

6 veckor för att starta en sund viktminskning? - **alli**® kan hjälpa dig

6 veckors program av läckra rätter och tips för att starta din viktminskning



6

veckor för att starta en sund viktminskning? - **alli** kan hjälpa dig ge dig själv 6 veckor för att vänja dig vid en sund livsstil och gå ner 50% mer i vikt än vid enbart diet

vad är **alli**?

- alli** kan hjälpa dig att gå ner 50% mer i vikt än vid enbart diet. Detta innebär att när du minskar 2 kg på egen hand, kan du med hjälp av **alli** minska ytterligare 1 kg till.
- alli** är en kapsel som innehåller den aktiva ingrediensen orlistat. Kapslarna ska tas till alla huvudmåltider, tre gånger om dagen.
- alli**-kapslarna ska kombineras med en kalori- och fettsnål kost. Därigenom lär du dig steg för steg att göra sundare val.
- alli** fungerar lokalt i tarmen. Den gör att omkring 25% av det fett du får i dig inte absorberas och lagras i kroppen. Detta gör att kroppen i stället använder redan lagrat fett för att få energi och därför går du ner i vikt. Det fett som inte absorberas lämnar kroppen i avföringen.
- alli** kan användas av vuxna med en BMI på 28 eller mer och som är motiverade för och intresserade av realistisk viktminskning.
- alli** är den enda registrerade viktminskningsmedicinen som kan köpas utan recept på apotek.

komma igång!

Hur ska du komma igång? Antagligen har du gjort testet "Är jag klar att använda **alli**?" och känner troligen till ditt BMI vid det här laget. Om inte kan du titta på länkarna under avsnittet "Hur kan du förbereda dig för **alli**?" på www.alliplan.se/6veckor.

Nästa steg blir att känna till hur många kalorier och hur mycket fett du kan äta under dagen, och per huvudmåltider. Detta är viktigt att känna till på grund av sättet som kapslarna fungerar på. Om du äter mer fett än rekommenderat kommer mer fett att lämna kroppen via avföringen vilket tex. kan förorsaka diarré. Fastställ, med hjälp av de tre stegen nedan, vilken mängd fett och kalorier du kan äta per dag och måltid.

Använd de här tabellerna och sätt upp mål för ditt dagliga fett- och kaloriintag

Steg 1 För att hitta ett gränsvärde för ditt kaloriintag behöver du känna till din aktivitetsnivå. Ju mer aktiv du är, desto högre är gränsen för ditt kaloriintag. Se i tabellen och hitta den nivå som bäst stämmer överens med hur mycket du rör på dig. Om du är osäker på vilken nivå du hamnar på, så välj låg aktivitet.

- Låg aktivitet = Varje dag gör du lite eller inget av följande: promenader, går i trappor, påtar i trädgården eller rör dig lite på annat sätt.
- Medel aktivitet = Du förbränner omkring 150 kalorier om dagen genom att t ex promenera 3 km, jobba i trädgården under 30 – 45 minuter, eller springa 2 km på 15 minuter.

Steg 2: Matcha din aktivitetsnivå med din vikt.

Steg 3: Använd tabell 2 till att fastställa hur mycket fett du kan ta in per måltid baserat på rekommenderat kaloriintag.

Tabell 1

Kalorier för kvinnor

Låg aktivitet	Under 68,1 kg	1200 kalorier
	68,1 kg till 74,7 kg	1400 kalorier
	74,8 kg till 83,9 kg	1600 kalorier
	84 kg och däröver	1800 kalorier
Medelaktivitet	Under 61,2 kg	1400 kalorier
	61,3 kg till 66,7 kg	1600 kalorier
	66,8 kg och däröver	1800 kalorier

Kalorier, män

Låg aktivitet	Under end 65,7 kg	1400 kalorier
	66,8 kg till 70,2 kg	1600 kalorier
	70,3 kg och däröver	1800 kalorier
Medelaktivitet	59,0 kg och däröver	1800 kalorier

Tabell 2

Dagligt kaloriintag	Maximal fettintag per måltid	Maximal mängd fett från mellanmål per dag
1200	12 g	3 g
1400	15 g	3 g
1600	17 g	3 g
1800	19 g	3 g

Att ställa upp realistiska mål för viktminskning

Många vill gå ner i vikt under en kort tidsperiod. Även om detta låter frestande så är det inte någon lösning på längre sikt. Om du verkligen vill hålla kilona borta är knepet att gå ner i vikt sakta men säkert. Ett halvt eller ett kilo i veckan är idealet. Redan att gå ner 5-10 % av kroppsvikten kan leda till positiva förändringar för hälsan. Räkna ut hur många kilon det skulle innebära för din del och fastställ ditt mål. Var ärlig och snäll mot dig själv, ta det lugnt och ta tid på dig att gå över till en sund livsstil.

hur vet jag vilken mängd fett det finns i måltiderna?

Detta blir förstås din första fråga. Om du inte använder **alli**-recepten kan du få en mängd upplysningar bara genom att läsa livsmedelsetiketterna på de produkter du använder. För att hjälpa dig ännu mer kan du på www.alliplan.se/6veckor hitta en lista över livsmedel som används ofta, kategoriserade som bra, halvbra och dåliga val. På Internet finns det flera lättanvända program som exakt kan beräkna hur mycket fett och hur många kalorier dina måltider innehåller. Du kommer snart att märka att du på nolltid vet hur mycket fett maten innehåller och du kommer lätt att lära dig en massa om de rätta, hälsosamma livsmedlen!

Lycka till!



