



Mycket gott med lite Fett

FÖR DIG MED LCHADD OCH ANDRA
FETTNEDBRYTNINGSDEFEKTER

ERIKA FORSSELL



Mycket
gott
med
lite
Fett

FÖR DIG MED LCHADD OCH ANDRA
FETTNEDBRYTNINGSDEFEKTER

ERIKA FORSSELL

© Erika Forssell

Grafisk form & illustrationer: Camilla Frantzell

Foto: Privat, Unsplash

Redaktör: DRF Dietisternas Riksförbund

Tryck: TMG Tabergs tryckeri

ISBN: 978-91-519-5228-4

INNEHÅLL

FÖRORD	8
FAKTA	14
INLEDNING RECEPT	32
FRUKOST & BRUNCH	34
MELLANMÅL	50
SALLADER	60
SOPPOR	82
ÄGG	100
VEGETARISKT	116
FISK & SKALDJUR	142
KÖTT	160
BAKAT	194
SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR	232
SÖTT	260
JUL	282
REFERENSER	292
REGISTER	296

ATT VÄXA UPP MED LCHADD

Du kanske just har fått besked om att ditt barn eller en nära anhörig har en diagnos som innebär att ämnesomsättningen som bryter ner fett i kosten inte fungerar på vanligt sätt. Det i sin tur betyder att personen behöver äta fettfri eller fettreducerad kost resten av livet. Hur lagar man sådan mat? Vi vill med denna bok inspirera till att laga god och varierad mat samtidigt som man utesluter mycket av vår största energikälla och en av de stora smakbärarna, fett. Recepten i den här boken är lagade med MCT-fett istället för vanligt fett och riktar sig till dem som behöver minimera mängden långkedjigt fett i sin kost. Vi vill samtidigt ge inspiration och redskap/kunskap till smakliga och lustfyllda måltider. Recepten skall vara enkla att göra för vem som helst som inte är en utbildad kock, i ett vanligt hemmakök.

Jag som skrivit huvuddelen av recepten heter Tanja och jag fick en dotter med LCHADD hösten 2009. När hon föddes saknade vi både enkel information kring sjukdomen i allmänhet och om kosten och recept i synnerhet. Jag har förvisso ingen bakgrund varken som författare eller kock men ett stort intresse i matlagning och en stark tro på att allt är möjligt. När det antydde för oss att LCHADD innebär kompromisser i livskvalitet, bestämde jag mig för att överbevisa det. Det finns flera recept i den här boken som är så goda att alla i vår familj slåss om att få sista biten.

Jag som skrivit faktadelen och näringsberäknat recepten heter Erika Forssell och är dietist. Jag arbetar med patienter som har medfödda metabola sjukdomar, bland annat de som har fettnedbrytningsdefekter, även kallade betaoxidationsdefekter. Vi har valt att använda båda begreppen här. Jag ingår i referensgruppen DIMMS = dietister inom medfödda metabola sjukdomar i Sverige, som är initiativtagare till denna kokbok.

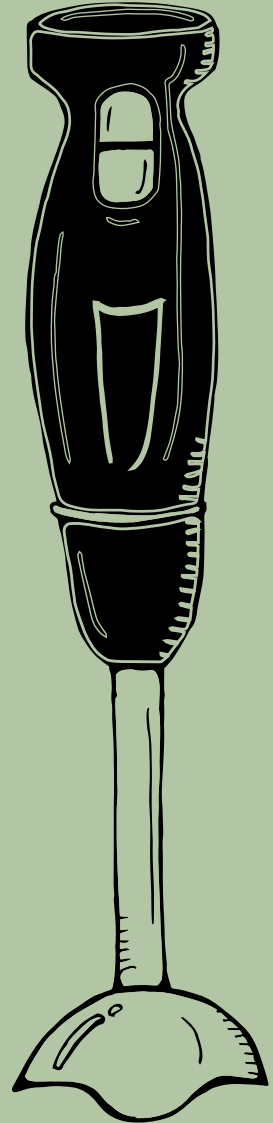
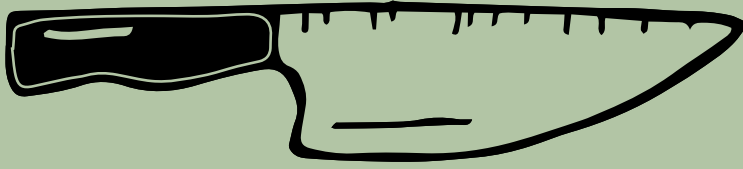
UTRUSTNING I KÖKET OCH PRAKTISKA TIPS

En fettnedbrytningsdefekt som LCHADD innebär att man alltid kommer behöva äta regelbundna måltider. Oftast behöver dessa vara hemlagade då det sällan går att köpa välsmakande halv- eller helfabrikat, som är tillräckligt låga i fetthalt. Att laga mat från grunden behöver inte vara så svårt eller tidsödande, här är några tips som underlättar:

Tips!

- Investera i en bra stavmixer, den kommer du att använda ofta!
- Köp knivar av så god kvalitet du har råd med. En riktigt bra allround kniv, skalkniv och grönsakskniv räcker långt.
- Bra nonstick stekpannor och kastruller då MCT-olja lätt bränner redan vid låga temperaturer, >160°C
- Inhandla en riktigt bra assistent/köksmaskin. Att kunna baka bröd enkelt utan att själv behöva knåda är en bra investering.
- En riktigt bra mixer är något som även underlättar, för soppor, smoothies och annat som skall lagas snabbt. Om inte annat för att kunna tillreda Monogen/Lipistart ett par gånger om dagen utan att få förslitningskador i axlarna efter ett par år.
- Bra enportionsförpackningar i stora volymer som är lätta att lagra i frys och kyl för att kunna frysa och värma upp mat. Det är bra då storkök är något man behöver göra för att kunna variera maten över tid.

Ett presenttips till föräldrar, släktingar och vänner är att köpa bra köksredskap och köksmaskiner till ungdomar med betaoxidationsdefekt när de börjar planera för ett eget hem. En bra utrustning spar åtskillig tid i köket och gör arbetet mycket effektivare och roligare.



VAL AV MAT VID LCHADD OCH ANDRA FETTNEDBRYTNINGS-DEFEKTER

Oavsett om du alltid lagat mat från grunden eller aldrig gjort det vill vi här guida dig och inspirera till att göra det. Du har oerhört mycket att vinna på att laga så mycket som möjligt hemma. Både i tid och för god smak och variation för den som inte kan äta vanligt fett. Med tanke på all tid vi behöver spendera i köket är det lika bra att försöka göra det roligt.

Många av oss är så vana att välja halvfabrikat att vi nästan glömt att det inte behöver vara så komplicerat att laga maten själv istället. Får man in det som rutin blir det ännu enklare.

Den svenska och nordiska maten innehåller vanligen en hel del smör, grädde och mjölk där fettet är smakbärare. Det finns en del nordiska recept här där det fungerar att byta dessa fetter mot MCT-fett. Samtidigt finns många andra delar av världen där kryddor, olja, socker och salt används i större utsträckning, vars fantastiska kök och recept vi nyttjat. Där fungerar det ofta bättre att byta oljan mot MCT-fett. Till exempel det sydindiska vegetariska köket, indonesiska köket med fisk och skaldjur, orientaliska köken med sina kryddor, kinesiska och japanska lätta kök, västindiska kök med mycket frukt, fisk och kyckling. Mycket av detta går att söka fram på nätet för den som är nyfiken och vill hitta inspiration. Detsamma gäller frukost som i många delar av världen är mer lik lunch och middagsmat. Det kan passa personer med betaoxidationsdefekt bättre då energifördelningen över dagen blir jämnare.

ÄTA UTE MED KOSTBEHANDLAD BETAOXIDATIONSDEFEKT

Att hitta tillräckligt fettsnåla rätter när man äter ute kommer nog alltid vara lite av en utmaning. Dock finns det alltid mer eller mindre bra alternativ. Till de bättre hör sushirestauranger där det alltid finns ett par sushibitar med vit fisk och räkor, som är bra ur ett fettsnålt perspektiv. Soja brukar vara fettfri men wasabin kan innehålla olja. Ett tips är att komplettera med juice för att få en tillräckligt energirik måltid.

Salladsbarer brukar vara okej om man får plocka sin egen sallad. Är man vid sydligare breddgrader på sommaren så brukar det finnas fantastiska sallader. Om man ber att få en sallad och tar med sin egen MCT-olja att ringla över, en rejäl bit baguette och en stor juice, blir det en rejäl måltid. Bresaola är ett magert torkat kött man också kan hålla utkik efter om man är kring medelhavet.

De flesta andra restauranger brukar vi om det går ringa till innan och se om det går att få specialmat beställd. Generellt är det bättre med fisk- och skaldjursrestauranger än med kött- och pastarestauranger. Att be om mat helt utan fett kan vara väldigt svårt. Det är inte helt ovanligt att det blir fel även om man förklarar. Pastan eller kycklingen kanske är kokt med fett tillsatt i vattnet. Så var riktigt övertydliga om ni beställer. Hör man av sig i god tid kan det uppskattas om man tar med egen MCT-olja.

Glassbarer: finns det ingen sorbetglass kan yoghurtglass vara ett alternativ. Be att få läsa innehållsförteckningen, är det inte helt fettfritt är det dags att börja räkna. Ibland har de slängt förpackningen och då är tipset att söka innehållsförteckningen på nätet, där hittar man dem oftast.

Går man på en pizzeria kan ett alternativ vara att be om en Pizza blanco, dvs ta bort tomatsåsen och be dem strimla lök, skinka, champinjoner och färska tomater över. Det finns oftast lite olja i degen men som undantag kan detta vara en lösning på till exempel en semester då det finns få alternativ.

Hittar man en bra restaurang i början av semestern kan det vara enklare att återkomma till den, då lär sig personalen vad man behöver och man får lättare hjälp.



FAKTA

BETAOXIDATIONSDEFEKTER

Kroppens ämnesomsättning är en serie nedbrytningsprocesser av de olika ämnen som finns i maten vi äter. De stora makronutrienterna, det vill säga energigivarna fett, protein och kolhydrat bryts ner på olika sätt. Varje steg i nedbrytningen sker med hjälp av ett specifikt enzym.

Betaoxidationen är den del av ämnesomsättningen som bryter ner långa fettsyror, dvs det mesta av det fett vi äter. Den beskrivs som en spiral av händelser, där varje ögla i spiralen utgörs av fyra steg som alla katalyseras av olika enzymer, vart och ett specifikt för olika längder av kedjan. Slutprodukten acyl-coenzym A går sedan vidare in i citronsyracykeln där den utvinns som energi. Det kan utvinnas lite drygt dubbla mängden energi från ett gram fett jämfört med ett gram kolhydrat eller protein. Fett är alltså en mycket viktig energikälla som bidrar med en stor del av energin vi behöver för att upprätthålla alla processer som sker i våra celler i kroppen. Dessutom ingår en del fetter, de så kallade essentiella fettsyrorna, som byggstenar i kroppens cellmembraner och vår hjärna. Fettsyror från betaoxidationen i levern används till att bilda ketoner som används som energi när kroppen har brist på kolhydrater. Det sker vid exempelvis långvarig fasta, infektioner och andra svåra sjukdomstillstånd samt hos det nyfödda barnet innan det kommit igång med att äta.

Olika energikällor används vid vila och vid olika typer av kroppsarbete. Tre till fyra timmar efter en måltid har en vuxen person förbrukat de snabba energikällorna dvs kolhydrater och proteiner och då börjar vi till största delen använda oss av fett som energikälla. Vid betaoxidationsdefekter såsom LCHADD, TFP och VLCADD kan de långa fettsyrorna inte användas som energikälla. Individer med någon av dessa sjukdomar kan inte utvinna energi från vare sig fett i maten eller det lagrade kroppsfettet. Om en person som har en betaoxidationsdefekt äter långa fettsyror kan denne till viss del bryta ner fettsyrorna i cellens peroxisomer. Den peroxisomala nedbrytningen är dock inte lika effektiv som nedbrytningen i mitokondrien där betaoxidationen sker. Energin som då bildas kommer inte att räcka till vid t ex sjukdom eller fysisk aktivitet.

under lång tid. Förhöjda nivåer av vissa fettsyror i blodet som inte bryts ner kan dessutom på lång sikt skada olika vävnader i kroppen. Utmaningen i vardagen är att få energin att räcka mellan måltiderna. Man behöver därför äta flera gånger under dagen. Den största utmaningen är under natten med många timmars fasta, och vid sjukdom då energibehovet ökar och aptiten vanligen minskar.

RISKER VID BETAOXIDATIONSDEFEKT

Den akuta risken vid betaoxidationsdefekt är energibrist och i förlängningen lågt blodsocker (hypoglykemi). Överskott av långa fettsyror lagras in i levern, musklerna och hjärtat. Det kan på sikt ge ett förstorat hjärta och förstora lever. Vid LCHADD kan det med tiden också ge skador på ögonen och perifera nerver med påverkan på känseln i händer och fötter.

DE OLIKA BETAOXIDATIONSDEFEKTERNA

De betaoxidationsdefekter som behandlas med fettreducerad kost och MCT-fett är **LCHADD**, **TFP**, **CPT-1**, **CPT-2** och **VLCADD**. Recepten i denna bok är utformade med så lågt fettinnehåll som möjligt dvs med så lite långkedjiga fettsyror som möjligt i maten för att passa dem som har den allra striktaste kostbehandlingen.

LCHADD är en medfödd nedsatt funktion i enzymet long-chain 3-hydroxyacyl-CoA dehydrogenase. Det medför förhöjda nivåer i blodet av acylkarnitiner med 16 och 18 kolatomer. TFP innebär defekter i ett enzymkomplex som kallas det trifunktionella proteinet. Kostrekommendationen vid LCHADD samt TFP är att äta så lite långkedjigt (LCT-) fett som möjligt från maten. Istället används MCT-fett som energikälla. Om en person med LCHADD får energibrist och bryter ner sitt kroppsfett eller råkar äta för stor mängd LCT-fett i maten bildas restprodukter som kan skada ögats näthinna, hjärtmuskulaturen och de perifera nerverna i händer och fötter. Därför går man regelbundet på kontroller för att upptäcka eventuella förändringar tidigt. Varje år föds 1-2 barn i Sverige med LCHADD.

CPT-1A samt **CPT-2** är en medfödd nedsatt funktion i enzymerna karnitinpalmitoyltransferas 1A respektive karnitinpalmitoyltransferas 2. Sjukdomarna leder till nedsatt transport av långa fettsyror

över mitokondriemembranet. CPT 2 kan antingen debutera tidigt under de första levnadsveckorna eller ge symptom under uppväxten eller i vuxen ålder ifall man har en mildare form av sjukdomen. Vid de mildare formerna behöver man inte behandla med mindre fett i maten till vardags utan enbart inta extra energi i samband med infektion.

CPT-1A finns också med varierande svårighetsgrad. Barn med de svåraste formerna av CPT-1 kan avlida under de första levnadsveckorna medan andra mildare former ger mindre allvarliga symptom först i vuxen ålder eller nästan inga symptom alls.

VLCADD är en medfödd nedsatt funktion av enzymet very long-chain acyl-coenzyme A dehydrogenase. Det medför förhöjda nivåer av acylkarnitiner med 14 kolatomer i blodet. Även denna diagnos kan variera i svårighetsgrad och man anpassar behandlingen därefter, dvs allt från att inte begränsa mängden LCT-fett alls till att ungefär hälften av det fett man får i sig behöver vara i form av MCT-fett. Däremot är det viktigt att vid alla former av VLCADD vara vaksam vid stress när kroppen blir katabol, som exempelvis långvarig fysisk aktivitet, infektioner och feber. I sådana situationer behöver man äta extra kolhydrater, så kallad "Akutregim".

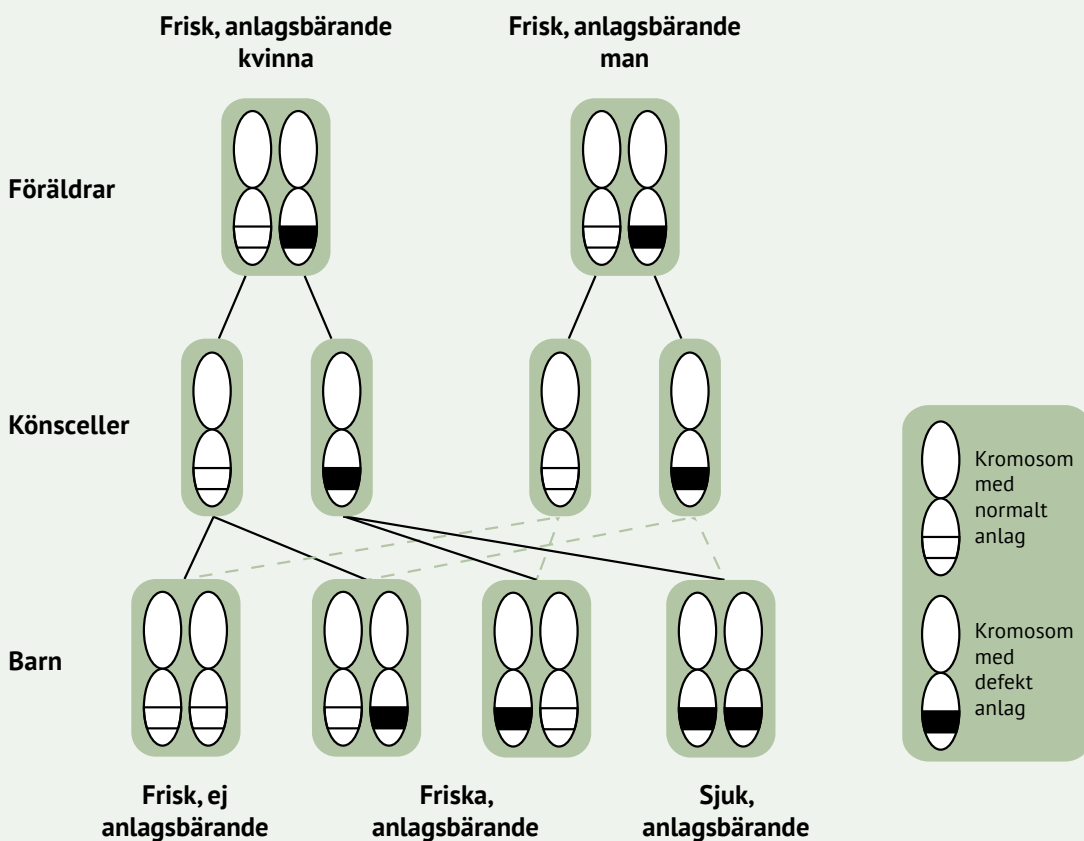
MCADD är en medfödd nedsatt funktion av enzymet medium-chain acyl-coenzyme A dehydrogenase. Det används för att bryta ner kortare acylkarnitiner med 6 och 8 kolatomer i fettkedjan, det vill säga dem som också finns i MCT-fett. MCAD är den vanligaste betaoxidationsdefekten. Vid MCAD har man en nedsatt fasteförmåga bland annat på grund av en nedsatt förmåga att bilda ketoner. Således behöver man även här tillföra extra energi i form av kolhydrater i samband med infektioner och feber. ***Recepten i den här kokboken är därför inte aktuella vid denna diagnos.***

NYFÖDDHETSSCREENING

Sedan november 2010 screenas alla nyfödda barn i Sverige för betaoxidationsdefekter. Ett blodprov tas så snart barnet blivit 48 timmar gammalt och skickas till screeninglaboratoriet CMMS, Centrum för medfödda metabola sjukdomar i Stockholm för analys. Därmed möjliggörs en tidig diagnostik och barnet kan i de flesta fall starta behandling innan symptom har hunnit utvecklas.

