

Det är nu dags att planera dina måltider själv. Ta hjälp av det du lärt dig de här veckorna. Ta även hjälp av tidigare recept.

Huvudsaken är att du äter dig mätt på naturligt fett och protein, lägger till grönsaker och undviker alla ”nya” kolhydrater så som pasta, ris, mjöl och socker. Använd dig istället av ”ersättare” i form av grönsaksabrättningar (tex blomkålsris, ugnsgatinerade grönsaker, kokta grönsaker, zucchini pasta etc.)

Om du vill göra om dina egna recept så går det bra för det mesta. Ersätt ris, potatis, pasta, cous cous etc. med ”ersättarna” och ersätt mjölredda såser med såser gjorda på riktig grädde eller crème fraiche, du kan även tillsätta lite färskost (typ Philadelphia) som en sorts redning om du gillar det. Gratinera gärna med ost. Dock kan mjölbaserade rätter som pizza, paj, piroger och bröd vara lite klurigare att göra om. Du har här i kursen fått recept på hur du kan göra mjölfri pizza, paj och bröd, men det enkla alternativet är alltid att bara tillreda själva fyllningen (det godaste :))

Använd mallen här för att komponera måltider bestående av en proteinrik huvudkomponent i form av fisk, kött, fågel eller ägg, servera den med grönsaker, eventuellt i form av ”ersättare”, samt med någon form av sås, röra eller liknande.

Du kan även skriva in dina recept i mallen.

Ladda ner och skriv ut veckomenymallen genom att klicka här

Måndag

Maträtt _____

Ingående komponenter

Huvudingrediens (protein) _____

Grönsak/Ersättare _____

Sås/Röra (fett) _____

Recept:

Tisdag

Maträtt _____

Ingående komponenter

Huvudingrediens (protein) _____

Grönsak/Ersättare _____

Sås/Röra (fett) _____

Recept:

Onsdag

Maträtt _____

Ingående komponenter

Huvudingrediens (protein) _____

Grönsak/Ersättare _____

Sås/Röra (fett) _____

Recept:

Torsdag

Maträtt _____

Ingående komponenter

Huvudingrediens (protein) _____

Grönsak/Ersättare _____

Sås/Röra (fett) _____

Recept:

Fredag

Maträtt _____

Ingående komponenter

Huvudingrediens (protein) _____

Grönsak/Ersättare _____

Sås/Röra (fett) _____

Recept:

Lördag

Maträtt _____

Ingående komponenter

Huvudingrediens (protein) _____

Grönsak/Ersättare _____

Sås/Röra (fett) _____

Recept:

Söndag

Maträtt _____

Ingående komponenter

Huvudingrediens (protein) _____

Grönsak/Ersättare _____

Sås/Röra (fett) _____

Recept: