Skandiets Receptbok

Hej!

Du startar nu ditt viktprogram och i början består måltiderna huvudsakligen av proteinmål och grönsaker, basen till din nya kosthållning.

I denna brochyr ger vi tips på hur man tillagar proteinmålen och grönsakerna som ska serveras till. Variera mellan olika smaker och kryddor och låt fantasin leda till olika roliga recept!

Lycka till!

Hur tillagar jag proteinmål?

Alla smaker blandas ut med vatten eller minimjölk (0,5% fetthalt).
Man bör högst blanda ut 2 av de 4 måltiderna med mjölk.

Soppor:

2 till 3 dl vätska beroende på önskad konsistens.Värm vätskan till ca 45°C och vispa sedan ner påsens innehåll. Servera omedelbart.

Omelett :

1,5 dl kall vätska. Omeletterna tillagas sedan i en teflonpanna (liten diameter) utan fett under svag värme och rör under stekningen med träslev för att få den lite fluffig. Den kan även tillagas i mikrovågsugn i en djup tallrik med lock i ca 2 min. Rör ev en gång under stekningen.

Efterrätter och drycker:

2 till 3 dl kall eller varm vätska (45°C) Fruktsmakerna bör stå i 10 minuter innan servering. Mindre vätska 1,5 dl för att få krämkonsistens och man kan blanda i en uppvispad äggvita för att få en mousse som även kan frysas ner och serveras som sorbet.

Chokladmousse:

1,5 dl kall vätska. Bör serveras kall och ska därför tillredas i förväg.

Chokladcookies (muffins):

0,4 dl vätska blandas med en påse och motsvarar en ”muffin”. Häll smeten i en muffinsform och grädda i medelvarm ugn ca 5 – 7 min.

Smaksättning:

Det är viktigt att normalsalta maten i Etapp1. Alla proteinmål kan smaksättas med olika torkade, färska eller djupfrysta örter och kryddor. Det finns många färdiga kryddblandningar i handeln. Tillsätt gärna färska grönsaker (lista1) i målen. Sötningsmedel är tillåtet och de söta smakerna kan bli goda med kanel, extra kaffepulver, kakaopulver, rivet citron- och apelsinskal. Se följande tillagningstips!

Några trevliga tillagningstips för proteinmålen

Soppor

Blanda gärna i kokta grönsaker från lista1 i sopporna och omeletterna. Sopporna kan även användas som ”sås” till grönsakerna och då blandas påsens innehåll med lite mindre varm vätska (125 ml) eller grönsaksspad (45°C). Koka ej såsen utan häll den varm direkt på de färdiglagade grönsakerna.

Svampsoppa: Tillsätt färsk stekt svamp som champinjoner, blandsvamp eller kantareller. Krydda med t ex hackad gräslök.

Sparrissoppa: Tillsätt kokt färsk sparris eller burksparris och kryddor.

Grönsakssoppa: ”À la basquaise ” tillsätt hackad grön och röd paprika samt tomater i kuber. Krydda med paprika och vitlökspulver.

Vårsoppa: Tillsätt kokta blomkålsbuketter och hackad persilja.

Kycklingsoppa: Kinesisk soppa med svamp och sojagroddar och smaksätt med currypulver.

Hummersoppa: Tillsätt några skalade räkor eller kräftstjärtar. Smaksätt med cayenpeppar, fiskkryddblandning och dill.

Potatis och purjolöksoppa: Tillsätt kokt skivad purjolök och broccoli med hackad gräslök och persilja.

Tomatsoppa: ”Soupe au pistou” tillsätt hackade tomater och färsk eller torkad basilika. Man kan även blanda i en cm konsentrerad tomat i tub.

Omeletter

Knaperstek de tillåtna grönsakerna i en teflonpanna utan fett, krydda dem. Tillsätt omelettsmet och rör under stekningen med träslev för att få den fluffig.

Provencalsk äggröra: Hacka tomat, squash och aubergine i små kuber och bryn i teflonpanna. Krydda med salt, peppar, timjan och rosmarin. Häll på omelettsmeten och stek under omrörning.