ÄRFTLIGHET

Alla typer av betaoxidationsdefekter ärvs autosomt recessivt. Det innebär att de nedärvs från föräldrarna och att båda föräldrarna är anlagsbärare av varsin mutation i den gen som kodar för det aktuella enzymet. Om barnet ärver en muterad gen från vardera föräldern (totalt två muterade gener) så får barnet sjukdomen. Om man bara ärver ett skadat anlag (en muterad gen) från den ena föräldern blir man en frisk anlagsbärare precis som föräldern. Det andra icke muterade enzymet räcker till för att bryta ner fett i betaoxidationen. I en familj där båda föräldrarna är anlagsbärare innebär varje graviditet en risk på 25% att barnet föds med sjukdomen (Bild 1).

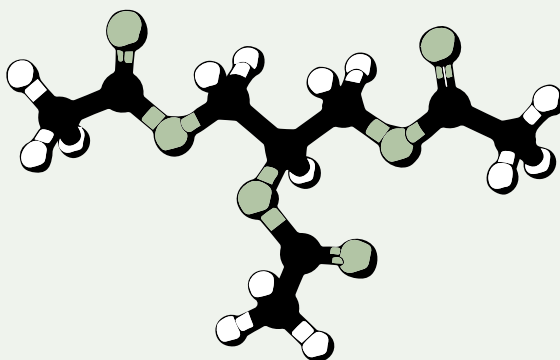


FETTFRI ELLER KRAFTIGT FETTREDUCERAD KOST

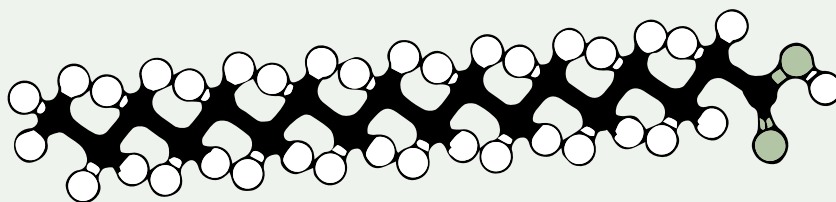
1. KOSTBEHANDLING

FETTETS KEMISKA STRUKTUR

Fett lagras i kroppen i form av triglycerider. Det är tre fettsyror som sitter fast i ett glycerolskelett. Fettsyrorna i olika livsmedel kan vara omättade eller mättade. Fettsyran består av en lång kedja kolatomer som sitter ihop och avslutas med en syreatom och en väteatom. Varje kolatom har fyra bindningar och binder till en annan kolatom på varje sida och en väteatom i de andra två. Väteatomen har i sin tur bara en bindning. Syreatomen har två bindningar. I en enkelomättad fettsyra har två väteatomer ersatts av en syreatom. I en fleromättad fettsyra har flera väteatomer ersatts av syreatomer.



Triglyceridmolekylen. Den består av ett så kallat glycerolskelett och tre fettsyror som är bundna till glycerolmolekylen.



Stearinsyra C18-OH, en mättad fettsyra med 18 kolatomer i kedjan.

MCT-FETT

När nedbrytningen av de långa fettsyrorerna inte fungerar kan man använda sig av de korta och medellånga fettsyrorerna som energikälla förutom av kolhydrater och protein. Medium chain triglycerides förkortas MCT-fett. Med det menar man vanligen fett som har 6-12 kolatomer i kedjan. Problemet är att både korta och långa fettsyror finns i alla livsmedel som innehåller fett. Mjölkfett består till ca 10-20% av MCT-fett och kokosfett har ca 35% korta och medellånga fettsyror. Även palmkärnolja är en rik källa till MCT-fett. Industriellt kan man fraktionera fett från dessa livsmedel och tillverka produkter som enbart innehåller MCT-fett. Exempel på dessa är MCT-olja®, Liquigen®, MCT-Procal® och modersmjölksersättningarna Monogen® och Lipistart®. Dessa produkter blir därför en mycket viktig del av kosten för de individer som inte kan bryta ner långa fettsyror.

Produkter från Nutricia och Navamedic är livsmedel för speciella medicinska ändamål och skall användas i samråd med dietist och läkare.

MAJSSTÄRKELSE

För att kunna glesa ut tiden mellan måltiderna och undvika energibrist kan man använda okokt majsstärkelse. Majsstärkelsen i sin råa, okokta form tar lång tid för kroppen att bryta ner jämfört med andra kolhydratkällor, och kolhydraterna ligger därför kvar lite längre i magen innan de absorberas i tarmen och kommer ut i blodet. Det bidrar därför till ett jämnare blodsocker och gör att man kan glesa ut tiden mellan måltider. Det kan i vissa fall ersätta kontinuerlig sondmatning på natten. Dietisten ordinerar rätt mängd majsstärkelse, som kan ges i en dos på kvällen och eventuellt även under natten för att kunna förlänga nattfastan, eller i en eller flera doser under dagen för att förlänga fastetiden mellan måltiderna. Den kan köpas i vanlig mataffär. Pulvret rörs ut med vatten eller annan dryck, som man dricker eller ger via sond i gastrostomi. Eventuell annan dryck som ges samtidigt bör innehålla så lite socker som möjligt, eftersom socker är snabba kolhydrater. De kan trigga insulinpåslag och i sin tur motverka den långsamma energitillförsel som var önskvärd.

ESSENTIELLA FETTSYROR

Essentiella eller livsnödvändiga fettsyror är de fetter som kroppen inte klarar av att producera själv. De måste tillföras via maten i tillräcklig mängd.

De essentiella fettsyrorna är byggnadsmaterial för kroppens celler då de är en byggsten i cellväggarna. Nervcellerna som skickar signaler till kroppens alla muskler är uppbyggda av dessa fetter. Hjärnan består till största del av fett. Eftersom hjärnan växer framför allt under de tre första levnadsåren behöver alla små barn äta en ganska stor andel essentiella fettsyror.

De essentiella fettsyrorna är fleromättade och delas in i omega-3 fettsyror och omega-6 fettsyror, beroende på dess kemiska struktur. Kroppen behöver olika mängd av dessa och det optimala är att äta ungefär 4 till 5 gånger så mycket av omega-6 fettsyror som av omega-3 fettsyror. Det vill säga ratio 4.5:1. Om man har en betaoxidationsdefekt och måste utesluta fett i maten så behöver man äta tillskott av de essentiella fettsyrorna. Modersmjölksersättningarna Monogen och Lipistart innehåller essentiella fettsyror, både i form av linolsyra, linolensyra men även tillskott av DHA och ARA. Om dessa används i större mängder så minskar behovet av att ge extra tillskott. Men när man blir äldre och äter mindre av dessa behövs ytterligare tillskott av essentiella fetter. De intas vanligen i form av fiskolja eller pulver som DOC-omega© samt en ordinerad mängd olja, vanligen valnötsoolja. Vid defekter i den långkedjiga fettbrytningen vill man dessutom att den olja/fett man äter ska innehålla så lite som möjligt av de icke essentiella långkedjiga fettsyrorna (LCT-fett).

Rapsolja exempelvis, innehåller en hel del essentiella fettsyror och har ett bra förhållande mellan omega 3 och omega 6, men den innehåller till största del enkelomättat fett. Det är inte essentiellt men tål höga temperaturer och passar därför bra att steka mat i. Valnötsoolja har den mest optimala sammansättningen utifrån vårt behov av essentiella fettsyror och innehåller en hög andel av dessa. Men valnötsoolja liksom flera av de andra oljorna i tabell 1 kan vara svåra att få tag på. Bland annat för att de har relativt kort hållbarhet då fleromättat fett är mer känsligt för syre och värme och lättare härsknar. De blir därför svårare att lagerhålla för affärsidgarna. Valnötsoolja tål inte upphettning utan passar bäst att ätas kall t ex i form av sallads dressing. Lättast är att beställa valnötsoolja från vissa webbsidor på internet eller att be den lokala affären att beställa hem den om den inte står på hyllan.

Olja	linolsyra %	a-linolensyra %	kvot omega 6:3
Linfröolja	16	54	0,3:1
Rapsolja	20	10	2:1
Torskleverolja	2,6	1,1	2:1
Svart vinbärsfröolja	45	13	3,5:1
Valnötsolja	58	12	4,8:1
Sojaolja	54	7	7,7:1
Palmolja	10	1	10:1
Olivolja	10	1	10:1
Vetegroddsolja	55	5	10:1
Majsolja	54	1	54:1
Hampfröolja	53	19	2,8:1
Solrosolja	68	1	68:1
Tistelolja	76	0,5	152:1
Nattljusolja	69	0,1	690:1

Clinical Paediatric Dietetics, Vanessa Shaw, 2014 och Livsmedelsverket

AKUTREGIM/KRISBLANDNING

Vid tillfällen med infektion och feber ökar kroppens energibehov. För varje grad kroppstemperaturen stiger så ökar energibehovet med ca 10%. Fettdepåerna börjar brytas ner för att användas som energi när energiintaget understiger energibehovet. När det kroppsegna fettet inte kan användas fullt ut som energikälla och de långa fettsyrorna frisätts ut i blodbanan så ansamlas giftiga nedbrytningsprodukter. De kan skada vissa vävnader och samtidigt uppstår energibrist. En uttalad energibrist kan leda till lågt blodsocker. Vid energibrist påverkas även muskelcellerna så att proteiner läcker ut från cellerna. Muskelcellsönderfallet kallas för rabdomyolys och man får kraftigt förhöjda nivåer av kreatinkinas (CK) och myoglobin i blodet

och urinen blir brunfärgad. Det första tecknet vid måttlig stegring av CK är muskelvärk. Det är därför viktigt att tillföra extra energi i form av kolhydrater i samband med feber och infektioner för att undvika hypoglykemi och rbdomyolys. Vid kräkningar är det också viktigt att den energi som kräks upp ersätts. Muskelvärk kan också uppstå vid långvarig fysisk aktivitet såsom långa motionslopp eller om barnet är ute och går långa sträckor i samband med friluftsdagar. En annan riskabel situation är en långdragen förlossning hos en kvinna med betaoxidationsdefekt. Vid dessa tillfällen behöver man ge extra energi i form av kolhydrater och eventuellt även MCT-fett.

Den kolhydratkälla man då vanligen använder sig av är en glukospolymer. Glukospolymerer är långa molekyler av glukos som satts samman till en lång kedja. De är snabba kolhydrater precis som socker men har lägre osmolalitet. Det innebär att det är färre molekyler på samma mängd energi och man slipper känna den trötthet och bulkiga klumpkänsla i magen som kan komma om man har ätit en stor mängd vanligt socker. Socker har högre osmolalitet och drar till sig en större mängd vätska vilket ger upphov till bulksymptomen. Man kan helt enkelt få i sig en större mängd kolhydrater och därmed energi om man väljer en glukospolymer istället för socker. Maltodextrin är ett samlingsnamn för polymerer av glukos. Resource Energipulver* eller Fantomalt* är de produkter med maltodextrin som oftast används av personer med betaoxidationsdefekt i Sverige. De kan förskrivas av dietist eller barnläkare. Dietisten ordinerar vilken mängd Fantomalt eller Resource Energipulver som behövs vid infektion eller extra fysisk aktivitet. Pulvret blandas i vatten eller annan dryck för att ge tillräckligt med extra energi.

2. KONTROLL AV KOSTBEHANDLING

Behovet av näringsämnen varierar lite från person till person. På samma sätt kan behovet av essentiella fettsyror och tolerans av långkedjigt fett, så kallat LCT-fett variera, även mellan personer med samma diagnos av betaoxidationsdefekt. Hur gammal man är och hur mycket man rör sig är viktiga faktorer. Därför ombeds alla med kostbehandlad diagnos att regelbundet föra matdagbok eller kostregistrering, där man skriver ner allt man själv eller ens barn äter och dricker under några dagar. För att kunna utvärdera en matdagbok krävs stor noggrannhet. Varje livsmedel behöver anges i vikt eller volymmått, och i blandade recept behöver man veta hur mycket av varje ingrediens som fanns i receptet.

EXEMPEL PÅ EN KOSTREGISTRERING:

MATDAGBOK FÖR FRE DAG / 2019

Plats	Tid, Kl	Mängd/g/antal	Maträtt/livsmedel/dryck
Hemma	04.30		Sondmatpump stängs av
Hemma	06.30	2dl	Minimjöl
		1 tsk	Kakao
		1 skiva =48 g	Italienskt bröd*
		1 skiva	Falu råg-rut
		2 tsk/10 g	MCT-margarin*
		2 skivor/24 g	Rökt kalkon 1% fett
Skolan	09.00	1/2	Äpple
		100 ml	Monogen
		1 tsk	Maizena
Skolan	11.30	1 dl	Grönsaksgryta*
		1,5 dl	Ris, kokt
		1,5 dl	Röd saft
		½ skiva	Falu råg-rut
Skolan	14.00	100 ml	Monogen
		1 tsk	Majsstärkelse
		45 g	Kiwi
Hemma	15.00	55 g	Focaccia*
		1 glas = 2,5 dl	Äppeljuice
Hemma	18.30	1 portion	Rimrad torsk med grönkålstuvning*
		23 g	Morot
		100 g	Monogen
		1,5 krm	Valnötsolja
Hemma	21.30	300 ml	Monogen
		50 g	Resource Energipulver

3. MATEN VID OLIKA ÅLDRAR

KOSTBEHANDLING FRÅN NYFÖDDHETS- PERIODEN TILL 4-6 MÅNADER

För det nyfödda barnet som fått diagnosen LCHADD behöver amningen avbrytas helt och ersättas med modersmjölksersättning som innehåller en minimal mängd vanligt fett, en del MCT-fett samt essentiella fettsyror. Vid andra diagnoser kan bröstmjolk eller vanlig modersmjölksersättning behöva bytas ut mot denna specialmodersmjölksersättning till viss del.

INTRODUKTION AV FAST FÖDA

Strax före 6 månaders ålder är det dags för smakportioner, precis som för alla i den åldern. Man introducerar då enbart de fettfria och fettsnåla livsmedel som barnet ska kunna äta senare i livet. Frukt och grönsaker och efterhand fisk, kött, spannmål och mejeriprodukter med <0,5 g fett/100g livsmedel. Först som kryddmåttstora portioner, och från 6 mån allt större smakportioner. Till en början släta konsistenser, men efterhand allt grövre och större bitar. I dagsläget saknas färdig fettsnål välling och gröt, här finns därför några recept på sådana som man kan laga själv. Ofta rekommenderas max 3 timmar mellan måltider till en början, och 4 timmar när barnet blir äldre.

I receptdelen som följer har recepten avsedda för yngre barn en asterisk*, och förslag med fördelning på ett större antal små portioner. De har också mildare kryddning och mindre salt.

MATFÖRSLAG FÖR EN DAG HOS ETT BARN MED BETAOXIDATIONSEFFEKT; 1 ÅR

Frukost hemma: 200 ml Monogen

Frukost på förskolan: 1 portion maizenagröt + ½ päron, 100 ml Monogen

Mellanmål: 1 mandarin

Lunch: 20 g kokt torsk, ¾ dl potatismos med 5 g Monogenpulver + 100 ml Monogen

Middag: 2 älgköttbullar, 1 msk hemgjord ketchup, ½ dl riven morot, 1 liten potatis

Kväll: ½ portion rågflingebröd + 1 msk äppelmos och ½ dl Monogen

Natt: 300 ml Monogen + 1,5 ml valnötsolja

ENERGI 932 kcal, **PROTEIN** 30,4 g, **KOLHYDRATER** 142,5 g,

FETT 25 g varav 4,1 g LCT-fett

Allt eftersom barnet blir äldre börjar måltiderna allt mer likna övriga familjens mat. Men måltidsordningen är lite tätare, och behöver vara det hela livet.

INFEKTIONER

I händelse av infektion ska en akutregim/krisblandning finnas i beredskap. Den är individuellt anpassad för varje person. Principen är att den ska ge extra energi i form av en kolhydratspolymer när barnet/den vuxne har en infektion med feber och ökat energibehov, minskad aptit och/eller kräkningar. Kolhydratspulvret, Fantomalt eller Resource Energi, blandas i vatten eller tillsätts i annan söt dryck eller i Monogen/Lipistart, eller blandad sondmat som energiförstärkning. För de små barnen ska blandningen bestå av 10% kolhydrater. Med stigande ålder innehåller akutregimen en högre kolhydratkoncentration.