6

veckor för att starta en sund viktminskning? - **alli** kan hjälpa dig ge dig själv 6 veckor för att vänja dig vid en sund livsstil och gå ner 50% mer i vikt än vid enbart diet

6

tips för att hålla sig på rätt spår

1. Använd olivolja istället för margarin att steka i, och grilla maten istället för att steka den.
2. Ät frukost, lunch och middag vid samma tid varje dag. Det är bättre för ämnesomsättningen, och din kropp vänjer sig lätt vid det.
3. Ät långsamt. Det tar kroppen 15 minuter att känna sig mätt.
4. Utnyttja alla möjligheter att bränna kalorier. Även de allra minsta kroppsaktiviteter räknas i din dagliga 30 minuters motion.
5. Majonnäs och smör ger en massa extra kalorier och fett till dina måltider. Laga istället senaps-, ketchup- eller yoghurtbaserade såser.
6. Det tar tid att byta till en ny, sund livsstil, så ta dig den tiden. 6 veckor är en bra början för att - steg för steg - ändra och vänja sig vid sådana förändringar.

6

hinder att se upp med

1. Suget efter socker och fett oroar mig. Det är OK att då och då belöna sig själv. Ingen kan hålla sig till en diet absolut hela tiden. Det kommer tvärtom att bli lättare att hålla på dina sunda ätvanor om du då och då unnar dig något extra. Se bara upp med fettintaget!
2. När jag är på diet kan jag inte sluta tänka på mat. När du tänker på mat – kan du komma överens med dig själv om att du inte får din matbit förrän du till exempel har gått hundra trappsteg eller gjort 25 armhävningar. Därigenom kommer du antingen att glömma matbiten eller så kommer det att utmana dig att göra något i gengäld.
3. Vägen visar inte de resultat jag hoppats på. Försök att se längre än till vägen och fokusera i stället på de andra positiva effekterna av att gå ner i vikt, som smalare midja, mindre klädstorlek, högre energinivå och bättre självförtroende.
4. Jag är van vid att ta många snacks under dagen. Försök att begränsa antalet snacks till två om dagen. Det finns många exempel på fettsnåla snacks som är hälsosammare och smakar lika gott. Om du vill ha alternativ kan du ta en titt i listan över vanliga livsmedel (www.alliplan.se/6veckor).
5. Jag vet att jag behöver motionera, men inte vad jag ska börja med. Varje liten bit fysisk aktivitet bidrar till viktminskningen. Det viktigaste är att komma ihåg är att ha kul. Tvinga dig inte att börja med en sport du inte gillar. Försök hitta en aktivitet som du verkligen tycker om och där andra personer deltar.
6. Jag kan inte hålla mig till min diet och jag har ätit för mycket! Straffa inte dig själv om du har ätit för mycket eller missat att gå på gymmet. Du kan inte vara perfekt hela tiden. Fortsätt att vara positiv, acceptera återfallet och sitt upp på hästen igen!

alli[®]

www.alliplan.se/6veckor

alli[®] (orlistat), hårda kapslar 60 mg. Används för viktminskning hos vuxna från 18 år, som är överviktiga och har ett BMI (body mass index) på 28 eller mer. Ska användas tillsammans med en kalorireducerad, fettsnål kost. Risken för att uppleva gastrointestinala symtom kan öka när alli tas tillsammans med kost med högt fettinnehåll. Ej förmån. Fri prissättning. För kompletterande information se www.fass.se. Följ instruktionerna på förpackningen eller bipacksedeln.

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare A/S, Box 5196, 200 71 Malmö.

alli[®] är ett varumärke som tillhör GlaxoSmithKline-koncernen.



Fråga först på apoteket



GlaxoSmithKline

Mån



Per pers. **400 kcal** **13,8 g fett**

Lunch

Kycklingsandwich med kapriscreme och grovt bröd (4 pers.)

Ingredienser:

- 400 g kycklingfilé (utan skinn)
- ½ msk olivolja
- salt och peppar
- 1½ msk kapris
- 2 msk lättmajonnäs
- ½ msk senap
- 4 rejäla grova bullar (à 70 g)
- ½ kruka basilika
- 8 spröda salladsblad
- 100 g kronärtsbjärtan från burk
- 1 liten rödlök

Gör så här:

- Pensla kycklingfiléerna med olja och stek dem i vanlig stekpanna eller i en grillpanna. Stek filéerna ca 6 minuter på var sida eller tills dess att köttet är helt genomstekt. Krydda med salt och peppar.
- Hacka kapris fint och blanda med lättmajonnäs och senap. Rosta bröden och dela dem. Bred kapriskrämen på bröden och lägg skivor av kyckling, basilika, salladsblad, kronärtskocka och lökringar mellan brödhälvorna.

Tis

Tips

Det tar tid att byta till en ny, sund livsstil, så ta dig den tiden. 6 veckor är en bra början för att - steg för steg - ändra och vänja sig vid sådana förändringar.

Middag

Ons

Per pers. **450 kcal** **13 g fett**

Pannbiff med grillade grönsaker och kall pepparrotssås (4 pers.)

(4 pers.)