Omelett med squash: Riv squash stort på rivhjärn och bryn den i teflonpanna med citronsaft och kryddor. Lägg åt sidan. Stek omeletten enligt anvisning och lägg sedan på grönsakerna på den färdiga omeletten och vik den dubbel. Servera med grönsallad.

Spenatomelett: Ångkoka bladspenat i en liten kastrull så att allt vatten försvinner. Krydda och tillsätt Eurodiets omelettsmet. Låt stelna under svag värme.

Efterrätter och drycker

Vanilj (vaniljsufflé): Blanda påsens innehåll med 1,5 dl kall vätska och häll krämen i en liten ungsfast form. Vispa upp en äggvita och häll den ovanpå vaniljkrämen och låt grilla i ugn i ca 1-2 min för att få färg.

Kall Choklad: Har redan en krämig konsistens så tillsätt bara rivet apelsinskal eller strö över kakaopulver eller några flagor av svart choklad.

Varm Choklad: Värm mjölken med en halv vaniljstång och lite kanel. Låt svalna till 45°C. Vispa ner påsens innehåll och servera omedelbart.

Kaffe: Tillsätt grekiskt kaffepulver eller Neascafé. Kan även serveras kallt med hackad is.

Cappuccino: Strö över kakaopulver och den kan även serveras kallt med hackad is.

Persika/Aprikos: Tillsätt rivet skal av citron eller apelsin.

Äpple/Svartvinbär: Servera med citronskiva och ev hackad is.

Jordgubb: Serveras kallt med färska myntablad.

Chokladmousse: Strö över lite starkt kaffe- eller kakaopulver samt rivet apelsinskal.

Chokladcookies (kaffecookies): Blanda lika delar av espresso och vatten. Vispa i påsens innehåll och grädda i ugn enligt anvisning.

Vad behöver jag för köksredskap?

För tillredning av proteinmåltiderna:

- Shaker
- Skål eller decilitermått i plast (5 dl) som kan användas i mikron
- Liten handvisp eller gaffel
- Teflonpanna (mindre diameter) för omeletterna

För tillagning av grönsaker:

- Teflon- eller Titanstekpanna
- Wok
- Kastrull
- Ånginsats för kastrull
- Sprayflaska för olja

Vad kan jag dricka till?

- Vatten minst 1,5 till 2 liter per dag gärna smaksatt med citron- eller apelsinskal, gurkskivor, några droppar pepparmynta.
- Mineralvatten helst ½ liter per dag (Ramlösa / Vichy)
- Te och örtte
- Kaffe av olika sorter

Tänk på

Socker får inte användas i dryckerna men sötningsmedel är tillåtet. Används mjölk i te eller kaffe så får inte proteinprodukterna blandas ut med mjölk!

Vad kan jag äta för grönsaker?

Det är viktigt att äta grönsaker under viktprogramet och de ska serveras till lunch och middag. Du kan även knapra på de tillåtna grönsakerna mellan måltiderna om du känner hunger.

Grönsakerna är basen till din nya kosthållning och innehåller fibrer som underlättar matsmältningen och motverkar förstoppning. De tillför kroppen vitaminer, mineraler och spårämnen samt att de kompletterar kosten med kolhydrater.

Du kan använda dig av färska, frysta eller konserverade grönsaker men ej färdiginlagda på burk då dessa oftast ligger i en lag med socker.

Förutom proteinmålen får endast dessa grönsaker ätas:

Lista 1: I obegränsad mängd			Lista 2: 150 gr/dag
• Sparris	• Kinakål	• Fänkål	• Rödkål
• Aubergine	• Blomkål	• Paprika	• Brysselkål
• Broccoli	• Gurka	• Rädisor	• Purjolök
• Bladselleri	• Squash	• Grönsallad	• Ruccolasallad
• Svamp	• Endiver	• Sojagroddar	• Tomat
• Vit- och grönkål	• Spenat		• Haricotvert

Inga andra grönsaker är tillåtna!