Vid infektion med dålig aptit och/eller feber över ca 38 grader ges denna enligt individuell instruktion. Man kan börja ge den hemma eller i förskolan. Instruktioner kring hur ofta krisblandningen ska ges samt vid vilka situationer som kontakt med sjukvården ska tas utformas individuellt för varje patient.

GASTROSTOMI

I Sverige får de flesta barn som har LCHADD och TFP en gastrostomi, vanligen i form av en knapp. Det är en enkel och okomplicerad operation. Att ha en sådan medför en ökad säkerhet vid infektioner då man kan ge mat den vägen även om barnet/den vuxne har dålig aptit eller kräks. Via knappen kan man också tillföra sondmat nattetid med en sondpump så att man inte behöver stiga upp på natten för att mata barnet. Medicin som smakar illa kan också sondas därigenom. De som har en gastrostomi/knapp har kontakt med en nutritionssköterska som är specialist på hur en sådan ska skötas.

FÖRSKOLESTART

När det är dags att börja i förskolan brukar de flesta föräldrar först ha ett möte med förskolepersonalen i god tid innan barnet börjar där. Samtidigt kontaktas metabolteamet på sjukhuset, och dietisten skriver ett intyg där barnets kostbehandling beskrivs för förskolepersonalen, både pedagogerna och den som lagar maten. Personalen behöver lära sig att snabbt bli varse om barnet har energibrist, exempelvis vid fysisk aktivitet, intensiva lekar eller utflykter med längre tid i rörelse, samt infektion. Om förskolan bedömer att de behöver extra resurs för att kunna tillgodose barnets behov begärs ett läkarintyg som beskriver sjukdomen och behandlingen, så att förskolan kan ansöka om extra resurs hos kommunen. Vår erfarenhet är att de som lagar maten i förskolan generellt har god kunskap om all slags specialkost.

EN DAGS MAT, POJKE 2 ÅR MED LCHADD

Frukost på förskolan: Gröt eller ½ brödskiva (15 g) samt 1 dl minimjölk/0,5 dl Skyr - Eller 100 ml Monogen

Mellanmål: ½ frukt + 2,5 tsk Fantomalt utrört i 1/2 dl (50 ml) vatten eller saft

Lunch: ½ portion mat; 50 g kokt torsk, äggsås på 1/2 äggvita, 0,25 dl fiskbuljong, salt, peppar, dill, 90 g kokt potatis, 40 g gröna bönor + 200 ml Monogen + 2,5 tsk Fantomalt

Mellanmål: ½ skiva bröd + 1 dl Minimjölk/0,5 dl Skyr + 150 ml Monogen + 2,5 tsk Fantomalt - Eller 200 ml Monogen + 2,5 tsk Fantomalt

Middag: ½ portion mat: 25 g älgfärs på högrev, 100 g krossad tomat, 12 g gul lök, 13 g riven morot, salt, peppar 90 g kokt pasta + 200 ml Monogen berikad med 3 tsk Liquigen + 2,5 tsk Fantomalt + 1,5 ml valnötsolja + 1/4 påse DocOmega

Natt: 400 ml Monogen

ENERGI 1219 kcal, **PROTEIN** 56,5 g, **KOLHYDRATER** 190 g,
FETT 23,4 g varav 5,8 g LCT-fett

EN DAGS MAT, POJKE 5 ÅR MED VLCADD:

- 06.50** 70 ml Lipistart + 1tsk Liquigen
- 07:45** 120 ml Lipistart, ½ skiva polarbröd m tunt lager mjukost 8%, samt mannagrynsgröt på 2 msk gryn + 2 dl lättmjölk + 1,5 tsk Liquigen
- 11:15** 170 ml Lipistart, 60 g okokt pasta, 70 g köttbullar på nötfärs 10%, 1 msk ketchup, 3 msk Lindahls vaniljkvarg 0,2%
- 14.00** 80 ml Lipistart, 1 skiva polarbröd m tunt lager messmör 8%, 1 dl vatten
- 16:30** 4 skivor (100g) Lithells middagskorv 9%, 2 dl kokta makaroner
- 20.30** Mannagrynsgröt av 2,5 dl lättmjölk, 2 msk mannagryn, 1tsk Liquigen, ½ påse DocOmega
- 23.00** 90 ml Lipistart + 1 tsk Liquigen

ENERGI 1551 kcal, **PROTEIN** 69,5 g, **KOLHYDRATER** 201,6 g,
FETT 48,3 g varav 24,6 g LCT-fett

EN DAGS MAT, FLICKA 9 ÅR MED LCHADD:

- Frukost:** 1 dl yoghurt 0,05% fett, rice crispies, 5 ml Liquigen + 100 ml Monogen
- Mellis:** 1 dl minimjölk, 1 skiva bröd utan fett + 5 g MCT-margarin
- Lunch:** 1 portion spagetti och köttfärsås enligt recept, 5 ml Liquigen
- Mellis:** 1 dl yoghurt 0,05% fett, 2 dl juice, bröd utan fett + 5 g MCT-margarin + 100 ml Monogen
- Kvällsmat:** 175 g kokt potatis och 125 g putsat innanlår, 0,75 dl bechamelsås på minimjölk + 5 ml Liquigen
- Kvällsmål:** 1 dl minimjölk, 1 skiva bröd utan fett + 5 g MCT-margarin
- Natt:** Monogen 30 ml/h 8 h = 240 ml
- Därtill:** Omega-3 via fiskolja 3 ml + valnötsolja 2 ml

ENERGI 1752 kcal, **PROTEIN** 86,3 g, **KOLHYDRATER** 275,4 g,
FETT 37 g varav 12,3 g LCT-fett

4. ATT LEVA MED BETAOXIDATIONSDEFEKT

RESOR

Det går att resa både kort och långt, även vid LCHADD och TFP där man behöver fylla på ofta med energi, trots att den mat som kan köpas färdig är begränsad. Nyckeln är en god planering. Mat behöver lagas förväg och frysas in. Här har vi samlat massor av godsaker som du kan laga relativt enkelt, och sedan snabbt plocka fram.

Vid längre resor, utlandsresor etc., behöver man be om ett reseintyg för att ta med specialprodukter i flygplan eller genom tullen. Det skrivs av läkare eller dietist i metabolteamet.

UTFLYKTER, DAGSTURER

Se alltid till att ha med specialprodukter med MCT-fett för en längre tid än ni planerat att vara borta. Det är viktigt att också ha med ett extra mellanmål i väskan, om energin skulle tryta eller något händer som gör att ni blir borta längre än planerat.

ÄTA UTE

Vissa livsmedel och maträtter kan köpas när man är på väg. Exempelvis rena råvaror som frukt, grönsaker. En färdig sallad kan köpas, om man är säker på att ingen dressing är tillsatt.

MATLÅDA

Det är en god investering att ha en bra matlåda, gärna med fack för olika livsmedel. I en mättermos kan du ta med varm mat, om den ska ätas inom ett par timmar.

TILLVÄXT, VIKTUPPGÅNG

Målet är att barn oavsett diagnos ska växa normalt och följa sina tillväxtkurvor som förväntat. Vid illamående och kräkning är det extra jobbigt att inte kunna hoppa över en måltid, det är då en fördel att ha en gastrostomi.

Barn har under uppväxten ofta infektioner vilket kan leda till att frekvent tillmatning med den energitäta krisblandningen behövs. Detta kan i vissa fall leda till snabb viktökning och övervikt. Tillsammans med dietist följs viktutvecklingen hos det växande barnet därför noggrant. Barn och vuxna med betaoxidationsdefekter som behöver gå ner i vikt ska göra detta under kontrollerade former i samråd med läkare och dietist.

TRÄNING/FYSISK AKTIVITET

Vid uthållighetsidrott och arbete som pågår i mer än en timme använder sig kroppen framför allt av fett som energikälla. De första 20-30 minuterna av ett träningspass används mest av kolhydrater, men ju längre tid träningspasset pågår desto mer fett används. Ju intensivare och mer styrketräning träningen innehåller, ju mer kolhydrater går åt.

Fysisk aktivitet under längre tid brukar därför vara en utmaning vid LCHADD och andra betaoxidationsdefekter. Det är viktigt att fylla på med extra energi före, under och efter aktiviteten. Det är högst individuellt hur mycket extra energi man behöver äta, beroende på hur stor man är och vilken typ av aktivitet man gör. Samtidigt är det viktigt att försöka få till så mycket fysisk aktivitet det går, eftersom våra kroppar är gjorda för fysisk aktivitet och den har så många positiva effekter.

En friluftsdag eller långpromenad behöver avbrott med vilopaus och små mellanmål i form av kolhydrater och MCT-fett. Studier har visat att personer med LCHADD orkar mest och får minst negativ påverkan i form av muskelnedbrytning om de får en sportdryck med både glukospolymerer och MCT-fett under en långtidsaktivitet, eller en stund innan en kortare intensiv aktivitet.

För att få alla de positiva träningseffekterna kan med fördel flera kortare intensiva träningspass planeras in. För personer över 15 år är styrketräning en fantastisk investering i hälsan. Vid LCHADD och andra betaoxidationsdefekter bör den begränsas till 20-30 min åt gången, och istället planeras in ofta. På så vis använder kroppen framför allt sina kroppsdepåer av kolhydrater under träningspasset, och risken för energibrist minskar.

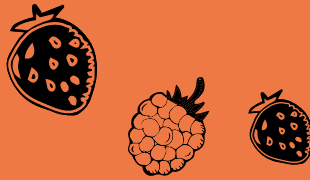
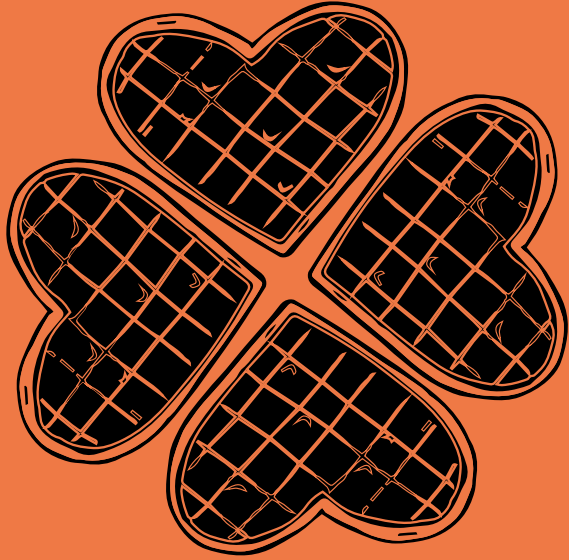
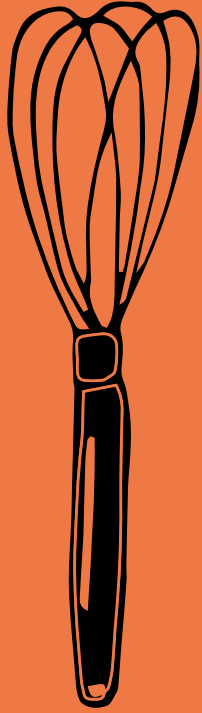
RECEPTSAMLING

Tanken med recepten i denna samling är att det skall ge en bas och förhoppningsvis inspiration till att fortsätta att utforska möjligheterna att laga fettsnål kost.

Om du inte tål en ingrediens eller inte har tillgång till den, pröva att experimentera dig fram och hitta en annan. Kanske en frukt kan ersättas av en annan, en grönsak av två eller tre andra. Det finns inga rätt eller fel utan bara egna smakpreferenser. Vad man däremot behöver tänka på är att den totala fettmängden inte överskrider just de behov du har. Det är väldigt individuella och behöver göras i samråd med din dietist. Sedan är det bara att börja räkna på fettinnehållet tillsammans med din dietist och matvarans innehållsförteckning, som kan finnas på förpackningen eller på nätet.

Om du tillsätter mycket vatten i maten blir den inte lika näringstät som det var tänkt från början. Likaså om du exempelvis byter vatten mot mjölk i ett recept, så ökar totala energimängden i varje portion. Man behöver även tänka på att fetthalten per dl ökar om man reducerar vätska på lättprodukter. Om man till exempel hittar en väldigt mager grädde och kokar den länge, då är den ju inte så mager längre eftersom bara vattnet försvinner och fettet blir kvar. För att undvika detta används gelatin i ganska många rätter, för att få en tjockare konsistens men fortfarande en mager produkt.

I vissa av recepten används minimjölk. 1 dl minimjölk kan ersättas av 10 g fettfritt mjölkpulver, som rörs ut i vatten och tillsammans blir 1 dl mjölk.



FRUKOST & BRUNCH

Frukost kanske är det område där många varierar sig minst, men det finns många sätt att göra det roligare på. Klassiska mackor kan vara lite tråkigt för person som inte äter smör då pålägget lätt faller av och det blir torrt.

Något som man ofta hittar utomlands är brödbullar med pålägget inbakat. Ta något av brödrecepten i boken och hacka upp skinka, färsk frukt, grönsaker, örter, torkad tomat, eller vad man nu önskar och baka in i brödet. Baka gärna brödet i bullform och frys in det styckvis. En till två bullar kan exempelvis värmas till frukost. Eller rosta brödet, pensla på lite extra MCT-olja och doppa det i en kopp varm mjölk med 1 tsk kardemumma.

Ett annat tips är att hälla MCT-olja i en varm kopp te antingen med mjölk eller som den är, till exempel chai örtte med en matsked MCT-olja.

FRUKOSTVÅFFLOR*

Antal: 8 st

Tillagningstid: 30 min

Total tid: 30 min

INGREDIENSER

3,5 dl vetemjöl

2 tsk bakpulver

3 äggvitor

0,5 tsk salt

4 dl minimjök

0,5 dl Liguigen

0,5 dl MCT-olja

Till Servering

*Blåbär och hallon (frysta tinade),
lönnsirap eller honung*

TILLREDNING

1. Blanda vetemjöl, salt och bakpulver i en skål.
2. Tillsätt äggvitor, olja och Liguigen under omrörning.
3. Fortsätt röra och tillsätt mjölken.
4. Pensla eventuellt våffeljärnet med MCT-olja innan första stekningen. Låt den bli varm.
5. Då MCT-oljan osar rekommenderas att göra detta på plattan vid ugnen. Om man har en fläkt så kan man sätta på den.
6. Stek våfflorna tills de är gyllengula eller gyllenbruna beroende på smak.
7. Servera!

SERVERING

OBS! Är man flera i familjen och gör våfflor även med annat fett än MCT rekommenderas starkt att köpa ett separat våffeljärn för MCT-våfflorna så man inte blandar dessa men det vanliga. Våfflorna går utmärkt att frysa.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 6627 kJ/1595 kcal

Fett LCT 4,7 g

Fett MCT 71,9 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 828 kJ/196 kcal

Fett LCT 0,6 g

Fett MCT 9 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



RISGRYNSGRÖT

Antal: 4 portioner

Tillagningstid: 100 min

Total tid: 100 min

INGREDIENSER

1,5 dl risgryn rundkornigt
(välj gärna ekologiskt odlade
i Europa eller annan kontrol-
lerad härkomst för att undvika
tungmetaller)

3 dl vatten

7 dl minimjölk

2 msk Liquigen

2 krm kardemumma (kan
uteslutas)

1 kanelstång

salt

TILLREDNING

1. Blanda ris, vatten och salt i en tjockbottnad kastrull. Koka upp och rör om. Lägg på ett lock och låt det koka i ca 10 min på svag värme (titta till riset då och då, det bränner lätt fast även vid lägre temperaturer.).
2. Tillsätt kardemumma, Liquigen och mjölk. Rör om ordentligt och låt det koka upp. Vrid ner temperaturen så gröten precis kokar. Lägg på ett lock, men lämna en glipa så det inte kokar över.
3. Låt gröten koka, men rör om ofta för att undvika att den bränner fast.
4. Om gröten efter 40 minuter fortfarande är för lös, låt den fortsätta koka i upp till 20 minuter eller tills att den fått önskad konsistens.

SERVERING

Serveras med kanel, socker och mjölk, alternativt saftsoppa. Gröten kan antingen ätas direkt, förvaras i kyl eller frysas in. Om den får för tjock konsistens dagen efter går det bra att röra i ytterligare lite vatten eller minimjölk tills önskad konsistens uppstår. Värm försiktigt upp i mikrovågsugn.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 3768 kJ/902 kcal

Fett LCT 1,6 g

Fett MCT 15 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 942 kJ/226 kcal

Fett LCT 0,4g

Fett MCT 3,8 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

STEKFRUKOST *med* FRUKTSALLAD

Antal: 1 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 20 min

INGREDIENSER

100 g små fina potatisar

1 äggvita

40 g skinka 1,6%

30 g äpple

30 g apelsin

30 g banan

30 g hallon (Går bra med
frysta)

2 msk MCT-olja

salt och peppar

TILLREDNING

1. Tvätta potatisen men behåll skalet om det är tunt, finskiva potatisen och stek den i MCT-oljan tills den mjuknar och börjar bli frasig.
2. Lägg ned skivad skinka i pannan bredvid potatisen och stek tills den blir lagom knaprig.
3. Avsluta när skinkan och potatisen börjar bli klar, med att knäcka ägget i ett hörn av pannan och låt det steka. Salta och peppra alltsammans precis innan servering.
4. Under tiden som maten puttrar i stekpannan, skölj och skala äpple, banan och apelsin och skär alltsammans i tunna skivor.
5. Häll upp frukten i en portionskål och toppa med hallonen. Om de är frusna, värms dem försiktigt i en micro innan de läggs på toppen av frukten.
6. Vänd upp den stekta maten på en tallrik och ät genast.