Ingredienser:

- 400 g hackat nötkött (alt. mager nötfärs)
- 1 vitlöksklyfta
- 1 salladslök
- 1 tjock skiva (40 g) franskbröd
- salt och peppar
- 3 paprikor i olika färger
- 300 g färsk sparris
- 1 squash
- 300 g små morötter i knippe
- 1 msk söt senap
- 1 msk pressad citron
- ¾ dl yoghurt
- 1 msk finrivet pepparrot
- 2 msk klippt gräslök
- salt och peppar
- 1 näve färsk oregano
- 1 näve färska basilikablåd

Gör så här:

- Lägg nötköttet i en skål och blanda det med finrivet vitlök, finhackad salladslök och smulat bröd. Blanda köttet tills det håller ihop och forma 4 biffr. Hacka biffrarna med en kniv på båda sidorna. Stek dem på grillen ett par minuter på båda sidor och krydda med salt och peppar.
- Halvera paprikorna och ta bort kärnorna. Ta bort nedersta delen av sparrisarna, klyv squashen på längden och ansa morötterna. Lägg alla grönsakerna på grillen och vänd dem flera gånger under grillningen. Dela sedan grönsakerna i ganska stora bitar.
- Vispa ihop senap med pressad citron, yoghurt, pepparrot, gräslök, salt och peppar och servera dressingen till grönsakerna.
- Strö oregano över grönsakerna och pynta biffrarna med basilika.
- Servera till 2-3 (150 g) färskpotatisar per portion.



Frukost

Per pers. **187 kcal** **3 g fett**

Havregrynsgröt med äpple och banan (2 pers.)

Ingredienser:

- 2 dl havregryn
- 5 dl vatten
- 1 Äpple
- 1 Banan
- 15 g hasselnötter
- 3 dl lättmjölk (0,5%)

- Blanda gröten med det rivna äpplet och fördela banan och nötter på gröten tillsammans med mjölk.

Gör så här:

- Koka havregryn och vatten i några minuter. Rör om under tiden.
- Kärna ur äpplet och riv det på den grova sidan av rivjärnet.
- Skär bananen i ½ cm tjocka skivor och hacka hasselnötterna fint.



Fre

Lör

Frukost

Per pers. **300 kcal** **13 g fett**

Hemlagad fruktyoghurt med smulat rågbröd (2 pers.)

Ingredienser:

- 40 g hallon, djupfrysta eller färska
- 40 g jordgubbar, djupfrysta eller färska
- 4 tunna skivor rågbröd (brödet behöver inte vara helt nybakat)
- 1 tsk rapsolja
- 1 tsk socker
- 3 dl lättyoghurt naturell

Gör så här:

- Hacka bären grovt (och låt dem tina).
- Skär rågbrödet i tårningar.
- Stek brödet i en panna med olja på medelvärm. Strö över sockret efter 5 min och fortsätt att steka i ytterligare 4 min.
- Ta av brödet från värmen och hacka det ev. finare med en kniv.
- Blanda ner bären i yoghurten och strö det rostade rågbrödet över.

Middag

Per pers. **452 kcal** **11 g fett**

stek av lamm med linser, timjan och druvor (2 pers.)

Ingredienser:

- 320 g rumpstek av lamm
- 1 msk flytande margarin el olja
- 50 g palsternacka
- 60 g morot
- 100 g gröna linser
- 3 kvistar timjan
- 2 st vitlöksklyftor
- Salt och peppar
- 15 st vindruvor utan kärnor

Gör så här:

- Sätt ugnen på 180 grader.
- Skär bort ev. synligt fett från rumpsteken.
- Bryn köttet på medelvärm i matfettet. Stek tills det är brynt på alla sidor, ca 7 min.
- Stek i ugnen i 10-12 min.
- Låt den färdiga steken vila under en duk.
- Skala palsternacka och morot, och skär i tårningar, ca 2x2 cm.
- Koka linserna i vatten med timjan, hackad vitlök, salt och peppar i 15 min.
- Lägg palsternackan och morotsbitarna i grytan med linserna och fortsätt koka i 5 min. Ta sedan bort grytan från värmen.
- Blanda ned druvorna i grytan.
- Skär köttet i 1 cm tjocka skivor.

Sön

Tips

Tors

Välj företrädesvis magert kött och ta bort allt synligt fett. Ta bort skinnen från kyckling.

Tips

Oroa dig inte över att behöva förbereda olika måltider till dig själv och till familjen. **allI-recepten** är hälsosamma, härliga och lämpar sig för alla.

Mån

Tis



ons



Per pers. **250 kcal** | **8 g fett**

Rispappersrullar med räkor

(4 pers.)

Ingredienser:

- 12 st rispapper (Rispapper kan köpas i asiatiska butiker)
- 12 spröda salladsblad
- 1 kruka thailändsk basilika (el. vanl. basilika)
- 1 kruka mynta
- 200 g små spåda primör-morötter
- 1 mogen avokado
- 3 salladslökar
- 100 g alfa-alfagrodor
- 200 g stora skalade (grönländska) räkor
- 1 msk tahine (sesampasta)
- 1 msk socker
- 2 msk pressad lime
- 1 msk kallt vatten
- ¼ chili
- salt

Gör så här:

- Lägg rispapper på en fuktig handduk och pensla med kokande vatten tills de blir mjuka. Fördela sallad, thaibasilika, mynta och morotsstavar på rispappret. Skär den skalade avokaden i tunna klyftor och skär salladslöken i tunna strimlor. Fördela avokado, salladslök, groddar och räkor och rulla rispappret om fyllningen.
- Lägg tahine, socker, limesaft och vatten i en skål och rör ihop till en slät sås. Skär itu chilin, ta bort kärnorna och strängen som kärnorna sitter på. Hacka chilin fint och tillsätt den i lagom mängd till såsen. Smaka av såsen med salt.

Frukost

Per pers. **365 kcal** | **16 g fett**

Müsli med hallonyoghurt

(4 pers.)