I stället för färsk tomat kan du vid vissa mål använda krossad tomat på burk för att tillaga varma grönsaksgrytor. Se receptblad.

Hur tillagar jag grönsakerna?

Alla grönsaker ska tillagas utan fett!

De kan ätas:	Råa eller rivna i sallad Ång- eller vattenkokta, tillagade i varma grönsaksgrytor Grillade i ugn eller på grillspett Wokade eller stekta i teflonpanna utan fett

Var noga med att normalsalta grönsakerna eftersom tillförsel av salt är nödvändigt i Etapp1.

Fettsnålt tips vid stekning i teflonpanna eller i Wok

Häll i lite vatten i botten och lös upp en buljongtärning. Strimla grönsakerna och knaperstek dem i vätskan.

Obligatoriskt per dag

En råkosttallrik/dag med en dressing baserad på 1 msk oliv- eller rapsolja. Oljan tillför kroppen vissa vitaminer och stimulerar gallblåsan som annars kan bli slö!

Dressing

Dressingen kan även spädas med vatten för att få större mängd.

Oljor:	Olivolja eller rapsolja	1 msk / dag
Vinäger:	Rödvinsvinäger Balsamvinäger Äppelcidervinäger	
Smaksättning:	Citronsaft eller lime Salt, peppar Fransk osötat senap, vitlökspulver Alla torkade och färska örter och kryddor Soja i mindre mängd	

Veckomeny för att börja

Etapp1 = 4 proteinmål/dag plus grönsaker 2 gr/dag.

	Frukost	Lunch	Mellanmål	Middag
Mån	Varm chokladdryck	Svampsoppa Vitkål på grekiskt vis	Chokladmousse	Skinkomelett Haricoverts Ångad spenat
Tis	Kaffedryck	Svampomelett Spenatsallad	Jordgubbsdryck	Kycklingsoppa Kinesisk grönsaksfräs
Ons	Svartvinbär/ Äppeldryck	Potatis/ Purjolökssoppa Rödkålsallad	Kall chokladdryck	Gaspachosoppa på färska grönsaker Chokladmousse
Tors	Varm chokladdryck	Sparrissoppa Vårsallad	Muffin med kaffesmak	Ostomelett med squash Champinjoner à la Catalan
Fre	Persika/ Aprikosdryck	Grönsakssoppa Kumminsquash	Cappuccino-dryck	Tomatsoppa Kålgryta
Lör	Cappuccino-dryck	Provensalsk ostomelett Trädgårdssallad	Vaniljdryck	Hummersoppa Tomat à la provençal
Sön	Chokladcookies	Kycklingsoppa Fransk ratatouille	Svartvinbär/ Äppeldryck	Ostomelett Grillade grönsaker

Frukosten ska bestå av 1 proteinmål plus en osockrad dryck, te eller kaffe.
En råkosttallrik kan även serveras under samma måltid som de tillagade grönsakerna (lista 1).

Några trevliga grönsaksrecept

Tänk på att tillaga grönsakerna till hela familjen och anpassa därför mängden därefter! Recepten är för 4 personer.

Vitkål på grekiskt vis

1 litet vitkålshuvud
1 finskuren grön paprika
1 finskuren röd paprika
1-2 finskurna små selleristjälkar
4 finhackade tomater
1 knippa finhackad dill

Blanda de olika grönsakerna och servera med en dressing.

Kålgryta

1 litet vitkålshuvud
1 grön och röd paprika
1 purjolök
4 tomater
1 knippe finhackad dill

Bryn i teflonpanna paprika och skuren purjolök. Tillsätt hackade tomater och lägg i den grovskurna kålen. Salta peppra och krydda. Tillsätt vatten och låt koka tills kålen är knapermjuk.

Ångad spenat

Ånga spenat i en kastrull utan lock tills vatten har försvunnit.
Tillsätt salt, peppar, lite muskot eller citron och en nypa rosmarin.

Marinerad gurka

1 st medelstor gurka skalad och skuren i kuber eller skivor.
3 msk äppelvinäger
3 msk vatten
3 msk citronsaft
1/2 dl finklippt dill
1 tsk timjan

Blanda vinäger, vatten, citronsaft, dill och timjan i en skål. Lägg i gurkskivorna i marinaden och låt stå kallt i ett par timmar.