SERVERING

Serveras gärna som en helgfrukost då man kanske har lite mer tid att sitta ner i lugn och ro. Komplettera med ett glas Juice eller Monogen

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll per portion

Energi 1952 kJ/472 kcal

Fett LCT 1,1 g

Fett MCT 28,5 g

ENGLISH BREAKFAST

Antal: 1 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 20 min

INGREDIENSER

25 g vita bönor i tomatsås

1 äggvita

25 g färsk spenat

20 g tomat

20 g champinjoner

2 Msk MCT-olja

1 skiva italienskt bröd eller en
skiva baguette (20g)

salt och Peppar

TILLREDNING

1. Tag en stekpanna och värm på medelhög värme. Lägg den färska spenaten i pannan och låt den dra ihop sig och fräs ur den mesta överskotsvätskan.
2. Skiva tomat och champinjoner.
3. Häll i en matsked MCT-olja i pannan med spenat, och lägg i svamp och tomat på ena sidan av pannan och äggvitan i andra. Låt det steka på medelvärme.
4. Tag ytterligare en stekpanna och lägg i två matskedar olja, stek brödet, salta och peppra. När brödet är gyllenbrunt på båda sidor, tag upp det och lägg på en tallrik, vänd ned vita bönor i pannan och värm upp dem.
5. Under tiden, lägg upp grönsaker och ägg vid sidan om brödet.
6. När bönrorna är varma hålls dessa över brödet. Servera genast.

SERVERING

Servera till exempel English Breakfast med en kopp te med mjölk och ett glas juice.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll per portion

Energi 1898 kJ/458 kcal

Fett LCT 1,2 g

Fett MCT 29,7 g



NÄSTAN CROQUE MADAME

Antal: 1 portion

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 15 min

INGREDIENSER

2 skivor italienskt bröd

1 äggvita

0,25 dl (mjölk 0,1%) eller

Monogen

20 g (1 skiva) påläggsskinka/

kalkon kokt 1%

3 g dijonsenap

1 tsk MCT-olja

1 msk MCT-olja för stekning

Salt, peppar

TILLREDNING

1. Pensla brödsnivorna med MCT-olja, bred ut senapen på en av skivorna.
2. Lägg på skinkan, lägg ihop brödet med skinkan och dijonsenapen på insidan. MCT-oljan inåt.
3. Sätt på en stekpanna på medelvärme, håll i oljan.
4. Skär ev. bort kanterna på brödet, skär brödet diagonalt till två trianglar.
5. Doppa trianglarna i äggblandningen så de är väl täckta av äggblandningen. Lägg dem sedan i stekpannan.
6. Stek på båda sidorna ca 2 minuter och kort på de tre kanterna.
7. Servera med något grönt, salta och peppra efter smak.

SERVERING

Gott som brunch eller mellanmål vill man kan man lägga en skiva tomat mellan brödsnivorna men då håller brödet sämre ihop och man får vara lite mer försiktigt när man vänder det i stekpannan.

Näringsinnehåll per portion med minimjölk + Liquigen

Energi 2 056 kJ/494 kcal

Fett LCT 2,1 g

Fett MCT 19 g

Näringsinnehåll per portion med Monogen

Energi 828 kJ/196 kcal

Fett LCT 0,6 g

Fett MCT 9 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



GRÖT – Råg och äpple

Antal: 1 portioner

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 15 min

INGREDIENSER

1 dl råggryn (34g)

3 dl vatten

1,5 dl rivet rött äpple (60g)

1 krm salt

1 krm kanel

Serveringstillbehör

1 dl mjölk 0,1% + 1 tsk Liquigen

eller 1 dl Monogen/Lipistart

1 msk äppelmos

kanel

TILLREDNING

1. Om man önskar en slätare gröt, blanda gryn och vatten kvällen innan, och låt stå i kylskåp.
2. Blanda gryn, vatten, salt och kanel i en kastrull, koka på medelvärme i ca 6 minuter.
3. Vänd ned det rivna äpplet, koka tills äpplet är mjukt – servera tillsammans med mos och mjölk!

SERVERING

Mos och kanel kan bytas till annat tillbehör men äpplet i gröten förstärks av de tillbehören. Råggrot kan bli tung om man inte blandar upp den med något lättare, därav rivet äpple. Har man tillgång till det kan färska blåbär eller lingon vara gott som ersättning till det rivna äpplet i samma mängd.

Näringsinnehåll per portion (genomsnitt)

Energi 1043 kJ/249 kcal

Fett LCT 0,9 g

Fett MCT 2,3 g

Näringsinnehåll med minimjölk + Liquigen, per portion

Energi 997 kJ/238 kcal

Fett LCT 0,7 g

Fett MCT 2,4 g

Näringsinnehåll med Monogen per portion

Energi 1079 kJ/257 kcal

Fett LCT 1,0 g

Fett MCT 1,8 g

Näringsinnehåll med Lipistart per portion

Energi 1055 kJ/252 kcal

Fett LCT 1,1 g

Fett MCT 2,5 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



MANNAGRYNSGRÖT

Antal: 1 portioner

Tillagningstid: 10 min

Total tid: 10 min

INGREDIENSER

1 dl mannagryn

2 dl vatten

3 msk skummjörkspulver 1%

1 tsk Liquigen

salt

TILLREDNING

1. Blanda samtliga ingredienser i en tjockbottnad kastrull.
2. Värm under omrörning då det lätt bränner i botten.
3. Låt sjuda tills önskad konsistens uppnåtts, ca 4-5 min.

SERVERING

Serveras med till exempel sylt och mjölk, eller med kanel och äpple

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 531 kJ/367 kcal

Fett LCT 1,3 g

Fett MCT 2,4 g



SMOOTHIES

Antal: 1 portioner

Tillagningstid: 5 min

Total tid: 10 min

+ över natten förberedelse

INGREDIENSER

2 dl mjöl 0,1% (Eller Monogen/
Lipistart)

1 st äggvita

2 msk ljus psylliumfrö (lägg
i mjölken i kylskåpet kvällen
innan så de sväller)

1 dl frysta blåbär

25 g banan (1/4 st)

1 msk Liquigen

Recept variation (ersätter blåbär)

1 dl frysta hallon eller

1 dl rysta jordgubbar eller

1 dl frysta körsbär

1 dl fryst ananas

TILLREDNING

1. Blanda ned psylliumfrön i mjölken, sätt in i kylskåp och låt stå över natten. (Har man glömt detta så går det att lägga i dem som de är i steg två, men då blir konsistensen lösare på dina Smoothies, och man får lite tuggmotstånd av fröna.)
2. Blanda samtliga ingredienser i en mixer, eller använd bägare och stavmixer. Blanda under 2-3 minuter och servera omgående.

SERVERING

Är ett gott alternativ att nyttja innan träning och inte bara till frukost. Behöver man inte så mycket fiber så uteslut psylliumfrö. Bör drickas omgående.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

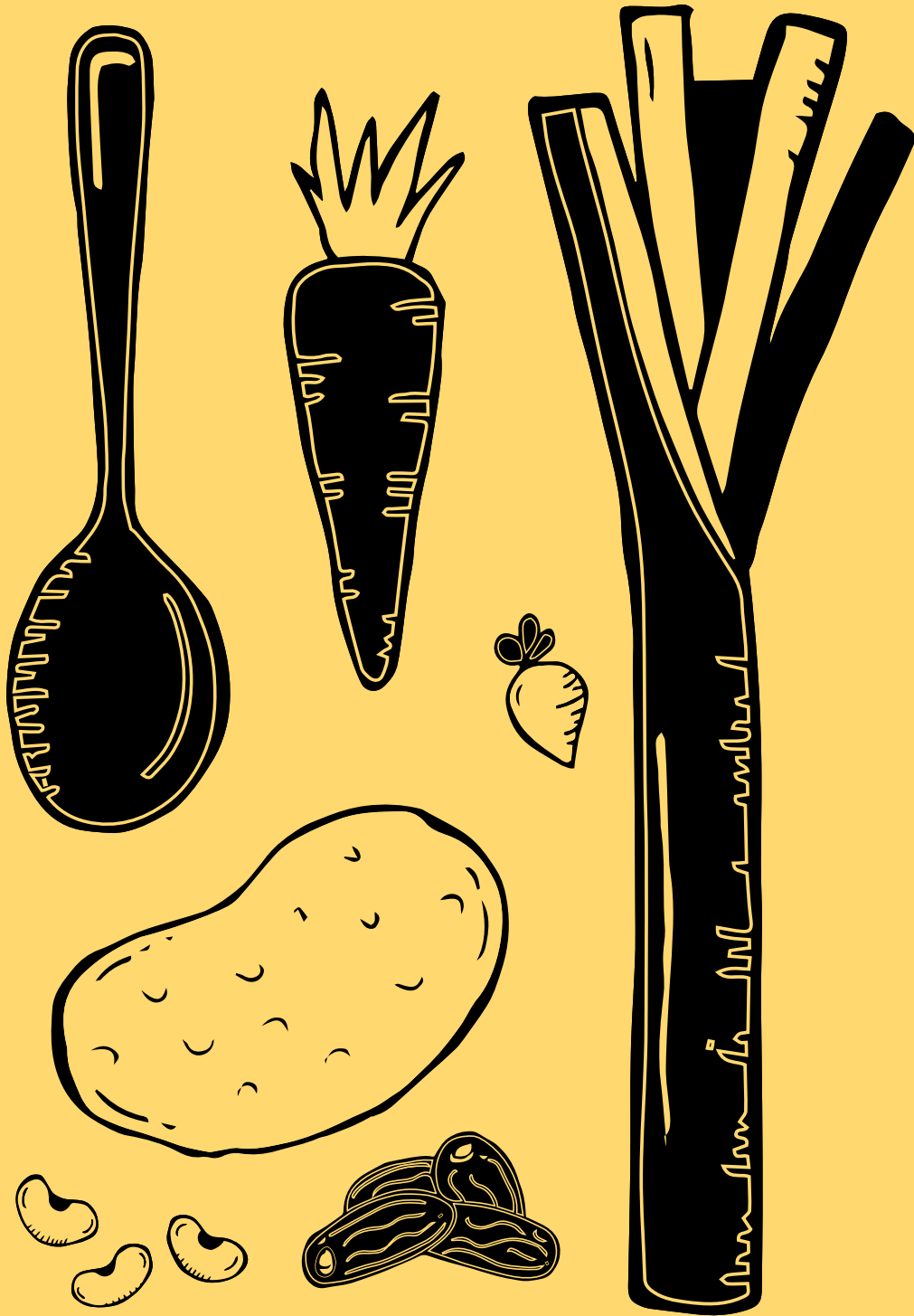
Näringsinnehåll per portion, i genomsnitt

Energi 2223 kJ /568 kcal

Fett LCT 2,9 g

Fett MCT 7,3 g





MELLANMÅL

Vid betaoxidationsdefekt har man oftast regelbundna, fasta mattider. Behöver man mat mellan dessa räcker för det mesta frukt och grönsaker som extra måltid. Om man är ute och är aktiv kan ett alternativ vara en matigare juice med MCT-olja eller Liquigen tillsatt, för att få en stabilare energikälla. Här följer även recept som kan passa som matigare mellanmål eller som lunch.

BAKAD POTATIS *med kidneybönor*

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 40 min

Total tid: 60 min

INGREDIENSER

2 st bakpotatis ca 400g

30 g bladselleri

70 g kokta avrunna kidneybönor 0,6%

30 g purjolök

140 g minikeso 0,2%

1 msk MCT-olja

salt, peppar, chiliflingor

TILLREDNING

1. Slå in bakpotatisen i folie och baka i ca 40 minuter eller tills potatisen är mjuk på 225 grader i ugn.
2. Finhacka bladsellerin och finstrimla purjolöken.
3. Blanda bladselleri, purjolök, kidneybönor, keso och MCT-olja. Smaka av med salt, peppar och chili-flingor efter önskad hetta.
4. Veckla upp folien kring den färdiga potatisen. Skär ett kryss i mitten. Tryck till underifrån så att potatisen öppnar sig som en tulpan. Håll på fyllning och ät omgående.

SERVERING

Bakpotatisen kan göras innan och värmas en kortare stund i mikrovågsugn utan folie om man önskar äta potatisen som till exempel en snabb lunch. Röran håller sig 2-3 dagar i kylskåp.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 2778 kJ/672 kcal

Fett LCT 3,3 g

Fett MCT 14,3 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 389 kJ/336 kcal

Fett LCT 1,7 g

Fett MCT 7,2 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



BAKAD POTATIS *med soltorkad tomat och nötrulle*

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 40 min

Total tid: 60 min

INGREDIENSER

2 st bakpotatis ca 400g

20 g schalottenlök

5 g fryst eller färsk persilja

30 g blötlagd soltorkad tomat

100 g minikeso 0,2%

40 g rökt nötrulle 1,8% (eller

liknande mager påläggskött)

1 msk MCT-olja

10 g ugnsbakad vitlök

salt & peppar

TILLREDNING

1. Slå in bakpotatisen i folie och baka i ca 40 minuter eller tills potatisen är mjuk på 225 grader i ugn. Låt vitlöken mjukna i ugnen med skal på samtidigt, tar ca 10-15 min.
2. Finhacka tomaten, lök och nötrulle.
3. Blanda tomat, lök, nötrulle, MCT-olja, persilja och minikeso, pressa den ugnsbakade vitlöken och blanda samman ordentligt.
4. Smaka av med peppar och salt.
5. Veckla upp folien kring den färdiga potatisen. Skär ett kryss i mitten. Tryck till underifrån så att potatisen öppnar sig som en tulpan. Håll på fyllning och ät omgående.

SERVERING

Bakpotatisen kan göras innan och värmas en kortare stund i mikrovågsugn utan folie om man önskar äta potatisen som till exempel en snabb lunch. Röran håller sig 2-3 dagar i kylskåp.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 2865 kJ/689 kcal

Fett LCT 2,6 g

Fett MCT 14,3 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1433 kJ/344 kcal

Fett LCT 2,6 g

Fett MCT 7,2 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ENERGYBARS

Antal: 10 portioner

Tillagningstid: 40 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

150 g mjuka dadlar, 0,4%

100 g maizenastärkelse

50 g råggryn 1,4%

15 g vaniljsocker

15 g Oboy-pulver

0,5 dl MCT-olja

TILLREDNING

1. Kärna ur dadlarna och lägg dem i en matberedare eller mixer.
2. Häll på vaniljsocker, råggryn, maizena, Oboy-pulver och olja.
3. Kör matberedaren tills ingredienserna har finförde-lats och blivit en kraftig deg.
4. Lägg upp bakplåtspapper på bordet forma degen till en platt fyrkant och pudra den med ordentligt med Maizena så ytan blir silkgig. Vänd på degen och gör likadant på andra sidan.
5. Skär upp degen i 10 lika stora delar, och slå in dem en och en i folie eller förvara dem i plastburk i kylskåpet tills de skall brukas.

SERVERING

Bra att ta till dessa som nödmat vid längre vandringsturer och camping. De håller sig mycket väl i rumstemperatur om de är inslagna i folie. I kylskåp är de hållbara upp till en månad om hygien vid tillagningen varit god.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 6293 kJ/1505 kcal

Fett LCT 2,6 g

Fett MCT 47,5 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 629 kJ/151 kcal

Fett LCT 0,3 g

Fett MCT 4,8 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



NÄSTAN MANNAFRUTTI

Antal: 8 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

4 msk mannagryn

2 dl mjölk

1 msk socker

1 tsk vaniljpulver

1 msk Liquigen

1 st äggvita

1 krm salt

TILLREDNING

1. Häll mannagryn, socker, vaniljpulver, Liquigen, äggvita, salt och mjölk i en kastrull.
2. Vispa samman ordentligt och sätt sedan på värmen.
3. Låt koka upp under omröring, koka i 4 minuter.
4. Lägg upp massan i åtta små formar tillexempel muffinsformar. Pensla ordentligt med MCT-olja om formen inte är non-stick.
5. Baka i ugnen i 15 minuter på 175 grader.
6. Låt svalna i formarna innan de flyttas.

SERVERING

Goda med sylt eller bär. Kan ätas som kallt mellanmål på utflykter eller värmda. (Påminner om en pudding i formen så behöver förvaras en och en.)

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 1579 kJ/378 kcal

Fett LCT 0,7 g

Fett MCT 7,3 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 197 kJ/47 kcal

Fett LCT 0,1 g

Fett MCT 0,9 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SWEET BEAN BUN – Asiatiskt ångat brödknytte

Antal: 4 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 20 min

INGREDIENSER

125 g kidneybönor kokta
(avrunna)

1 msk MCT-olja

1 msk florsocker

1 tsk vaniljsocker

1 msk Maizena

Bun

2,5 dl vetemjöl

2 tsk bakpulver

1 tsk socker

1 msk MCT-olja

1 dl vatten

TILLREDNING

1. Häll bönor, MCT-olja, florsocker och vaniljsocker samt maizena i en bunke.
2. Använd en stavmixer och mixa bönröran till en riktig slät röra.

Bun

3. Lägg vetemjöl, bakpulver, socker, MCT-olja och vatten i en bunke. Knåda med en slev till en slät deg.
4. Ta upp degen och fortsatt knåda tills degen håller väl samman.
5. Skär degen i fyra lika stora delar.
6. Varje del rullas till en rund bulle.
7. Platta ut bullen till en diameter på 1 decimeter.
8. Lägg en fjärdedel av bönröran i mitten på den platta degen. Och nyp ihop degen runt bönröran.
9. Blöt ned ett bakplåtspapper och vik och lägg på ett dessertfat. Lägg en av bönbullarna med den nypta delen nedåt på bakplåtspapperet.
10. Fukta bullen och ställ in fatet med den i mikrovågsugn och kör på 900 W i en minut.
12. Bönbullarna är klara att ätas. Övriga Been Buns kan förvaras oavärmda i kylskåp upp till en vecka.