Ingredienser:

- 100 g djupfrysad hallon
- 35 g hasselnötter
- 1 msk majsolja
- 3 dl havregryn
- 1 msk akaciahonung
- 5 st torkade aprikoser
- 10 g kokosmjöl
- 1 krm kanel
- 4 dl turkisk yoghurt (3,5%)

- Värm majsoljan försiktigt i en panna.
- Rosta hasselnötter och havregryn lätt i panna. Vänd ner honungen – se upp så det inte bränns vid!
- Skär aprikoserna i grova bitar.
- Blanda ihop nötter, aprikoser, kokos och kanel.
- Rör ner hallonen i yoghurten.
- Strö müsli över yoghurten.

Gör så här:

- Tina de djupfrysade bären.
- Hacka hasselnötterna grovt.

Fre

Tips

Välj röd salsa och tomatbaserade såser framför gräddiga varianter av ost.

Middag

Per pers. **451 kcal** | **16 g fett**

Fettucine med rökt skinka, tomat och kaporis

(2 pers.)

Ingredienser:

- 180 g rökt skinka
- 1 st gul lök
- ½ tsk olivolja
- 400 g hela tomater/1 burk
- 2 st vitlöksklyftor
- 3 msk kaporis
- ½ dl vatten
- 220 g färsk fettucine (helst fullkorn)
- 1 handfull ruccola

Tors

Gör så här:

- Skär bort synligt fett från skinkan och skär den i tärningar, ca 2x2 cm.
- Hacka löken grovt.
- Låt löken "smälta" i en gryta med lite olja på medelvärme i ca 2 min. Rör i grytan och låt inte löken ta färg.
- Häll i tomater och finhackad vitlök. Låt såsen koka i 5 min på svag värme.
- Tillsätt kaporis, skinktärningarna och ½ dl vatten, och låt såsen koka i ytterligare 5 min.
- Koka fettucinen enligt anvisningarna på förpackningen.
- Skölj ruccolasalladen.
- Häll av vattnet från fettucinen och rör ner i grytan.
- Blanda slutligen ner ruccolan i rätten.



Per pers. **400 kcal** | **10 g fett**

Hembakade bullar med skinka och ost

(4 pers.)

Grundrecept, på deg till 12-14 bullar. Bullarna kan långtidsjäsa under natten eller göras samma dag!

Ingredienser:

- 25g Jäst (15 g om långtidsjäsnings)
- 5 dl kallt vatten
- 100 g grahamsmjöl
- 350 g vetemjöl
- 1 tsk salt
- 1 tsk socker
- 1 msk olja
- 15 g skinka, fett bortskuret
- 15 g mager ost

Dag 2

- Sätt ugnen på 200 grader.
- Lägg bakplåtspapper på en plåt.
- Forma 12-14 bullar med två matskedar och lägg på plåten.
- Låt bullarna jäsa i 10 min.
- Pensla bullarna med mjölk och grädda dem tills de är gyllenbruna, 20-25 min.
- Låt de nygräddade bullarna svalna på ett galler.
- Ät bullarna med ost och skinka.

Gör så här:

Dag 1

- Rör ut jästen i vattnet.
- Tillsätt resten av ingredienserna.
- Rör degen med en träsked tills den är slät och hänger ihop i en klump. Degen ska inte knådas med händerna.
- Täck skålen med plastfilm och låt den stå i kylskåpet till nästa dag.

Lör



Per pers. **460 kcal** | **15 g fett**

Lamm i spenat och feta med små potatisar

(2 pers.)

Ingredienser:

- 300 g små potatisar
- 150 g lammfärs (10%)
- Salt
- 1 ägg
- ½ dl mjölk (0,1%)
- 3 msk havregryn
- ½ tsk färsk chili
- 1 st gul lök
- 1 st röd paprika
- 1 tsk olivolja
- 200 g färsk eller djupfrysad spenat
- ½ msk riven ingefära
- 2 st vitlöksklyftor
- 2 dl vatten
- 50 g feta (10%)
- 1 msk mjöl
- malen vitpeppar

Gör så här:

- Skölj potatisen och koka den med skal i lättsaltat vatten, ca 15 min.
- Rör färsen med lite salt. Rör sedan i ägg, mjölk, mjöl och havregryn. Smaksätt med chili och peppar.
- Forma färsen till valnötsstora köttbullar och stek dem i en torr stekpanna.
- Skala löken och dela den i 8 klyftor.
- Rensa paprikan och skär den i bitar, ca 2x2 cm.
- Stek lök och paprika i en annan stekpanna med olja. När grönsakerna fått lite färg, tillsätts spenat, ingefära, vitlök och 2 dl vatten.
- Lägg köttbullarna i såsen och tillsätt slutligen fetaosten skuren i små kuber.
- Servera tillsammans med den kokta potatisen.

Sön





Mån

Frukost

Per pers. **377 kcal** **13 g fett**

Omelett med finskurna grönsaker (2 pers.)

Ingredienser:

- ½ dl lättmjölk (0,5%)
- 1 ägg
- 2 st äggvitor
- 1 st morot
- 1 st röd paprika
- 8 st champinjoner
- 2 tsk flytande margarin el olivolja
- 90 g skinka
- ½ dl vatten
- Salt och peppar
- 2 msk hackad färsk koriander
- 2 skivor grovt bröd (med minst 8 g fibrer per 100 g)

- Ansa champinjoner och skär dem i 6 bitar vardera.
- Stek grönsakerna i en varm stekpanna med lite matfett.
- Skär skinkan i tärningar på 1x1 cm.
- Stek grönsakerna och skinkan under omrörning. Låt dem inte ta färg. Slå på vattnet efter 5 min och stek tills det ångat bort.
- Ta upp grönsakerna och skinkan från pannan och lägg på en tallrik. Krydda med salt och peppar.
- Håll äggsmeten i en liten panna med lite matfett.
- Stek äggsmeten utan att röra i den i ca 7 min på medelvärme.
- Lägg grönsakerna ovanpå omeletten och strö över hackad koriander.
- Servera omeletten tillsammans med bröd.