Marinerade sommargrönsaker

250 gr färsk sparris
250 gr blomkålsbuketter
250 gr broccoli
1 röd paprika
1/2 dl finkackad gräslök
1/2 dl finhackad persilja

Dressing: olivolja, rödvinsvinäger, osötat grovmalen senap, salt, svartpeppar, timjan eller annan örtkrydda.

Förväll sparris, blomkål eller broccoli i 3-4 min. Kyl ner grönsakerna.
Blanda grönsakerna, gräslök, persilja och salladssås och låt stå kallt innan servering.

Örtfrästa champinjoner

500 gr färska champinjoner eller blandad svamp
vitlökspulver
1/2 tsk oregano eller timjan
1/2 dl hackad persilja
salt, peppar
1 msk citronsaft

Fräs den skivade svampen i en teflonpanna. Tillsätt kryddor och citronsaft. Låt puttra 10 min på svag värme.

Spenatsallad med champinjoner

1-2 knippen färsk spenat
100 gr champinjoner
2 tomater
Fransk dressing: olja, vinäger, osötat senap, salt , peppar

Rensa och skölj noga spenaten. Skiva svampen och tomaterna. Blanda grönsakerna i en skål och servera med dressing.

Spenatsallad med champinjoner

1-2 knippen färsk spenat
100 gr champinjoner
2 tomater
Fransk dressing: olja, vinäger, osötat senap, salt , peppar

Rensa och skölj noga spenaten. Skiva svampen och tomaterna. Blanda grönsakerna i en skål och servera med dressing.

Vårsallad

1 strimlat salladshuvud
1/2 squash i tärningar
1/2 finstrimlad purjolök
2 dl små broccolibuketter
2 dl små blomkålsbuketter

Förväll broccoli och blomkål i kokande vatten ca 3 min. Kyl av de kokta grönsakerna och blanda alla grönsakerna i en skål
Servera med dressing

Grillade grönsaker

2 st medelstora aubergine
skurna i tunna skivor
4 st små purjolökar
skurna i halvor på längden
2 st medelstora röda paprikor
skurna i 8 bitar
4 små squash skurna i halvor på längden
8 stora chaminjoner

Grillsås för pensling av grönsaker

1/2 dl vatten
2 msk olja
2 msk soja
4 msk rödvinsvinäger
2 msk färsk riven ingefära

1) Strö salt över auberginskivorna och låt dem stå i 30 min. Skölj med kallt vatten och klappa skivorna torra med hushållspapper.

2) Lägg grönsakerna på ett galler i en långpanna och pensla dem med grillsåsen.

3) Grilla dem i grillen under stark värme och vänd på grönsakerna en gång. Låt ev svampen grilla lite längre.

Grönsakerna kan även grillas på spett!

Kinesiskt grönsaksfräs

1 strimlad stor purjolök
1 finstrimlad röd paprika
6-8 dl finstrimlad vitkål
1 liten burk bambuskott
1 dl sojagroddar
salt, peppar ,vitlökspulver och lite soja

Knaperstek purjolök och tillsätt vitkål samt paprika. Tillsätt bambuskott och sojagroddar. Låt steka tills grönsakerna är mjuka men knapriga. Krydda och servera varm.

Tomate á la Provençal

4 stora tomater
4 msk hackad persilja
Vitlökspulver
Salt , peppar

Tvätta och torka tomaterna. Dela dem i två delar och lägg dem i ett ugnssäkert fat. Salta, peppra och strö över persilja samt vitlökspulver.
Grädda i ugn ca 15 min 200 °C

Gaspacho på färska grönsaker

200 gr röd paprika
200 gr gurka
300 gr tomat
2 msk hackad purjolök
vitlökspulver
1 msk Xeres vinäger
3 msk olivolja
hackad persilja
salt, peppar
1 citron

Skala, rensa och hacka alla grönsakerna. Mixa ihop dem i en mixer med 8 dl

vatten.Tillsätt olja, vinäger, citronsaft, salt, peppar och vitlökspulver. Sätt in soppan i kylskåpet och servera den kallt med lite av de hackade grönsakerna samt persiljan.