SERVERING

Testa dig fram till lagom tid i mikrovågsugn då det kan skifta mellan olika ugnar. När brödet väl är varmt bör det ätas omgående. Tänk på att fyllningen kan bli väldigt varm så var observant då den tas ur mikrovågsgugnen.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 4392 kJ/1053 kcal

Fett LCT 3,8 g

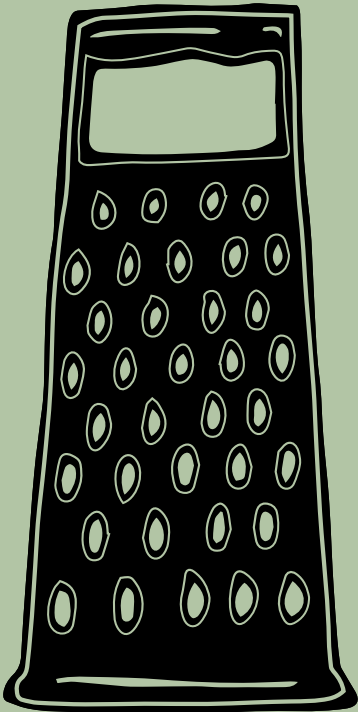
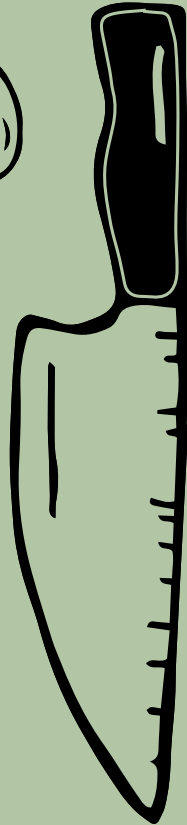
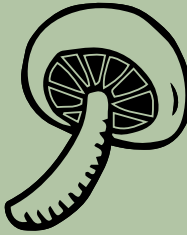
Fett MCT 28,5 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1098 kJ/263 kcal

Fett LCT 1,0 g

Fett MCT 7,1 g



SALLADER

Sallader går att variera i oändlighet, dock kan energiinnehållet bli väl lågt om man inte tillsätter extra fett och kolhydrater. Därför behöver man lägga till något som innehåller lite mer stärkelse, samt exempelvis en dressing med MCT-fett.

Bra tips när man bygger upp en sallad för att få med mer kolhydrater är:

- *Friter till exempel en bit kyckling, eller en stärkelsesrik grönsak som sötpotatis eller potatis i maizena eller vetemjöl, och lägg uppskivad på salladen*
- *Koka pasta, nudlar eller ris och lägg i salladen*
- *Lägg till kall kokt potatis*
- *Frukt är underskattat i sallader, de ger energi och mer smak*
- *Stek brödkrutonger i MCT-olja och lägg i*
- *Olika typer av linser och bönor ger både protein och kolhydrater. Obs! Kika på innehållsförteckningen, för det finns många jättebra och några mindre bra. Svarta-, borlotti- och vita bönor är bra alternativ till exempel.*

ASIATISK BIFFSALLAD

Antal: 3 portioner

Tillagningstid: 60 min

Total tid: 60 min

INGREDIENSER

250 g lövbiff 1,6% fett

50 g salladslök

15 g koriander färsk

10 g ingefära färsk

100 g glasnudlar

15 g chili Röd

15 g vitlök

2 msk MCT-olja

150 g Pak choy

2 msk mushroom soy

2 msk fisksås 0%

Dressing

0,5 dl limejuice

1 tsk fisksås 0%

1 tsk rörsocker

1 tsk japansk soya

TILLREDNING

1. Strimla lövbiffen mycket tunt och stek i MCT-oljan tills köttet fått färg.
2. Blanda i fisksås, mushroom soy, vitlök, ingefära och stek ytterligare 3 minuter.
3. Under tiden, koka upp vatten och lägg i glasnudlarna. Dra ifrån och låt nudlarna dra i vattnet enligt anvisningar på paketet.
4. Strimla chili och salladslök (använd gärna delar av den gröna stjälken på salladslöken då det ger en trevlig smak) vänd ned detta i den strimlade varma biffen. Dra den från spisen så den får svalna.
5. Strimla Pak Choy och håll hett vatten över så den mjuknar.
6. Håll nudlar och Pak Choy i en stor skål och håll över den strimlade biffblandningen.
7. Klipp koriandern och håll över den i skålen också.

Dressing

1. Pressa lime och rör ihop 0,5 dl med fisksås, rörsocker och japansk soya.
2. Håll blandningen över biffsalladen och rör om ingredienserna så de blandar sig väl.
3. Servera genast som en ljummen sallad eller förvara i kylskåp och ät senare då den svalnat.

SERVERING

Om man inte gillar att äta kallt kött kan rätten värmas. Vill man ha mer dressing till kan man komplettera med sweet chili sås som hittas i många välsorterade matvarubutiker. Titta två gånger på förpackningen så att valet faller på sorten utan fett.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 4620 kJ/1096 kcal

Fett LCT 5,0 g

Fett MCT 28,5 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1540 kJ/365 kcal

Fett LCT 1,7 g

Fett MCT 9,5 g



EXOTISK SALLAD

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 20 min

INGREDIENSER

0,5 dl limejuice

40 g dadlar

0,5 msk rörsocker

1 msk MCT-olja

60 g fikon

30 g silverlök

100 g gurka

50 g salladsärtor

50 g spröda blad

salt och peppar

TILLREDNING

1. Tärna fikon och kärna ur dadlarna och lägg dem i en skål.
2. Häll limejuice, MCT-olja och rörsocker över dadlar och fikon låt dessa marinera i ca 10 minuter.
- 3 Hacka kuber av gurkan och lägg i en större salladskål.
4. Skölj bladen och häll över i samma skål.
5. Skiva silverlöken tunt, känns den vass i smaken kan man lägga den skivad i en separat skål med kallt vatten en stund så lakas smaken ut och den blir snällare.
6. Skölj salladsärtor och skär dem på diagonalen och lägg ovanpå bladen.
7. Häll över marinaden, fikonen och dadlarna över blad och gurkblandningen och blanda väl.

SERVERING

En mycket god sallad att äta till salt eller grillad mat eller som en festlig exotisk förrätt.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 1637 kJ/393 kcal

Fett LCT 0,8 g

Fett MCT 14,3 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 818 kJ/197 kcal

Fett LCT 0,4 g

Fett MCT 7,2 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



FÄNKÅL- & CITRUS SALLAD

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 20 min

INGREDIENSER

50 g manchésallat

50 g fänkål

50 g böngroddar

15 g silverlök

100 g blodgrapefrukt

Dressing

2 msk vitbalsamvinäger

1 msk japansk soja

1 msk MCT-olja

1 g dijonsenap

salt och peppar

TILLREDNING

1. Lägg Manchésallaten i en djup skål.
2. Skiva fänkålen mycket tunt och lägg i skålen.
3. Lägg böngroddarna i skålen.
4. Skär bort det vita trådiga skinnets från blodgrapen och skär i lagom bitar. Låt överbliven saft från grapen följa med ner i salladsskålen.

Dressing

1. Blanda vinäger, soja, MCT-olja och senap ordentligt. Vänd ned över grönsakerna.
2. Smaka av med salt och peppar.

SERVERING

Mycket fräsch sallad som passar bra till skaldjur och ljus lätt ångad eller grillad vit fisk eller som förrätt.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 987 kJ/237 kcal

Fett LCT 0,6 g

Fett MCT 14,3 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 493 kJ/119 kcal

Fett LCT 0,3 g

Fett MCT 7,2 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



GRÖN SIDESALLAD

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 15 min

INGREDIENSER

50 g isbergssallad

50 g grönt äpple

50 g gurka

10 g selleri

15 g purjolök

15 g böngroddar

Dressing

2 msk citronjuice

1 msk MCT-olja

1 g dijonsenap

5 g honung

salt och peppar

TILLREDNING

1. Skölj och strimla salladen fint.
2. Skölj och kärna ur och tärna äpplet.
3. Skölj och tärna gurkan.
4. Skölj och finskiva selleri och purjolök.
5. Häll böngroddar och övriga salladsingredienser i en djup skål och blanda väl.

Dressing

1. Blanda citronjuice, MCT-olja, dijonsenap och honung väl.
2. Vänd ned dressingen över salladen.
3. Smaka av med salt och peppar.
4. Häll upp på portionsfat.

SERVERING

Färgen på salladen är väldigt grön men smaken syrlig och rik. Kan vara trevlig att inleda en måltid med men fungerar även väl som tillbehör till de flesta rätter.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 1347 kJ/326 kcal

Fett LCT 0,3 g

Fett MCT 28,5 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 674 kJ/163 kcal

Fett LCT 0,2 g

Fett MCT 14,3 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



LJUMMEN POTATISSALLAD

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 60 min

Total tid: 60 min

INGREDIENSER

200 g potatis

20 g purjolök

70 g cocktailtomater

40 g sockerärter

30 g morot

100 g sparris

Dressing

3 msk vitvinsvinäger

30 g gräslök

2 msk MCT-olja

3 g grovkornig senap 10%

TILLREDNING

1. Skrubba, och dela potatisen i kvartar. Koka potatisen men lämna kvar skalet på nypotatis och ekologisk potatis. Koka enligt anvisning på paketet eller i ca 15 minuter.
2. Skölj och skär bort den nedersta tredjedelen av sparrisen. Skär sparrisen i 2 centimeter långa delar och koka den kort i 2-3 minuter i lätt saltat vatten. Häll av vattnet och låt den svalna.
3. Skiva purjolöken och moroten i mycket tunna skivor.
4. Dela cocktailtomaterna i halvor.
5. Blanda samman alla ingredienserna i en djup skål.

Dressing

1. Blanda vitvinsvinäger, finklippt gräslök, MCT-olja och grovkornig senap.
2. Häll dressing över salladen och blanda väl.

SERVERING

Servera ljummen eller sval, som sidorätt till kött eller fisk eller välj att röra ned bönor och ät som det är som huvudrätt.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 1637 kJ/393 kcal

Fett LCT 0,8 g

Fett MCT 14,3 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 818 kJ/197 kcal

Fett LCT 0,4 g

Fett MCT 7,2 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



INTENSIV TOMATSALLAD

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

200 g körsbärstomater

40 g rödlök

40 g basilika

Dressing

2 msk röd balsamvinäger

1 msk MCT-olja

1 tsk honung

salt och peppar

TILLREDNING

1. Sätt ugnen på 100 grader. Skölj tomaterna och lägg dem på en ugnsfast form.
2. När ugnen kommit upp i värme lägg in tomaterna i ca 10 minuter i ugnen de skall värmas upp men inte spricka.
3. Skiva rödlöken tunt, lägg i vatten om den är för skarp i smaken.
4. Klipp eller skiva basilikan tunt.
5. När tomaterna svalnat lägg de hela tomaterna, den avtorkade tunt skivade rödlöken och den klippta basilikan i en skål.

Dressing

1. Blanda vinäger, MCT-olja, och honung ordentligt vänd ned över tomaterna.
2. Smaka av med salt och peppar.

SERVERING

Mycket intensiv tomat smak, ät till pasta eller andra italienskinspirerade rätter. Eller prova till exempel en dubbel portion tillsammans med 100 g borlottibönor och ett vitlöksbröd.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 1558 kJ/377 kcal

Fett LCT 0,5 g

Fett MCT 28,5 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 779 kJ/189 kcal

Fett LCT 0,3 g

Fett MCT 14,3 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



LJUMMEN RÖDBETSSALLAD

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 60 min

Total tid: 60 min

INGREDIENSER

250 g rödbetor

1 tsk timjan

40 g salladslök

50 g haricoverts

10 g bladpersilja

50 g blandade gröna

spröda blad

Dressing

200 g Skyr 0,2% eller annan
naturell lågfettsyoghurt

3 g vitlök

1 msk honung

1 msk citronjuice

1 msk MCT-fett

salt och peppar

TILLREDNING

1. Skrubba och koka rödbetor eller köp förkokta.
2. Skala och tärna rödbetorna och låt de svalna.
3. Skär av ändarna på haricotsvertsen, skär dem i centimeter långa delar och koka dem i 5 minuter. Häll bort vattnet och låt de svalna.
4. Skiva salladslöken och klipp bladpersiljan fint.
5. Blanda samtliga ingredienser i en djup skål tillsammans med bladen.

Dressing

1. Blanda Skyr, pressad vitlök, honung, citronjuice och MCT-olja.
2. Blanda ned dressingen försiktigt i rödbetorna och smaka av med Salt och peppar.
3. Låt stå en stund innan servering så dressingen hinner sätta sig.

SERVERING

Kan ätas som den är eller som sidorätt till vegetarisk-, kött-, eller fiskrätter.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 2 096 kJ/500 kcal

Fett LCT 0,9 g

Fett MCT 14,3 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 048 kJ/250 kcal

Fett LCT 0,5 g

Fett MCT 7,2 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



LYXIG KYCKLINGSALLAD

Antal: 3 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 20 min

INGREDIENSER

200 g couscous

130 g gröna blad

400 g tomat

200 g kycklingfilé

20 bresaola (1,3%)

30 g baguette

3 msk MCT-olja

20 g silverlök

30 g gurka

salt och peppar

TILLREDNING

1. Värm tomaterna i ugnen på 50 grader i ca 10 minuter (tomaternas smak kommer fram tydligare då de är lätt varma).
2. Skär bort allt synligt fett från kycklingfilén och strimla varje filé på längden i tre delar. Koka filéerna i lättsaltat vatten i ca 10 minuter, eller tills de är genomkokta.
3. Strimla bresaolaskivorna tunt och skär tunna skivor av baguetten. Stek baguett och bresaola knaprigt i en stekpanna i MCT-oljan. Salta och peppra om så önskas.
4. Skär tomaterna i fylliga ojämna bitar, lagom att stoppa i munnen.
5. Koka couscousen enligt anvisning på paketet men ersätt smör och olja med MCT-olja.
6. Skiva silverlöken tunt och tärna gurkan.
7. Blanda, couscous, tomater, silverlök, gröna blad och gurka i en bunke.
8. Ta fram tre tallrikar, lägg upp salladen på faten, lägg kyckling ovan och toppa med krispig baguette och bresaola. Servera på en gång.

SERVERING

Grundsalladen kan sparas till nästa dag. Förvara kyckling separat och stek upp baguette och bresaola på nytt. Servera med grön MCT-olja om du önskar mer dressing.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 6331 kJ/1520 kcal

Fett LCT 5,1 g

Fett MCT 42,8 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 2110 kJ/507 kcal

Fett LCT 1,7 g

Fett MCT 14,3 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



POTATIS- & PRIMÖRSALLAD

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 60 min

Total tid: 60 min

INGREDIENSER

60 g potatis

60 g gul paprika

40 g haricots verts

20 g primörlök eller silverlök

60 g knippmorötter

Dressing

10g tomatpuré 0,5%

1 msk kokspad från morötterna

10 g oregano

1 tsk honung

1 g grönsaksbuljong torr 3%

1 msk vitvinsvinäger

1 msk MCT-olja

salt och peppar

TILLREDNING

1. Skrubba och dela potatisen i kvartar, koka potatisen. Lämna kvar skalet på nypotatis och ekologisk potatis. Koka enligt paket eller i ca 15 minuter.
2. Skrubba och dela morötterna i lagom stora delar och lägg ner i potatisvattnet då det är ca 7 minuter kvar av koktiden.
3. Skölj och skär bort ändarna på haricot vertsen och dela dem i centimeterlånga delar, lägg ned dem i kokvattnet då det är ca 5 minuter kvar.
4. Skiva paprikan i lagom stora ätbara delar och lägg i en skål.
5. Häll av kokvattnet från grönsakerna men spara en liten skvätt till dressingen.

Dressing

1. Blanda tomatpuré, kokspad, oregano, honung, grönsaksbuljongpulver, vitvinsvinäger, MCT-olja och smaka av med salt och peppar.
2. Blanda ned dressingen i de avsvalnade grönsakerna och servera.

SERVERING

Servera ljummen eller sval som sidorätt till kött eller fisk. Man kan välja att röra ned bönor i den och äta som huvudrätt.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 1224 kJ/295 kcal

Fett LCT 1,6 g

Fett MCT 14,3 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 612 kJ/147 kcal

Fett LCT 0,8 g

Fett MCT 7,2 g

PÄRON- & SKINKSALLAD

Antal: 1 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 20 min

INGREDIENSER

60 g spenat

30 g skinka (påläggsskinka
1,1%)

50 g päron

20 g charlottenlök

1 msk MCT-olja

Dressing

1 tsk muskovadosocker

0,5 msk rödvinsvinäger

1 msk balsamvinäger

1 msk MCT-olja

TILLREDNING

1. Strimla skinkan och stek den i en msk MCT-olja tills skinkan är knaprig.
2. Skölj spenatbladen och lägg ut dem på en tallrik.
3. Skiva och kärna ut päronet.
4. Skiva schalottenlöken tunt.
5. Lägg päron och schalottenlök om lott ovanpå spenaten och strö på skinkan överst.

Dressing

1. Blanda muskovadosocker, rödvinsvinäger, balsamvinäger och MCT-olja.
2. Häll dressingen över salladen och servera genast.

SERVERING

Salladen kan ätas som förrätt, eller serveras med ett vitlöksbröd för att bli mer matig.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll per portion

Energi 1541 kJ/373 kcal

Fett LCT 0,6 g

Fett MCT 28,5 g

SÖT RÅKOST

Antal: 4 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 20 min

INGREDIENSER

60 g kålrabbi

60 g morot

60 g zucchini

60 g blomkål

60 g broccoli, blancherad

25 g schalottenlök

20 g bladspenat

Dressing

0,75 dl pressad apelsinjuice

1 msk vitvinsvinäger

1 g torrt grönsaksbuljongpulver

2 msk MCT-olja

salt och peppar

TILLREDNING

1. Skölj och skala och riv kålrabbin grovt.
2. Skölj och skala och riv morot fint.
3. Skölj och skär tunna strimlor eller nyttja en zuccinispiraliser eller en mandolin för att skapa långa spagettistrån av zucchini.
4. Skiva schalottenlöken tunt.
5. Blanda spenaten och övriga råkostingredienser i en djup skål.

Dressing

1. Pressa apelsin och blanda tillsammans med vit balsamvinäger, grönsaksbuljongpulver, MCT-olja och smaka av med salt och peppar.
2. Blanda ned i råkostblandningen.