Gör så här:

- Vispa ihop mjölk, ägg och äggvitor i en skål.
- Skala moroten och strimla den så fint som möjligt.
- Ansa paprikan och strimla den på längden.

Tips

Lör

Ät frukost, lunch och middag vid samma tid varje dag. Det är bättre för ämnesomsättningen, och din kropp vänjer sig lätt vid det.

Lunch

Per pers. **416 kcal** **10 g fett**

Sandwich med röra av torskrom, gräslök och citron (2 pers.)

Ingredienser:

- 200 g torskrom på burk (med minst 70% torskrom)
- 2 dl turkisk yoghurt (3,5%)
- 1 msk hackad gräslök
- Saft av ½ st citron
- Salt och peppar
- 100 g romansallad eller annan grönsallad
- ¼ st gurka
- 6 skivor grovt sandwichbröd

Gör så här:

- Rör torskrom med yoghurt.
- Skär gräslöken fint. Rör ner gräslök och pressad citron.
- Krydda med salt och peppar.
- Skölj salladen och skiva gurkan.
- Bred torskromsröran på brödet. Lägg gurkskivorna och salladen mellan brödskivorna.
- Dela dubbelmackorna i trekanter.



Middag

Per pers. **498 kcal** **10 g fett**

Indisk gryta med kyckling i yoghurt (2 pers.)

Ingredienser:

- 130 g fullkornsris
- 1 st söd paprika
- 1 st lök
- 180 g kycklingfilé
- 2 tsk olivolja
- 1 krm kryddnejlika
- 1 krm curry
- 1 krm kummin
- 1 krm kanel
- 1 krm kardemumma
- 1 st vitlöksklyfta
- 1 dl vatten
- 400 g krossade tomater
- 100 g kikärter 1 burk (eller halv större burk)
- 120 g djupfryst eller färsk spenat
- 1 dl yoghurt (0,5%)
- Salt och peppar

- Stek paprik, lök och kyckling på medelvärme i en gryta med lite matfett.
- Strö över nejlika, curry, kummin, kanel, kardemumma och hackad vitlök, och låt kryddorna steka med i 1 min.
- Håll över 1 dl vatten och låt koka på svag värme i 7 min under lock.
- Håll de krossade tomaterna i grytan.
- Låt koka ihop i 10 min.
- Tillsätt kikärterna.
- Tillsätt spenaten (om den är färsk, skölj den väl och ta bort stjälken) och låt den koka med i 3-5 min.
- Håll slutligen i yoghurten och smaka av med salt och peppar.

Gör så här:

- Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.
- Skölj och ansa paprikan, och skär den i bitar, ca 4x4 cm.
- Skala löken och skär den i bitar, ca 1x1 cm.
- Strimla kycklingfilén.

Tors

Tips

Tis

Det spelar ingen roll hur hälsosamma och kalori- och fettsnåla en del livsmedel är, om du äter för mycket av dem kommer du ändå att gå upp i vikt. Knepet är att njuta av maten i små portioner.

Frukost

Per pers. **220 kcal** **5 g fett**

Hemlagad fruktyoghurt med smulat rågbröd (4 pers.)

Ingredienser:

- 40 g hallon, djupfrysta eller färska
- 40 g jordgubbar, djupfrysta eller färska
- 4 tunna skivor rågbröd (brödet behöver inte vara helt nybakat)
- 1 tsk rapsolja

- 1 tsk socker
- 3 dl lättoghurt naturell

Gör så här:

- Hacka bären grovt (och låt dem tina).
- Skär rågbrödet i tärningar.
- Stek brödet i en panna med olja på medelvärme.

- Strö över sockret efter 5 min och fortsätt att steka i ytterligare 4 min.
- Ta av brödet från värmen och hacka det ev. finare med en kniv.
- Blanda ner bären i yoghurten och strö det rostade rågbrödet över.

Sön

Middag

Per pers. **480 kcal** **12 g fett**

Kycklingfilé med jordnötsås (4 pers.)

Ingredienser:

- 00 g kycklingfiléer (utan skinn)
- 4 tunna skivor lufttorkad skinka
- salt och peppar
- 30 g rostade salta jordnötter
- 3 msk sojasås
- 1½ msk pressad lime
- 1½ msk rörsocker
- 1 tsk finrivn färsk ingefära

- 1 vitlöksklyfta
- 1 sprött salladshuvud
- 4-6 rädisor
- 1 bunt gräslök
- Servera till 1 dl (okokt mängd) ris per person

Gör så här:

- Lägg skinkan runt kycklingfiléerna och stek filéerna på grillen eller i en grillpanna över

svag till medelvärme tills kycklingköttet är helt genomstekt. Salta och peppra.

- Mixa jordnötterna. Tillsätt sojasås, limesaft, ingefära och finrivn vitlök i en mixer och kör tills såsen är slät.
- Skär eller riv salladen i mindre bitar och blanda med rädisor och klippt salladslök.

Ons



Tips

Lär dig läsa livsmedelsetiketter så att du kan kontrollera fettinnehållet och kom ihåg ditt rekommenderade fettintag per måltid. Kontrollera också portionsstorlekarna – om en måltid är avsedd för två personer ska du se till att bara äta hälften av den.

Mån



Ons



Per pers. **270 kcal** **8 g fett**

Madpandekager med revet kokos og skåret frugt (4 pers.)

