskål och häll 1 dl vatten i pannan.
- Ta en sked och fyll hela äpplet med blandningen och täck sedan pannan med folie.
- Baka i ugnen i ca en timme eller tills du kan sticka i äpplena utan motstånd.
- Servera äpplena varma.

SlimJOY

ENJOY YOUR BODY