SERVERING

Råkosten är blöt och bör serveras i en något djupare skål. Den kan vara en sidesallad eller komplement till annan mat så som grillat kött, fisk eller annat.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 1618 kJ/390 kcal

Fett LCT 0,8 g

Fett MCT 28,5 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 404 kJ/98 kcal

Fett LCT 0,2 g

Fett MCT 7,1 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....





SOPPOR

En stor variation av grönsaker, kött eller fisk kan användas och bli en god soppa. För att göra en bra krämig bas kan man arbeta med olika redskap. En stavmixer kan till exempel göra den helt slät.

Soppa är ett bra alternativ till varmt mellanmål, som kan tas med i en termos. Nedanstående soppor kan med enkla tillägg bli bra mellanmål. Om man rör ner en eller två äggvitor och valfri finhackad grönsak har man en komplett måltid.

Tillsätt gärna en till två msk Liguigen eller MCT-olja per portion för en energirikare måltid.

Här presenteras bra baser för att få ett krämigt soppresultat. Experimentera gärna med förhållandet vätska och nedan ingredienser för att testa dig fram till den konsistens som du själv bäst gillar:

- *1 msk vetemjöl + 1 msk MCT-olja, fräs försiktigt i en djup kastrull och tillsätt vätska. Låt bubbla upp bra för mjölkbaserade soppor*
- *Lök av olika sorter: hacka fint, fräs i MCT-olja tills de ser svettiga ut men inte är brända, tillsätt vätska och använd stavmixer*
- *Potatis, palsternacka, sötpotatis, jordärtskocka eller svartrot: välj valfri rot. Skala och koka upp tills de är klara, spara kokvattnet och puréa vald rot. Tillsätt kokvattnet och mer vätska tills du har fått önskad krämighet på soppan.*
- *Linsor: koka upp dem tills de mjuknat, häll av vattnet och puréa linsorna, samt tillsätt valfri buljong tills önskad tjocklek uppnåtts. Ett annat tips är att koka linsorna länge, 45 min eller ännu längre, så faller de sönder till en krämig konsistens med lite nötig smak.*

BLOMKÅLSSOPPA *med bacon och persilja*

Antal: 1 portioner

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 15 min

INGREDIENSER

180 g blomkål

3 dl vatten

1 tsk (3g) grönsaksbuljongpulver

2 msk skummjörkspulver 1%

eller Monogen

10 g persilja

40 g (2 st) skivad kokt smörgåsskinka/kalkon 1%

1 msk MCT-olja

salt och peppar (ej för barn under 1 år)

TILLREDNING

1. Koka blomkål i vatten med buljongpulvret ca 7 min.
2. Under tiden, strimla skinkan och stek knaprig i oljan.
3. När blomkålen mjuknat häll av buljongen i en separat bunke, häll över skummjörkspulvret över blomkålen och mixa med en stavmixer och tillsätt buljongen tills önskad konsistens på soppan uppstår. Låt sjuda upp.
4. Finklipp persiljan.
5. Häll över soppan i djup tallrik, strösla bacon och persilja.
6. Salta och peppra efter smak.

SERVERING

Kan frysas i portionsförpackning utan bacon och persiljan som bör göras vid serveringstillfället.

Näringsinnehåll för receptet med skummjörkspulver

Energi 1 114 kJ/266 kcal

Fett LCT 0,9 g

Fett MCT 14,3 g

Näringsinnehåll för receptet med Monogen

Energi 1244 kJ/298 kcal

Fett LCT 1,2 g

Fett MCT 16,2 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



MAJSSOPPA MED KYCKLING

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 15 min

INGREDIENSER

100 g kycklingfilé

280 g majs (frost eller burk)

50 g gul lök

5 g vitlök

2 msk MCT-olja

2 msk Maizena

5 dl hönsbuljong (1 tärning)

1 tsk tabasco (kan uteslutas för en snällare soppa)

10 g persilja

salt, peppar

TILLREDNING

1. Hacka lök och vitlök, stek mjuka i stekpanna.
2. Skär upp kycklingen i små kuber, lägg ner i pannan med löken och stek försiktigt utan att den tar färg.
3. Lägg över ingredienserna i en djup kastrull, håll på majs, maizena, tabasco och sist hönsbuljong. Koka upp under omrörning.
4. Eventuellt för en krämigare konsistens, använd en stavmixer och mixa delar av soppan till önskad konsistens.
5. Tillsätt persilja och smaka av med salt och peppar.

SERVERING

Fungerar utmärkt att frysa eller spara och värma upp från kylskåp inom ett par dagar.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 3268 kJ/785 kcal

Fett LCT 5,2 g

Fett MCT 28,5 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 634 kJ/393 kcal

Fett LCT 2,6 g

Fett MCT 14,3 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



MOROTSSOPPA MED CHILI

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 40 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

500 g morot

25 g gul lök

5 g vitlök (1 klyfta)

1 msk MCT-olja

10 g röd chili, urkärnad

5 dl hönsbuljong (1 tärning)

1 msk Liquigen

10 g färsk timjan

salt, svart peppar

TILLREDNING

1. Skala och skär morötter i skivor, hacka lök och vitlök, finhacka chilin.
2. Fräs lök och vitlök mjuka i MCT-oljan i djup kast-rull, tillsätt chili och morötter.
3. Fräs någon minut och tillsätt sedan hönsbuljong-en. Koka i ca 10 minuter eller tills de är mjuka.
4. Tillsätt Liquigen och mixa soppan slät. Smaka av med salt och peppar.

SERVERING

Häll upp i tallrik och strö färsk timjan ovanpå.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 1892 kJ/454 kcal

Fett LCT 4,5 g

Fett MCT 21,6 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 946 kJ/227 kcal

Fett LCT 2,3 g

Fett MCT 10,8 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



BORSJTJ – RÖDBETSSOPPA

Antal: 3 portioner

Tillagningstid: 40 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

300 g rödbetor

75 g vitkål

2 msk MCT-olja

50 g gul lök

7,5 dl vatten

1,5 kub köttbuljong 0,5%

1 lagerblad

1 msk vinäger

svartpeppar, salt

TILLREDNING

1. Skala morot och rödbetor. Hacka rödbetorna (spara en halv), löken, morötter och vitkål.
2. Fräs grönsakerna i MCT-oljan. (Riv den halva överblivna rödbetan på ett rivjärn och håll i soppan strax innan servering.)
3. Häll över vatten och buljongtärningar, samt lagerblad. Låt koka upp under omrörning. Sänk och låt soppan sjuda i 20-30 minuter tills grönsakerna är ordentligt mjuka.
4. Smaka av med salt, peppar och vinäger.

SERVERING

Servera med en klick kvarg, och färsk timjan.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 2071 kJ/501 kcal

Fett LCT 4,2 g

Fett MCT 28,5 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 690 kJ/167 kcal

Fett LCT 1,4 g

Fett MCT 9,5 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



RÄKSOPPA MED SAFFRAN & FÄNKÅL

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 40 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

200 g räkor utan skal

2 msk MCT-olja

3 schalottenlök

1 tsk tomatpuré

4 dl fiskbuljong 0,6%

100 g potatis

50 g fänkål

2 msk vit balsamvinäger

1,5 msk Liquigen

20 g dill

0,5 krm saffran

TILLREDNING

1. Om man använder färskräkor, skala dessa och ställ svalt. Om man använder frysta räkor behöver dessa tinas långsamt först. Se instruktioner kring att tina på förpackningen.
2. Skala och hacka potatis i halv centimeter stora kuber. Hacka lök i strimlor. Skär fänkål i medelstora bitar.
3. Fräs potatis, lök och fänkål i MCT-oljan tills det fått färg.
4. Häll fiskbuljong, Liquigen, tomatpuré, saffran och vit balsamvinäger i en gryta. Låt koka upp och häll i de frästa grönsakerna.
5. Koka samman tills potatisen mjuknat. Häll på dill och rör om.
6. Häll upp 100 g räkor per tallrik. Skeda upp soppa över räkorna och ät på en gång.

SERVERING

Italienskt rostat bröd blir gott att doppa i soppan.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 3355 kJ/810 kcal

Fett LCT 3,5 g

Fett MCT 39,5 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 678 kJ/405 kcal

Fett LCT 1,75 g

Fett MCT 19,8 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SLÄT TOMATSOPPA

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 30 min

Total tid: 30 min

INGREDIENSER

400 g tomat (tomatkross)

2 tsk tomatpuré

1 msk MCT-olja

50 g gul lök

2 dl vatten

4 msk mjölkpulver 1 %

2 tsk Liquigen

10 g grönsaksbuljongpulver

svartpeppar, salt

TILLREDNING

1. Hacka löken fint och stek i MCT-olja.
2. Färska tomater hackas i bitar. Lägg lök, tomat, tomatpuré, vatten, Liquigen och buljongpulver i en gryta. Rör tills buljongen har blandat ut sig. Koka upp och sänk till soppan sjuder.
3. Låt sjuda tills tomaterna mjuknat ca 5 minuter.
4. Tillsätt mjölkpulver och mixa soppan med stavmixer. Smaka av soppan om tomaterna inte var tillräckligt söta kan man tillsätta upp till 1 tsk honung. Smaka av med salt och peppar.
5. Häll upp soppan och pudra med torkad basilika eller oregano.

SERVERING

Servera gärna med vitlöksbröd se separat recept.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 1622 kJ/389 kcal

Fett LCT 1,1 g

Fett MCT 19,2 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 811 kJ/194 kcal

Fett LCT 0,6 g

Fett MCT 9,6 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



GRÖN ÄRTSOPPA *med pepparrotskvarg*

Antal: 1 portioner

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 15 min

INGREDIENSER

125 g gröna ärtor

25 g gul lök

2 msk skummjörkspulver eller

Monogen

10 g grönsaksbuljongpulver 2,2%

4 dl vatten

4 dl kvarg

4 tsk MCT-olja

0,5-1 tsk finriven färsk pepparrot

1 tsk pressad lime

TILLREDNING

1. Finhacka gul lök, stek den i 3 tsk olja tills den mjuknat.
2. Häll på vatten och buljongpulver och ärtor, låt koka i ca 5 min.
3. Häll av hälften av vattnet och tillsätt mjörkspulver.
4. Mixa blandningen och tillsätt buljongvattnet lite i taget tills önskad konsistens nås.
5. Låt sjuda upp på svag värme.
6. Under tiden blanda kvarg med 1 tsk olja och pepparroten.
7. Ställ av soppan från värmen och blanda i limejuicen.
8. Häll upp soppan i en djup tallrik, klicka i kvargen och ät på en gång.

SERVERING

Ät på en gång servera gärna med vitlöksbröd.

Näringsinnehåll för receptet med skummjörkspulver

Energi 2 496 kJ/601 kcal

Fett LCT 1,8 g

Fett MCT 19 g

Näringsinnehåll för receptet med Monogen

Energi 2626 kJ/632 kcal

Fett LCT 2,1 g

Fett MCT 21 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SÖTPOTATISSOPPA – Ingefära och gurkmeja

Antal: 3 portioner

Tillagningstid: 40 min

Total tid: 60 min

INGREDIENSER

Ca 3 sötpotatisar ca 350 g

5 dl kycklingbuljong 0,25%

140 g hackad gul lök

10 g färsk ingefära

½ tsk-1 tsk torkad malen gurkmeja

2 msk MCT-olja

1 msk Liquigen

salt & peppar

TILLREDNING

1. Lägg in sötpotatisen hel i ugnen med skal. Ugnsbaka i ca 20 minuter eller tills potatisen är mjuk på 225 grader i ugn.
2. Finhacka löken och stek i MCT oljan tills löken får en gyllengul färg.
3. Blanda ned löken, riv ingefäran fint och håll på buljongen och gurkmeja i en stor kastrull.
4. När potatisen är klar, skala av skalet och skär potatisen i stora bitar och lägg i grytan med övriga ingredienser.
5. Använd en stavmixer och mixa ingredienserna till en slät soppa. Låt puttra på svag värme i ca 5 minuter.
6. Smaka av med salt och peppar. Var dock försiktig med saltet då kycklingbuljongen kan vara salt nog.
7. Servera omgående med bröd eller som den är.

SERVERING

Soppan kan förvaras ett par dagar i kylskåp eller frysas in i portionsförpackningar.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 2997 kJ/ 723 kcal

Fett LCT 4,1 g

Fett MCT 35,8 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1499 kJ / 362 kcal

Fett LCT 2,1 g

Fett MCT 17,9 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BROCCOLISOPPA*

Antal: 4 portioner

Tillagningstid: 25 min

Total tid: 25 min

INGREDIENSER

400 g broccolibuketter (utan stam)

50 g gul lök

4 msk MCT-olja

2 msk vetemjöl

4 msk skummjölkspulver

1 liter vatten (kokvattnet från broccolin)

ev. 100 g potatis

5 g grönsaksbuljongpulver 1% salt och peppar

TILLREDNING

1. Skölj broccolin och skär buketterna fint, lägg dem i en kastrull med ca 2 liter vatten och buljongen och koka i ca 15 minuter. Känn med en tandpetare om broccolin är genommjuk.
2. Separera broccolin från kokvattnet men spara kokvattnet, det är basen för soppan.
3. Tag en ny gryta och fräs försiktigt löken i MCT-oljan, den skall mjukna men inte bli mörk. Häll över mjölet och fräs ytterligare försiktigt.
4. Häll över ca 8 dl av kokvattnet med hjälp av en tillbringare och lägg över broccolin. Använd en stavmixer och mixa soppan slät medan den kokar upp.
5. Blanda ca 1 dl av kokvattnet med skummjölkspulvret så att det löser upp sig, mixa ned det med stavmixer i soppan så att den blandar sig väl.
6. Fortsätt att späd soppan med kokvattnet tills den har fått lagom konsistens, ytterligare ca 1-3 dl vatten kan behövas.
7. Salta och peppra efter smak.

SERVERING

Soppan går bra att frysa i portionsförpackningar och värma i mikrovågsugn vid senare tillfälle. Gott att äta med knäckebröd och skinka.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 3645 kJ/885 kcal

Fett LCT 2,8 g

Fett MCT 57 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 911 kJ/221 kcal

Fett LCT 0,7 g

Fett MCT 14,3 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ÄGG

Äggvita är en fantastisk proteinkälla utan att innehålla fett, vilket är ovanligt.

Äggvita kan nyttjas rå i smoothies för att bygga upp proteinhalten, vispas hårt med socker och värmas till en italiensk maräng, och bli ett fantastiskt substitut för grädde på tårter. En god äggviteomelett med svamp och lite rökt skinka är en riktigt god frukost, och äggvita är basen i nästan alla mjuka kakor i den här boken.

Tips 1: Äggvita går att köpa på dunk, den har en viss bismak och passar bäst i lagad form så som bröd eller bakat. I de rätter där ägget är mer framträdande så som rå i smoothies, omeletter eller kokt kan det vara värt att köpa dem hela och använda gulan till recept för dem som tål alla fettsyror.

Tips 2: Lättaste sättet att sila en äggvita är mellan rena fingrar, knäck ägget försiktigt och fånga upp gulan mellan fingrarna och låt äggvitan rinna ned i en skål.

Tips 3: Om du skall sila många ägg. Använd två skålar, en separerings-skål och en där du lägger de silade vitorna. Om du silar äggvitorna rakt ner i en gemensam skål och sista gulan går sönder blir det rätt tråkigt att göra om allt ihop, bättre då att sila ner varje enskild vita i en liten skål och hälla över i en stor. Lite mer jobb men går någon gula sönder så har man bara förlorat ett ägg, inte alla.

FATTIGA RIDDARE

Antal: 1 portion eller flera, beroende på barnets ålder

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 15 min

INGREDIENSER

4 äggvitor

3 dl mjölk 0,1 % eller för en syrligare och ännu tjockare pannkaka, kvarv 0,2 %

2 msk Liquigen

3 dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

1 tsk vaniljsocker eller pulver

1 tsk salt

3 msk MCT-olja till stekning

1 skiva Italienskt bröd

TILLREDNING

1. Blanda äggvitor, mjölk, Liquigen, vetemjöl, bakpulver, vaniljsocker/pulver och salt till en tjock deg eller smet.
2. Låt stå i ca 20 minuter eller längre så håller den samman bättre vid stekning.
3. Doppa brödet ordentligt i pannkakssmeten.
4. Häll lite MCT-olja i stekpannan. Enklast i teflonpanna vid medelhög värme. Gjutjärn eller stål fungerar också fast då behöver temperaturen i pannan vara låg för att de inte skall fastna. Vänd dem då smeten antar fast form. Detta tar lite längre tid än vid vanliga pannkakor.

SERVERING

Ät gärna omgående. Bär eller socker och kanel är väldigt gott att servera till.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll per portion

Energi	2660 kJ/639 kcal
Fett LCT	2,3 g
Fett MCT	20,3 g



FRITTATA – Spansk omelett

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

100 g potatis (gärna gårdagens kokta)

100 g champinjoner

50 g tomat

50 g gul lök

10 g vitlök (1-2 klyftor)

4 äggvitor

2 msk kvarg 0,2%

10 g mjölk 0,1%

1 tsk salt

1 tsk grönsaksbuljongpulver 3,5%

2 msk MCT-olja till stekning

peppar, oregano, rökt paprikapulver

TILLREDNING

1. Om du använder ekologiska potatisar med tunt skal, låt skalet sitta på. Skär kokt potatis i större skivor eller okokt potatis (välsköljd) i tunna skivor.
2. Hacka lök, vitlök, salt och champinjoner i stora delar. Lägg i liten stekpanna tillsammans med hög kant tillsammans med MCT-oljan. Fräs tills det fått färg eller potatisen mjuknat.
3. Blanda kvarg, äggvitor, mjölk, buljongpulver, paprikapulver och oregano. Vispa samman och håll över i stekpannan med de frästa ingredienserna. Rör om tills det börjar tjockna.
4. Låt puttra på svag värme i ca 15 minuter gärna halva tiden under lock.
5. Avsluta gärna med att stoppa in stekpannan högt upp i ugnen under grillen satt på max och grilla ytan på omeletten i ca 2-3 minuter. (om stekpannan tål att vara i ugnen)

SERVERING

Servera gärna med grönsallad och en bit vitlöksbröd eller bruschetta, se separata recept. Spansk omelett fungerar jättebra att spara i kylan ett par dagar och värma upp igen.