Ingredienser:

- 35 g grahamsmjöl
 - 100 g vetemjöl
 - 3 dl lättmjölk (0,5%)
 - 1 dl vatten
 - 1 ägg
 - 1 msk kokos
 - 1 krm salt
 - 1 msk rapsolja
- Fyllning:
- 80 g ananas
 - 1 äpple
 - 1 banan
 - 1 dl turkisk yoghurt (3,5%)

Gör så här:

- Vispa ihop grahamsmjöl, vetemjöl, mjölk, vatten, ägg, kokos, salt och rapsolja.
- Grädda pannkakorna i en torr stekpanna. Vänd när de fått fin färg.
- Skär bort skalet på ananassen och skär den i bitar, ca 2x2 cm.
- Skär äpplet i bitar, ca 2x2 cm (utan kärnhus).
- Skala bananen och skär den i bitar, ca 2x2 cm.
- Blanda ner frukten i yoghurten.
- Rulla in fyllningen i pannkakorna.



Per pers. **410 kcal** **14 g fett**

Tis

Sallad med passionsfruktdressing (4 pers.)

Ingredienser:

- 2 passionsfrukter
- ½ msk honung
- 1 tsk finrivet ingefära
- ½ msk pressad citron
- salt och peppar
- 2 skivor grovt bröd
- ½ msk finhackad rosmarin
- 1 huvud romansallad
- ½ äpple
- 1 msk pressad citron
- 1 handfull färsk myntablad

- Krutonger: Skär bort kanterna på brödskiivorna och skär skiivorna i tärningar. Strö över rosmarin. Rosta brödtärningarna i en stekpanna eller i ugnen på svag till medelvärmes tills de är spröda. Rör om bland brödkrutongerna ofta.
- Skär eller riv salladsbladen i mindre bitar och lägg i en skål eller på ett fat. Skär äpplet i tunna klyftor eller små tärningar och pressa över citron. Blanda äppleklyftorna och myntabladen i salladen. Häll över dressingen och strö över krutongerna.

Gör så här:

- Dela frukterna, gröp ur innehållet och lägg det i en sil över en skål. Låt saften rinna av. Tillsätt honung, rivet ingefära, pressad citron, salt och peppar och rör samman dressingen. Kasserat kärnorna.

Middag

Per pers. **493 kcal** **14 g fett**

Kycklingspett med jordnötssmör, stekt paprika och koriander (1 pers.)

Tors

Ingredienser:

- 3 st grillspett av trä
- 50 g fullkornsris
- 90 g paprika
- 1 st rödlök
- 50 g champinjoner
- 100 g kycklingfilé
- Olja
- Curry
- Salt och peppar
- 2 msk jordnötssmör
- ½ dl vatten
- Färsk koriander

- Skär kycklingfilén i bitar, ca 3x3 cm, och trä dem på spetten omväxlande med grönsakerna.
- Pensla spetten med olja kryddad med curry, salt och peppar, och lägg dem på ett ugnssäkert fat. Det är viktigt att det finns mellanrum mellan dem.
- Tillaga grillspetten i ugnen i 18–20 min. Sätt ugnen på grill de sista 5 minuterna.
- Värm jordnötssmöret i en gryta med ½ dl vatten. Smaksätt ev. med chili efter egen smak.
- Servera spetten tillsammans med riset. Strö över hackad koriander.

Gör så här:

- Blötlägg grillspetten.
- Sätt ugnen på 200 grader.
- Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.
- Kärna ur paprikan och skär den i bitar, ca 4x4 cm.
- Skala rödlöken och dela den i 4 bitar.
- Pensla, skölj och halvera champinjoner.



Per pers. **400 kcal** **10 g fett**

Hirsgrot med aprikos (2 pers.)

Fre

Ingredienser:

- 2 dl hirsgryn
- 5 dl vatten
- 60 g torkade aprikoser
- 120 g äpple
- 1 msk rapsolja

Gör så här:

- Koka hirsgrynen i 5 dl vatten i 5 min.
- Skär aprikoserna i små tärningar.
- Lägg aprikoserna i gröten och låt dem koka med i 3 min.
- Skär också äpplet i små tärningar.
- Blanda äpplet och oljan i den färdiga gröten och servera.

Tips

Fråga dig själv... Är jag verkligen hungrig? "Tanklöst" ätande och ätande för att du har långtråkigt bidrar mycket till att du går upp i vikt.

Lör



Per pers. **417 kcal** **12 g fett**

Sön

Tomatsoppa med pasta och fetaost (2 pers.)

Ingredienser:

- 45 g makaroner
- 1 stor lök
- 3 st morötter
- 3 st vitlöksklyftor
- 160 g vitkål
- 1 kvist timjan
- 1 kvist rosmarin
- 1 msk olja
- 5 st färska tomater (mogna)
- Salt och peppar
- ½ l vatten
- 3 dl tomatsjuice
- 40 g mager fetaost (10%)
- 2 st bullar, som innehåller minst 8 g fibrer per 100 g

Gör så här:

- Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.
- Skala löken och skär den i 8 bitar.
- Skala morötterna och skär dem i tärningar, ca 2x2 cm.
- Skala och hacka vitlöken.
- Skär vitkålen fint.
- Hacka timjan och rosmarin.
- Stek lök, morötter och kål i en gryta med olja.
- Skär tomaterna i bitar och tillsätt dem och ½ l vatten.
- Låt småkoka i 13 min. Tillsätt vitlök, timjan och rosmarin.
- Mixa grönsakerna med tomatsjuicen, lite åt gången!
- Koka upp soppan igen, lägg i fetaost och smaka av.
- Servera med grov bulle.



Mån

Frukost

Per pers. **260 kcal** **13 g fett**

Äggöra med fetaost (2 pers.)