Rödkålssallad

150 gr finstrimlad rödkål
125 gr finstrimlad grönkål
1 dl fintrimlad purjolök

Dressing: olivolja, 1/2 tsk fransk senap, salt , peppar, 1 tsk kumminfrön

Trädgårdsallad

1 grön ekbladssallad
150 gr ruccolasallad
1 liten rossosallad
1 knippe rädisor
1 stor grön paprika i tunna strimlor
skal av en citron

Dressing: grovhackade koriander, citronsaft, salt ,peppar , vitlökspulver och olivolja

Champinjoner á la catalan

400 gr champinjoner
2 msk olivolja
2 msk rödvinsvinäger
1 liten burk krossad tomat
2 msk hackad persilja
vitlökspulver
salt peppar
en nypa torkad rosmarin

Tvätta och rensa svampen och dela dem i två delar.
Bryn svampen i en teflonpanna.
Häll över vinäger och krossad tomat
Salt, peppar och rosmarin
Låt skjuda 10 min
När vätskan har dunstat bort, strö över persilja och servera.

Fransk ”Ratatouille”

2 st squash
2 st röda paprikor
1 grön paprika
1 stor eller 2 små aubergine
1 liten burk krossad tomat
salt, peppar
1 tsk timjan och rosmarin

Skär grönsakerna i små kuber och bryn dem i teflonpanna utan fett.
Tillsätt kryddorna och krossad tomat.
Låt koka på svag värme ca 30 min.

Grönsakspureer

Kan fungera som dippsåser till råa, skivade grönsaker eller kan serveras armt till kokta grönsaker

Röd paprikapuré

1) Grilla 3 stora paprikor till skalet svartnar. Lägg dem i en plastpåse och låt dem svalna något. Skala dem och ta bort fröna.

2) Hacka fruktköttet grovt och lägg i en matberedare.

3) Mixa paprikan med 2 msk skuren purjolök, salt, chilipeppar. och vitlökspulver.

4) Lägg moset i en kastrull och tillsätt 2 msk limesaft, 2msk hackad färsk koriander.

5) Låt koka ca 5 min eller tills purén har tjocknat lite.

Kumminsquash

3 medelstora squash
2 små purjolökar
salt, peppar
2 tsk spiskummin

Skiva squash och purjolök i tunna skivor. Bryn grönsakerna utan fett i teflonpanna. Salta, peppra och smaksätt med spiskummin. Servera varm.

Aubergine kaviar

Aubergine ca 600 gr
2 msk olivolja
1 msk hackad färsk basilika
vitlökspulver
salt, peppar

Lägg hela aubergine på ett galler i ugnen och låt grilla eller ungsbaka utan fett ca 225°C till fruktköttet blir mjukt.
Dela dem i två delar och gröp ur frukköttet och mixa den med kryddorna och vitlökspulver. Tillsätt oljan.
Serveras varm eller kall. Dekorera med hackad basilika

Paprika à la vinegrette

4 röda paprikor
2 msk olivolja
2 msk rödvinsvinäger
salt, peppar
vitlökspulver

Lägg de hela parikorna på ett ungsäkert fat och låt steka i ugn ca 30 minuter i 200° grader. Vänd på dem en gång under tiden. Ta ut dem och låt dem svalna lite. Dra av skinnet, ta bort fröna och strimla köttet på längden. Lägg strimlorna i en skål och blanda till dressingen och häll den över paprikan. Servera kallt.

Egna anteckningar

SKANDIET AB

WWW.SKANDIET.SE | TELEFON & FAX: 08-39 65 30 | E-POST: INFO@SKANDIET.SE

MOTTAGNING

ADOLF FREDRIKS FYSIOCENTER, DROTTNINGGATAN 114, 113 60 STOCKHOLM

STRANDVÄGEN 15, 114 56 STOCKHOLM