Näringsinnehåll för hela receptet, i genomsnitt*

Energi 2020 kJ/487 kcal

Fett LCT 0,5 g

Fett MCT 28,5 g

Näringsinnehåll per portion, i genomsnitt*

Energi 1 010 kJ/243 kcal

Fett LCT 0,25 g

Fett MCT 14,3 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



AMERIKANSKA PANNKAKOR

Antal: 3 portioner

Tillagningstid: 30 min

Total tid: 60 min

INGREDIENSER

4 äggvitor

3 dl mjölk 0,1 % eller för en
syrligare och ännu tjockare
pannkaka, kvarg 0,2 %

2 msk Liquigen

3 dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

1 tsk vaniljsocker eller pulver

1 tsk salt

3 msk MCT-olja till stekning

Recept variation (tillsätts i punkt 1)

1 dl frysta blåbär eller

100 g rivet äpple eller

100 g hackad banan

Näringsinnehåll för hela receptet, i genomsnitt*

Energi 6 031 kJ/ 1451 kcal

Fett LCT 4,4 g

Fett MCT 57,4 g

Näringsinnehåll per portion, i genomsnitt*

Energi 2 010 kJ/484 kcal

Fett LCT 1,5 g

Fett MCT 19,1 g

TILLREDNING

1. Blanda äggvitor, mjölk eller kvarg, Liquigen, vetemjöl, bakpulver, vaniljsocker/pulver och salt till en tjock deg eller smet.
2. Låt smeten stå i ca 20 minuter eller längre så håller den samman bättre vid stekning.
3. Häll lite MCT-olja i stekpannan, enklast i teflonpanna, på medelhög värme. Gjutjärn eller stål fungerar också men då behöver temperaturen i pannan vara låg för att inte pannkakorna skall fastna.
4. Klicka ut smeten och tryck ut den, om du använt kesella, gärna i lite mindre storlek. Om du använt mjölk, gör dem gärna lite mindre då de är rätt så mäktiga och svåra att vända. Vänd pannkakan då den antar fast form. Detta tar lite längre tid än vid vanliga pannkakor.

SERVERING

En fruktsallad med lite lönnsirap, socker och kanel är väldigt gott till. Pannkakorna passar utmärkt att frysa eller spara i kyl ett par dagar. Lägg dem gärna med smörpapper i mellan i så fall, så de inte fastnar.

Tips: Pannkakorna går utmärkt att ta med och äta kalla vid utflykter eller aktiviteter. De håller sig bra ett par timmar i rumstemperatur. Tänk dock på att blöta tillbehör bör sparas separat, tills det är dags att äta.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



HETA SNABBNUDLAR MED ÄGG

Antal: 1 portion

Tillagningstid: 10 min

Total tid: 10 min

INGREDIENSER

50 g risnudlar

2 dl vatten

2 äggvitor

1 msk MCT-olja

2 g umamibuljongtärning

10 g färsk persilja

1 g chiliflingor

TILLREDNING

1. Koka upp vatten och buljong, tillsätt risnudlar och dra ifrån värmen.
2. Låt risnudlarna stå i ca 3 minuter. Rör om ordentligt så att nudlarna täcks av buljongen.
3. Hacka persiljan fint.
4. Häll i äggvitan och MCT-olja i nudlarna och buljongen och koka upp tills äggvitan stelnat.
5. Rör i chiliflingor och persilja.

SERVERING

Servera genast! Kan varieras med andra grönsaker för en matigare rätt. Kan serveras som en snabb lunch eller mellanmål.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll per portion

Energi 811 kJ/196 kcal

Fett LCT 0,3 g

Fett MCT 14,3 g



PANNKAKOR

Antal: 3 portioner

Tillagningstid: 30 min

Total tid: 60 min

INGREDIENSER

6 dl mjölk 0,1 %

2 msk Liquigen

5 äggvitor

3 dl vetemjöl

1 tsk salt

1/2 msk kardemumma

3 msk MCT-olja till stekning

TILLREDNING

1. Blanda, hälften av mjölken, Liquigen, äggvitor, vetemjöl, salt och kardemumma, blanda väl och när det inte finns klumpar kvar blanda i resten av mjölken.
2. Låt smeten stå i ca 20 minuter eller längre så håller den samman bättre vid stekning.
3. Häll lite MCT-olja i stekpannan, enklast i teflonpanna med medelhög till hög värme. Gjutjärn eller stål fungerar också, men då behöver temperaturen i pannan vara medel till låg för att inte pannkakorna skall fastna.
4. Vänd pannkakan i pannan då den börjar anta fast form och kanterna är gyllenbruna. Stek andra sidan och ät direkt.

SERVERING

Till pannkakor kan man ha nästan allt, kanel, äpple och lönnsirap är den här familjens favorit. Pannkakorna passar utmärkt att frysa eller spara i kyl ett par dagar. Lägg dem gärna med smörpapper i mellan i så fall, så de inte fastnar. Tips: pannkakorna går utmärkt att ta med och äta kalla vid utflykter eller aktiviteter håller sig bra ett par timmar i rumstemperatur. Tänk dock på att blöta tillbehör bör sparas separat tills det är dags att äta.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 5 988 kJ/1 439 kcal

Fett LCT 4,1 g

Fett MCT 57,4 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 996 kJ/480 kcal

Fett LCT 1,3 g

Fett MCT 19,1 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



OMELETT GRUNDRECEPT

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

3 äggvitor

1 dl vatten

10 g skummjölkspulver

1 krm paprikapulver

1,5 msk MCT-olja

50 g tomat

40 g svamp

30 g purjolök

salt, peppar

TILLREDNING

1. Blanda vatten och skummjölkspulver.
2. Tillsätt äggvitorna, paprikapulver, salt och peppar.
3. Skiva purjolök och svamp tunt.
4. Häll MCT-oljan i en liten stekpanna och tillsätt de skivade grönsakerna, fräs dem tills de fått färg.
5. Häll äggsmeten över grönsakerna och fräs på låg värme i ca 3 minuter.
6. Skär tomaterna i skivor och lägg på toppen av omeletten.
7. Fortsätt och stek tills äggen har stelnat. Garnera eventuellt med lite grönt, till exempel persilja.

SERVERING

Ät på en gång eller spara till ett senare i kylskåp och värm i mikrovågsugn.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll per portion

Energi 1251 kJ/ 303 kcal

Fett LCT 0,4 g

Fett MCT 21,4 g



ÄGGFYLLD TOMAT

Antal: 1 portion, eller som del av buffé

Tillagningstid: 10 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

2 tomater (ca 100g)

1 äggvita

20 g skinka 1,6%

1 tsk MCT-olja

1 krm torkad basilika

salt och peppar

TILLREDNING

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skölj och skär av ett lock på toppen av tomaterna.
3. Kärna ur tomaterna.
4. Hacka skinkan och blanda ihop med äggvitan, MCT-olja och basilikan.
5. Salta och peppra äggvitesmeten.
6. Sätt de urgröpta tomaterna i en ugnssäker form.
7. Fyll tomaterna med äggvitesmeten och baka i ugnen i ca 30 minuter eller tills smeten har stelnat.

SERVERING

Ät på en gång med till exempel en grönsallad eller ris, som tillhör eller som en enkel brunch som den är.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll per portion

Energi 396 kJ/96 kcal

Fett LCT 0,5 g

Fett MCT 4,8 g

FYLLDA FESTLIGA ÄGG

Antal: 3 portioner eller 6 st.

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 20 min

INGREDIENSER

3 ägg

3 msk kesella lätt (0,3%)

3 g rivet citronskal

9 st färska räkor

75 g tångkaviar 0,5 g% (lca)

Färsk dill för prydnad

1 msk Liquigen

salt och svartpeppar

TILLREDNING

1. Koka äggen hårda. Skala dem och dela dem på mitten, gröp ur gulan (som inte ska användas), spola rent vitan så att du får 6 fina vita formar.
2. Blanda kesellan, det rivna citronskalet, Liquigen, salt och peppar till en krämig röra, och klicka i äggformarna.
3. Toppa tre av formarna med tångkaviaren och tre av formarna med räkor.
4. Lägg en liten dillkvist överst.

SERVERING

Detta kan exempelvis vara en förrätt vid jul, påsk eller midsommar.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 659 kJ/159 kcal

Fett LCT 0,8 g

Fett MCT 7,3 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 220 kJ/53 kcal

Fett LCT 0,3 g

Fett MCT 2,4 g

Egna anteckningar

.....

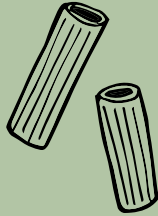
.....

.....

.....

.....

.....



VEGETARISKT

Grönsaker är i sig själva fettsnåla och kan därför lagas med stor variation. Vill man fortsätta att hitta bra inspiration finns det gott om sådant på nätet. Det finns en rörelse inom vegetarisk matlagning som kallar sig "Plant based diet" som just förespråkar en mycket fettsnål kost, där många recept är väl anpassade för fettsnål vegetarisk matlagning och där just den oljebaserade delen lätt kan utgöras av MCT-olja.

Vad man behöver tänka på är proteininnehållet på de vegetariska recepten. Dessa är bäst tillgodosedda genom bönor och linser, men komplettera gärna med ris och pasta. I Brasilien till exempel bygger mycket av maten på ris och bönor, då protein i dessa livsmedel kompletterar varandra bra. Här kan din dietist ge råd så att du hittar rätt.

Det finns även sammansatta produkter så som sojafärs och liknande. Vi har valt att inte ta med dessa i boken, då tillgången till dem varierar både över landet och även över tid. Mindre företag ändrar ofta i recepten på sina produkter, och då kan även fettinnehållet ändras. Det är självklart en möjlighet att variera dessa recept med sådana produkter, men jag upplever det som en frihet att bara använda naturliga råvaror och på så vis vara säker på att fettinnehållet alltid blir detsamma.

LJUMMEN COUSCOUSSALLAD *med grön ärtcrème*

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 20 min

INGREDIENSER

200 g champinjoner

100 g zucchini

30 g salladslök

80 g Svarta bönor (kokta
konserverade)

40 g Färsk Spenat

160 g couscous

5 g grönsaksbuljong 3,5%

80 g cocktailtomater

2 msk MCT-olja

Salt, peppar

Ärtcrème

50 g gröna ärtor (tinade frusna)

1 msk limejuice

1 msk smaksatt MCT-olja vitlök
och persilja

1 tsk Liquigen

1 tsk vatten

svartpeppar, salt

TILLREDNING

1. Koka couscousen enligt recept och tillsätt buljongen i vattnet.
2. Hacka champinjoner grovt och zucchini i mindre kuber.
3. Stek svamp och zucchini i MCT-oljan till de mjuknat.
4. Tillsätt skivad salladslök, svarta bönor, spenat och tomat, fräs i ca 2 minuter.
5. Blanda i couscous och häll upp på en tallrik.

Crème

1. Häll smaksatt olja, Liquigen och limejuice över ärtorna. Mixa väl med stavmixer. Späd med 1 msk vatten.
2. Smaka av med salt och peppar. Servera ovanpå couscouströran.

SERVERING

Crème och couscous håller i kylskåp flera dagar.
Förvara dem separat.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 6870 kJ/1655 kcal

Fett LCT 3,2 g

Fett MCT 92,7 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 3 435 kJ/828 kcal

Fett LCT 1,6 g

Fett MCT 46,4 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



BROCCOLIBIFFAR

Antal: 10 biffar/3 portioner

Tillagningstid: 30 min

Total tid: 50 min

INGREDIENSER

300 g broccoli

40 g grönkål (fryst)

30 g purjolök

100 g majskorn (burk eller fryst)

1 äggvita

2 msk oregano (8,4 g = 0,4 g LCT)

2 tsk vitlökssalt

1 msk MCT-olja

TILLREDNING

1. Hacka broccolin i grova delar (ta bort den grövsta delen av stjälken), koka i lite vatten i 10 minuter. Låt rinna av ordentligt i ett såll.
2. Skiva tunna skivor av purjolöken, lägg purjolök, grönkål, broccoli, majs äggvita oregano och vitlökssalt i mixer, mixa tills ingredienserna blir en jämn smet.
3. Sätt ugnen på 175 grader, pensla ut MCT-oljan jämt i en ugnssäker form. Klicka ut 10 lika stora högar med smeten i formen.
4. Sätt in formen i ugnen, efter 10 minuter vänd biffarna med en stekspade. Låt steka i ytterligare 10 minuter.

SERVERING

Serveras med fördel till enkel couscoussallad och kall limesås. Går bra att styckfrysa med bakplåts-papper emellan.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 2687 kJ/646 kcal

Fett LCT 7,2 g

Fett MCT 14,3 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 896 kJ/215 kcal

Fett LCT 2,4 g

Fett MCT 4,8 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ENKEL COUSCOUSSALLAD

Antal: 3 portioner

Tillagningstid: 10 min

Total tid: 10 min

INGREDIENSER

3 dl couscous

3 dl vatten

5 g grönsaksbuljong torr 3,5 %

100 g körsbärstomater

50 g persilja (färsk eller fryst)

1 tsk MCT-olja

salt, peppar

TILLREDNING

1. Koka upp vatten, grönsaksbuljong och MCT-olja.
2. Ta vattnet från plattan, häll couscousen i vattnet, rör runt och låt stå i 5 minuter under lock.
3. Rör ned persilja och delade körsbärstomater, smaka av med salt och peppar.

SERVERING

Couscoussalladen kan ätas både varm och kall. Kan förvaras i kylskåp ett par dagar.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 4 058 kJ/968 kcal

Fett LCT 2,0 g

Fett MCT 4,8 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 353 kJ/323 kcal

Fett LCT 0,7 g

Fett MCT 1,6 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BAKADE MOROTSKUBER

Antal: 4 portioner

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 45 min

INGREDIENSER

2 äggvitor

20 g ströbröd 1%

20 g finhackad schalottenlök

20 g svarta bönor (burk eller förkokta)

400 g finrivna morötter

2 msk MCT-olja

salt

TILLREDNING

1. Blanda ströbröd, MCT-olja, äggvitor och lök i en bunke, låt svälla 5 minuter.
2. Under tiden riv morötterna och skölj av bönorna.
3. Blanda ned bönorna i äggsmeten, använd en stavmixer eller en gaffel för att mosa bönorna lätt.
4. Blanda i morötter och rör till en välblandad smet.
5. Häll den fasta smeten i ugnssäkra portionsformar till exempel silikonformar.
6. Låt baka i ugn i ca 30 minuter på 200 grader.
7. Vänd upp på ett fat och servera.

SERVERING

Kan frysas. Servera som tillbehör till ris, potatis eller annan form av matigare rätt.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 2 236 kJ/536 kcal

Fett LCT 1,4 g

Fett MCT 28,5 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 559 kJ/134 kcal

Fett LCT 0,4 g

Fett MCT 7,1 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



INDISKA BLOMKÅLSBULLAR *i tjock linssås*

Antal: 10-15 bullar/3 portioner

Tillagningstid: 60 min

Total tid: 60 min

INGREDIENSER

150 g blomkål

130 g canelliniböner 0,6%

5 g riven ingefära

10 g kummin, mald

1 krm bakpulver

1 msk maizena

1 tsk timjan

1 äggvita

1 msk MCT-olja för stekning

Sås

180 g torkade gula linser 1 %

30 g tomatpuré

2 msk gult torr curryblandning
(12,6 g)

6 dl vatten

50 g gul lök

30 g koriander, färsk (eller fryst)

2 msk MCT-olja

TILLREDNING

1. Börja med såsen genom att hacka den gula löken fint och fräs den i MCT-oljan i en djup kastrull, häll på curryblandningen och fräs ytterligare 1 minut.
2. Häll på linser, tomatpuré, vatten över lök- och curryblandning. Koka upp under omrörning. Vrid ned värmen och låt sjuda i ca 20 minuter eller tills linserna mjuknat. Rör då och då så de inte bränner i botten.
3. Bullarna: skär blomkålen i mindre bitar och lägg den, böner, ingefära, kummin, bakpulver, maizena, timjan och äggvita i en matberedare. Kör matberedaren tills ingredienserna är fördelade i en fin massa.
4. Använd en matsked för att få samma storlek på bullarna. Rulla dem fint och lägg dem i en liten stekpanna med ca 1 cm MCT-olja så bullarna nästan friteras. Stek runt om tills bullarna är gyllenbruna. Stek i omgångar.
5. När bullarna stekt klart runt om så låt dem rinna av på hushållspapper.
6. Medan bullarna steks, använd en stavmixer och mixa linssåsen. Blir den för tjock späd med mer vatten. Låt koka upp och blanda ner koriandern, smaka av med salt och peppar.

SERVERING

Servera med ris eller på en bädd av spenat och vitkål. Lägg på såsen först och sedan ett par bullar på. Ät direkt för att bevara den porösa och fräsiga smaken. Bullarna och såsen kan både frysas och förvaras i kylskåp bäst blir de om de förvaras isär och bullarna värms med fördel i panna med lite MCT-olja.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 5 407 kJ/1 294 kcal

Fett LCT 6 g

Fett MCT 42,8 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 803 kJ/431 kcal

Fett LCT 2 g

Fett MCT 14,2 g

PASTA TOMAT- & LINSSÅS

Antal: 3 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

600 g kokt pasta (200 g per portion)

50 g schalottenlök

80 g morot

30 g bladselleri

4 msk MCT-olja

125 g kokta linser 0,4%

1 tsk kinesisk Soya

15 g fryst basilika

30 g tomat puré

400 g tomatkross

1 msk honung

salt & peppar

TILLREDNING

1. Finhacka lök, morot och selleri. Fräs i MCT-oljan tills grönsakerna mjuknat.
2. Blanda de frästa grönsakerna, soya, honung, basilika, tomatkross och tomat puré och koka ihop under ett par minuter. Om linserna är väldigt mjuka tillsätt dem precis i slutet av kokningen.
3. Koka pastan enligt anvisningar på paket.
4. Häll upp pasta på fat och toppa med linssåsen.