Ingredienser:

- 15 st champinjoner
- 1 st morot
- 1 st lök
- 1 st ägg
- 2 st pastöriserade eller färska äggvitor
- ½ dl lättmjölk (0,5%)
- Salt och peppar
- 2 tsk olivolja
- 35 g fetaost (22%)
- 35 g fiber knäckebröd

Gör så här:

- Ansa champinjonerna, skär dem i fyra delar och strimla dem sedan fint.
- Skala moroten, dela den i två bitar och strimla den fint på längden. Strimla löken.

- Vispa ägget och äggvitorna med mjölk. Krydda med salt och peppar.
- Häll hälften av oljan i en varm panna och stek grönsakerna på medelvärme under omrörning.
- Ta ur grönsakerna. Häll resten av oljan i stekpannan och sedan äggsmeten.
- Rör försiktigt med t ex en träsked under stekningen – låt det inte ta färg.
- Tillsätt fetaosten under stekningen.
- Lägg upp äggöröran på en tallrik och fördela grönsakerna ovanpå. Servera med knäckebrödet.

Per pers. **413 kcal** **16 g fett**

Lunch

Bakad potatis med skinka

(1 pers.)

Ingredienser:

- 180 g potatis
- 150 g morötter
- 50 g turkisk yoghurt (3,5%)
- 1 msk färsk hackad persilja
- ½ st rivet skal av ekologisk citron
- 1 tsk olivolja
- Salt och peppar
- 80 g rökt skinka, skär bort synligt fett

Gör så här:

- Baka potatisen i mikron på högsta effekt 6–8 min eller lägg den i en eldfast form klädd med bakplåtspapper och baka den i ca 50 min i 200 grader.
- Skala morötterna och riv dem grovt. Blanda dem i yoghurten tillsammans med persilja, citrusskal, olja, salt och peppar.
- Servera kall skinka till potatisen.

Fre

Tis

Tips

Var försiktig med fruktjuicer i kartong. Många är inte färska, är baserade på koncentrat och innehåller massor av socker. Använd företrädesvis färsk frukt till att göra dina egna juicer med.

Frukost

Per pers. **392 kcal** **11 g fett**

Toast med skinka och grillad ost (2 pers.)

Ingredienser:

- 4 skivor ost (17%)
- 4 tsk tomatpuré
- 4 skivor grovt bröd (med minst 8 g fibrer per 100 g)
- 4 st färska basilikablåd
- 4 skivor skinka utan synligt fett

Gör så här:

- Sätt ugnen på 210 grader och sätt på grillen.
- Skär 4 tunna skivor ost.
- Bred tomatpuré på brödskiivorna.
- Lägg på basilikablåden, därefter skinka och överst en skiva ost.
- Lägg brödet på ett galler i mitten av ugnen och grilla i 3–5 min.
- Servera smörgåsarna varma.

Ons



Middag

Per pers. **440 kcal** **15 g fett**

Torsk i form med ugnsbakade körsbärstomater och kanel (2 pers.)

Ingredienser:

- 15 st körsbärstomater
- 2 msk olivolja
- 1 krm salt
- 1 stång kanel
- 3 st kryddpeppar
- 1 st vitlöksklyfta
- 3 st nejlikor
- ½ dl vatten
- 220 g torskfilé
- 120 g fettucine (helst fullkorn)

Gör så här:

- Sätt ugnen på 200 grader.
- Dela tomaterna i halvor, lägg dem i en eldfast form och vänd dem i oljan.
- Strö över salt, kanel, kryddpeppar, pressad vitlök och nejlikor, och häll på ½ dl vatten.
- Baka tomaterna i ugnen i 10 min.
- Dela fisken i kuber på 5x5 cm.
- Lägg ner fisken tillsammans med tomaterna.
- Fortsätt ugnsbaka rätten i ytterligare 15 min.
- Koka pastan och häll den varm tills den ska serveras.

Lör

Sön

Tips

Om du tycker om att baka ska du prova äppelmos i stället för smör eller oljor. Din kaka kommer ändå att vara fuktig och smaka härligt, men med mindre fettinnehåll.

Middag

Per pers. **401 kcal** **10 g fett**

Jordärtskockssoppa (2 pers.)

Ingredienser:

- 500 g jordärtskockor
- 150 g purjolök
- 3 dl mjölk (1,5%)
- 1 msk olivolja
- Vatten
- Saften från 1 citron
- Salt och peppar
- 180 g rökt kalkon
- 1 msk hackad bladpersilja
- 1 tsk hackad persilja till serveringen

Gör så här:

- Ansa jordärtskockorna och purjolöken. Lägg undan 50 g av jordärtskockorna.
- Skär jordärtskockor och purjolök i bitar och koka dem i lättsaltat vatten i 15 min tills de är mjuka.
- Mixa grönsakerna i en mixer och häll i mjölk, olja och vatten efterhand.
- Smaka av med citrussaft, salt och peppar.
- Skär kalkonen i tärningar, ca 2x2 cm.
- Hacka 1 msk bladpersilja och 50 g jordärtskockor.
- Häll i de råa jordärtskockorna.
- Värm upp soppan igen.
- Lägg kalkontärningarna i soppan och strö över lite hackad persilja.

Tors

Tips

Om du äter långsamt får magen tid att berätta för hjärnan att du är mätt. Det tar omkring 15 minuter. Att tugga maten ordentligt bidrar också till att förebygga matsmältningsproblem.

Mån



Lunch

Per pers. 445 kcal 10 g fett

Pitabröd med potatis och fetaost (2 pers.)

Ingredienser:

- 100 g små potatisar
- 50 g ruccolasallad
- 1 st röd paprika
- ½ st vitlöksklyfta
- ½ st rödlök
- ½ st citron
- 50 g fetaost (ca 20%)
- Salt och peppar
- 4 st pitabröd, gärna grova

Gör så här:

- Koka potatisen i lättsaltat vatten, 20 min, och kyl den sedan. Lägg den ev. i kallt vatten.
- Skölj ruccolasalladen och hacka den något.
- Rensa paprikan och skär den i bitar, ca 1x1 cm.
- Pressa vitlöken.
- Hacka rödlöken mycket fint.
- Skär de kokta potatisarna i tärningar, ca 1x1 cm.
- Pressa citronen.
- Vänd ingredienserna tillsammans med fetaosten i citronsaften och smaka av med salt och peppar.
- Värm pitabröden i ugnen eller i en brödrost.
- Öppna pitabröden med en kniv och lägg i fyllningen.

ons

Middag

Per pers. 410 kcal 10 g fett

Sej med persiko-potatis-sallad och grillad citron (4 pers.)

Ingredienser:

- 800 g sejfilé
- 1 msk olja
- 1 knippa dill
- rivet skal av 1 citron
- salt och citronpeppar
- 1 citron
- 600 g små färska potatisar
- 6 rädisor
- 1 knippa gräslök
- 2 msk pressad citron
- 1 tsk honung
- 1 tsk finrivet ingefära
- 1½ msk kallpressad rapsolja
- salt och peppar
- 1 knippa färsk oregano

Gör så här:

- Torka fisken med hushållspapper och pensla den med olja. Skär fisken i 4 bitar. Grilla fisken i foliepaket. Riv dillen och blanda den med rivet citronskalet, salt och citronpeppar. Lägg en klick av blandningen på varje fiskbit.
- Halvera citronen och lägg delarna på grillen och grilla dem tills citronerna har blivit lite mjuka.
- Koka potatisen knappt mjuk i 8 minuter och låt den ligga kvar i kokvattnet under lock i ca 7 minuter. Halvera potatisarna, skär persikan i tärningar, rädisorna i skivor och klipp gräslöken. Blanda alltsammans i en skål. Vispa ihop pressad citron, honung, ingefära, olja, salt och peppar till en dressing och blanda ner dressingen i salladen.
- Plocka av oreganobladen och blanda också dem i salladen.



Lunch

Per pers. 440 kcal 6 g fett

Asiatiskt inspirerad sallad (4 pers.)

Ingredienser:

- finrivet skal av 1 lime
- saften från 1 lime
- 1 msk socker
- 1 msk sesamolja
- 1 msk fisksås
- 2 salladslökar
- 1 msk finhackad citrongräs
- ½-1 röd chili
- 2 morötter
- 1 liten squash
- 240 g ris- eller äggnudlar
- 1 kruka färsk koriander

chilin. Hacka chilin fint och blanda i dressingen.

- Skär morötterna och squashen i tändstickstunna strimlor och låt dem ligga i dressingen och dra.
- Koka nudlarna i ordentligt saltat vatten tills de är "al dente". Vänd de kokta nudlarna i dressingen och strö rikligt med korianderblad över denna asiatiskt inspirerade sallad.
- Salladen är perfekt till tonfiskbiffar (4x 150 g) eller laxfiléer (4 x 100 g). Drick gärna grönt te till rätten. Näringsberäkningen inkluderar 150 g tonfisk per person.

Gör så här:

- Blanda finrivet limeskal, limesaft, socker, sesamolja, fisksås, finhackad salladslök och citrongräs i en skål. Ta bort kärnor och strängen som kärnorna sitter på i

Frukost

Per pers. 391 kcal 11 g fett

Bananpålägg på rostat bröd (2 pers.)

Ingredienser:

- 6 skivor rågbröd, fullkorn
- 25 g kokosflingor
- ½ tsk kanel
- 300 g banan

Gör så här:

- Rosta brödet i brödrost eller ugn, tills det är sprött.
- Mosa bananerna lätt med en gaffel tillsammans med kokos och kanel.
- Bred moset på brödet.

Fre

Middag

Per pers. 400 kcal 15 g fett

Grillad kalkon med persiljepotatis (2 pers.)

Ingredienser:

- 270 g kalkonfilé
- 1 msk olivolja
- 1st vitlöksklyfta
- 1 st citron
- 1dl persilja, hackad
- 2 msk sötmandel
- ½ dl vatten
- 300 g squash
- 250 g potatis, små
- Salt och peppar

Gör så här:

- Koka potatisen med skal 15-20 min.
- Blanda olja, pressad vitlök, rivet citronskalet, hackad persilja, hackad mandel och ½ dl vatten. Smaksätt med salt och peppar.
- Skär squashen i centimeter tjocka skivor och grilla tillsammans med kalkonkötet. Smaksätt med salt och peppar.
- Skala de kokta potatisarna och vänd dem i persiljedressing.

Lör

Lunch

Per pers. 400 kcal 13 g fett

Tonfiskmousse med kapis på grovbröd (2 pers.)

Ingredienser:

- 150 g tonfisk i vatten
- ½ dl turkisk yoghurt (3,5%)
- ½ st lök
- 3 msk kapis
- Salt och peppar
- 4 skivor grovt bröd

Gör så här:

- Häll bort vattnet från tonfisken.
- Rör ihop tonfisken med yoghurt.
- Riv löken på den grova sidan av rivjärnet.
- Blanda i kapis, rivet lök, salt och peppar (var försiktig med saltet, kapis är mycket salt)
- Bred tonfiskmoussen på brödet.

Sön



Tors