SERVERING

Både linssås och pasta klarar sig var för sig i kylskåp upp till en vecka. Om pastan skall värmas på nytt i mikrovågsugn, fyll gärna fatet upp till hälften med vatten och placera pastan i vattnet och värm så blir inte pastan så torr. Värm såsen separat då den har annan uppvärmningstid.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 6 718 kJ/1 611 kcal

Fett LCT 5,2 g

Fett MCT 57 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 906 kJ/537 kcal

Fett LCT 1,7 g

Fett MCT 19 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

INDISKA POTATISPIROGER

Antal: 4 portioner

Tillagningstid: 60 min

Total tid: 105 min

INGREDIENSER

200 g mjölig potatis

125 g kidneybönor (kokade eller avrunna på burk)

50 g pärlök

1 msk balsamvinäger

1 msk MCT-olja

1 msk honung

10 g koriander fryst eller färsk

10 g orientaliskt currypulver

(Santa Maria curry 12% fett)

salt och peppar

Deg

2 dl vetemjöl

2 msk MCT-olja

1 tsk bakpulver

3 msk vatten

TILLREDNING

1. Tärna och koka potatisen (om potatisen är ekologisk låt skalet sitta kvar).
2. Skala och klyfta pärlöken, lägg den i en stekpanna med MCT-oljan, stek mjuk och tillsätt sedan balsamvinägern och honung. Låt koka upp.
3. Tillsätt sedan kidneybönorna och currypulver, värm upp och mosa lätt tills röran börjar hålla samman.
4. Häll av det mesta av kokvattnet från potatisen men spara ca 1 dl till röran. Häll över lök- och bönröra över potatisen och mosa ihop lätt. Om röran blir för kompakt, rör ut den med lite av kokvattnet. Rör ner koriander och smaka av med salt och peppar.

Deg

1. Sätt ugnen på 220 C.
2. Knåda samman vetemjöl, olja, vatten och bakpulver till en smidig deg.
3. Dela degen i 4 lika stora delar.
4. Kavla ut degen till rundlar.
5. Fördela röran på ena sidan av rundlarna, dra den längre degkanten över smeten och nyp ihop kanterna. Lägg pirogerna med kanten nedåt på bakplåtspapper.
6. Grädda i mitten av ugnen ca 15 minuter.

SERVERING

Dessa piroger är mycket goda med grönsallad och raitha (se separat recept). Servera gärna en god chutney till (finns att köpa i matvarubutik).

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 4 880 kJ/1179 kcal

Fett LCT 4,6 g

Fett MCT 42,8 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 220 kJ/295 kcal

Fett LCT 1,1 g

Fett MCT 10,7 g

Egna anteckningar

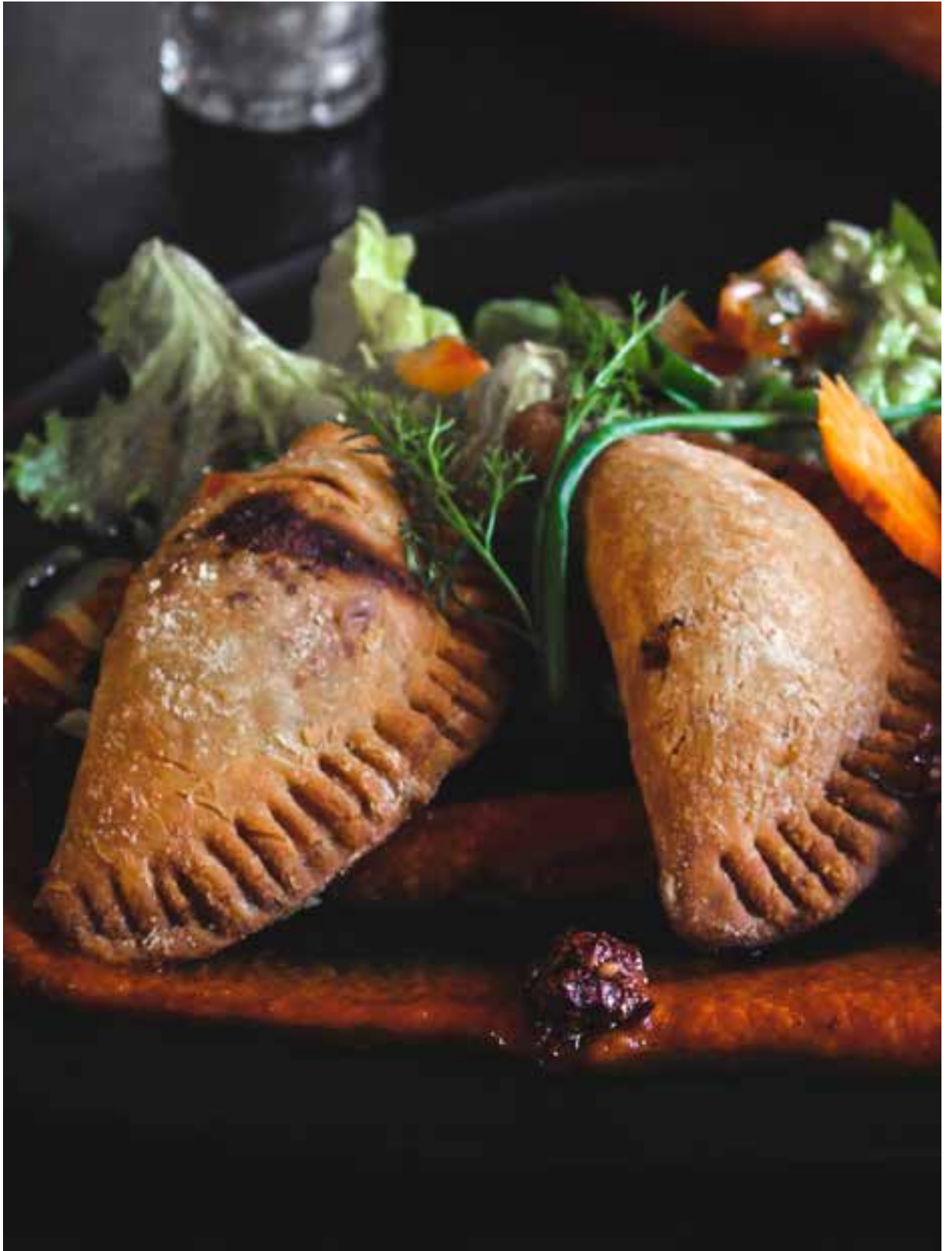
.....

.....

.....

.....

.....



PASTA VÅRPRIMÖRER

Antal: 1 portion

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 15 min

INGREDIENSER

60 - 80 g okokt pasta

14 g bladpersilja

55 g haricots verts

25 g sparris

20 g schalottenlök

2 msk MCT-olja

salt & peppar

TILLREDNING

1. Börja koka pastan om den tar mer än 5 minuter att koka.
2. Skölj och skär av ändarna av haricots vertsen skär dem i tunna skivor och lägg dem i en kastrull med lite saltat vatten, koka dem i ca 2-3 minuter och håll sedan av vattnet.
3. Skölj sparrisen och hacka även den i fina skivor. Släng roten på sparrisen som brukar vara något träig och låt toppen på sparrisen vara intakt.
4. Finhacka schalottenlöken och fräs den i oljan i en stekpanna, fyll på med sparris, haricots verts och bladpersilja.
5. Smaka av med salt och peppar.
6. När pastan är klar, håll av vattnet och blanda ned pastan i primörerna och ät genast.

SERVERING

En god och lätt måltid på våren, andra nyplockade grönsaker så som nyskördad morot, rädisa och annat gott är trevligt att finskiva och snabbt värma på och servera på samma sätt.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 2 218 kJ/535 kcal

Fett LCT 1,2 g

Fett MCT 28,5 g



ROSTADE ROTSAKER

Antal: 4 portioner

Tillagningstid: 60 min

Total tid: 105 min

INGREDIENSER

250 g kålrot

250 g rotselleri

150 g morot

2 msk MCT-olja

salt och peppar

TILLREDNING

1. Skala och skiva kålrot, rotselleri och morot i stavar.
2. Sätt ugnen på 200 grader.
3. Lägg rotsakerna i en ugnssäker form och blanda ner oljan.
4. Ungsbaka tills de mjuknat ca 30 minuter. Känn av med en liten gaffel eller en tandpetare att rotsakerna är lätta att sticka igenom.
5. Salta, peppra och servera!

SERVERING

Ät på en gång. Servera gärna med vitlöksbröd.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 2 003 kJ/483 kcal

Fett LCT 1,8 g

Fett MCT 28,5 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 501 kJ/121 kcal

Fett LCT 1,5 g

Fett MCT 7,1 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ROTSAKSLÅDA MED SVAMP

Antal: 5 portioner

Tillagningstid: 30 min

Total tid: 30 min

INGREDIENSER

230 g rotselleri

150 g kålrot

200 g potatis

100 g skogschampinjoner

1 st äggvita

5 dl mjölk 0,1% eller Monogen

3 msk Liquigen (Ej med om man nyttjar Monogen)

10 g persilja

5 g torr grönsaksbuljong 2,2%

(utesluts för barn under 1år)

salt och peppar (utesluts för barn under 1 år)

TILLREDNING

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Hacka rotselleri, kålrot, potatis och champinjoner till ca 1x1 cm stora bitar. Om maten görs för mindre barn, hacka dem mindre.
3. Klipp persiljan i fina delar och blanda runt med rotsakerna.
4. Vispa samman buljong, äggvita, Liquigen och mjölk. Tillsätt salt och peppar efter smak.
5. Lägg rotsakerna i en oljad ugnssäker form. Häll över mjölkblandningen och låt ugnsbaka i ca 40 minuter eller tills rotsakerna är tillräckligt mjuka (vill man inte ha en så brun yta kan man låta rotsakerna täckas av aluminiumfolie).

SERVERING

Går utmärkt att frysa och värma i mikrovågsugn vid senare tillfälle. Bra som tillbehör till grönsaksbiffar eller kokt, stekt eller ugnsbakat kött, eller fisk.

Näringsinnehåll för hela receptet med minimjölk + Liquigen

Energi 2 999 kJ/720 kcal

Fett LCT 2,5 g

Fett MCT 22 g

Näringsinnehåll med minimjölk + Liquigen, per portion

Energi 600 kJ/144 kcal

Fett LCT 0,5 g

Fett MCT 4,4 g

Näringsinnehåll för hela receptet med Monogen

Energi 3 002 kJ/716 kcal

Fett LCT 3,6 g

Fett MCT 9,2 g

Näringsinnehåll med Monogen, per portion

Energi 600/143 kcal

Fett LCT 0,7 g

Fett MCT 1,8 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VEGETARISK BIRYANI – Indiskt ris

Antal: 4 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 60 min

INGREDIENSER

240 g basmatiris

20 g vitlök (ca 6 klyftor)

100 g gul lök

100 g morot

50 g vitkål

200 g linser (bruna) 1 %

1 tsk/4 g torr grönsaksbuljong

3,5 %

1 dl vatten

2 msk MCT-olja

2 msk biryani kryddblandning

eller Indiskt currypulver (avgör
hettan på rätten så ta en mild
curry om ni inte gillar stark mat)

TILLREDNING

1. Hacka lök och skiva vitlök, bryn tills gyllengul (ej bränd) i tjockbottnad kastrull.
2. Häll i brianiblandningen och fräs tillsammans med löken i ca 4-5 minuter.
3. Tillsätt skalad och skivad morot, hackad vitkål och linser. Fräs tills det mjuknar, tillsätt vatten och buljong och sänk till lägsta värmen, låt stå.
4. Koka basmatiriset enligt instruktion på paketet. När det är 1-2 minuter kvar häll av överblivet vatten och rör ner i kastrullen med linser och grönsaker.
5. Låt försiktigt koka ihop tills riset är mjukt nog att ätas, kan behövas lite mer vatten om konsistensen blir för tjock. Resultatet skall bli en ganska luftig risröra.

SERVERING

Servera på en bädd av färska rårivna grönsaker eller sallad. Vill man inte ha en helt vegetarisk rätt kan man skiva några skivor buljongkokt kyckling och lägga på. **Tips:** Salta och peppra rätten efteråt då olika curryblandningar har olika mycket salt i sig. Går att värma dagen där på eller frysa in i portionsförpackningar.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 7 810 kJ/1 872 kcal

Fett LCT 5,2 g

Fett MCT 28,5 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 953 kJ/468 kcal

Fett LCT 1,3 g

Fett MCT 7,1 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SÖTPOTATISPAJ*

Antal: 4 portioner

Tillagningstid: 60 min

Total tid: 105 min

INGREDIENSER

250 g sötpotatis

150 g borlottiböner

150 g blomkål

10 g gräslök fryst eller färsk

1 äggvita

2 dl mjölk 0,1% eller Monogen

1 msk Liguigen (Ej med om man nyttjar monogen)

5 g torr grönsaksbuljong 2,2% (utesluts för barn under 1år)

salt och peppar (utesluts för barn under 1år)

Deg

3 dl vetemjöl

2 msk MCT-olja

2 msk vatten

1 tsk salt (Utesluts för barn under 1år)

TILLREDNING

Deg, del 1

1. Rör ihop vetemjöl, olja och vatten till en smulig deg (får ej knådas).
2. Tryck ut degen i en pajform med non stick yta eller väl smörjd med MCT-olja.
3. Sätt ugnen på 175 grader. Grädda pajskalet i 10 minuter. Ta sedan ut det och låt det svalna.

Paj, fyllning

1. Skala och tärna sötpotatis, finhacka blomkålen. Torrstek dessa i en kastrull och fyll på med borlottiböner.
2. Blanda i gräslök och smaka av med salt och peppar.

Deg, del 2

1. Blanda äggvita, mjölk, Liguigen och salt och peppar i en bunke.
2. Fyll degskalet med kycklingröran, håll över äggstanningen (om inte stanningen når upp till kanten på pajskalet så gör lite till).
3. Grädda i ugnen i 30 min på 175 grader.

SERVERING

God mat att ha mycket av i frysen. Gör pajerna i portionsformar och frys in dem direkt efter tillagning.

Näringsinnehåll hela receptet med minimjolk + Liguigen

Energi 3 576 kJ/856 kcal
Fett LCT 5,1 g
Fett MCT 7,3 g

Näringsinnehåll per portion (3 port) med minimjolk + Liguigen

Energi 1192 kJ/285 kcal
Fett LCT 1,7 g
Fett MCT 2,4 g

Näringsinnehåll för hela receptet med Monogen

Energi 3 002 kJ/716 kcal
Fett LCT 3,6 g
Fett MCT 9,2 g

Näringsinnehåll per portion (3 port) med Monogen

Energi 1 211 kJ/289 kcal
Fett LCT 1,9 g
Fett MCT 1,2 g

UGNSBAKAT GRÖNSAKSRIS

Antal: 3 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

80 g gul lök

160 g potatis

120 g tomat

160 g röd paprika

10 g vitlök

220 g zucchini

140 g morot

40 g tomatpuré 0,1%

180 g basmati ris

30 g persilja

3 msk MCT-olja

6 dl hett vatten

10 g rökt paprikapulver

125 g borlottibönor förkokta

salt och peppar

TILLREDNING

1. Hacka alla grönsaker.
2. Börja med att steka lök och vitlök mjuka i oljan i en kastrull.
3. Fyll på med zucchini, morot, stek några minuter.
4. Fyll på med paprika, tomat och potatis. Stek ytterligare några minuter.
5. Häll på paprikapulver och tomatpuré och blanda väl, slå över 4 dl av det heta vattnet och koka i ca 10 minuter.
6. Häll i riset och salta och peppra efter smak. Koka upp och om det behövs fyll på med mera hett vatten. Grytan skall kännas tjock men inte torr. Låt koka i ca 15 minuter eller tills riset börjar kännas nästan klart.
7. Vänd ner borlottibönor och hakad persilja, värm upp igen och om det behövs tillsätt ytterligare lite vatten så att inte röran känns torr.
8. Slå upp i ugnssäker form och baka i ugn i ca 15 minuter på 200 grader, formen kan behöva täckas om man använder varmluftsugn. Ta i så fall av, och låt dem de sista minuterna vara otäckta för att få till ett knaprigt täcke av ris.

SERVERING

Servera med en grönsallad, som den är eller som tillbehör till kyckling eller annat kött. Kan frysas eller sparas i kylskåp.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 7 824 kJ/1870 kcal

Fett LCT 9,3 g

Fett MCT 42,8 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 2 608 kJ/623 kcal

Fett LCT 3,1 g

Fett MCT 14,3 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POTATISBULLAR

Antal: 6 portioner

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 40-70 min

INGREDIENSER

600 g mjölig potatis, skalad (om du har överbliven potatis så fungerar det utmärkt)

50 g gul lök (1 liten)

2 st äggvitor

2 msk MCT-olja

1 tsk salt

peppar efter smak

Tillbehör

20 g rårörda lingon

100 g riven morot

TILLREDNING

1. Skala och hacka potatisen grovt, om du inte har överbliven kall potatis, koka potatisen mjuk ca 15 min.
2. Fräs löken i en stekpanna på medelvärme i 1 msk MCT-olja tills den är gyllengul.
3. Häll av potatisen, lägg lök och potatis i en bunke, låt svalna ca 10-15 minuter.
4. Mosa potatisen tillsammans med salt, peppar och lök, vänd ner de två äggvitorna blanda väl tills smeten håller samman. Det får dock gärna vara potatisbitar kvar, de behöver inte alls vara helt mosade.
5. Dela smeten i 6 lika stora bollar, platta ut dem på bakplåtspapper på en ugnsplåt eller i teflonform. pensla med MC-olja och sätt i ugnen på 225 grader.
6. Efter 10 minuter, vänd potatisbullarna med stekspade, pensla andra sidan och låt baka i ytterligare 10 minuter. **Tips:** Ugnar kan vara olika, känn på bullarna om de börjar kännas kompakta och om färgen är gyllenbrun då är de klara oavsett tid som gått.

SERVERING

Rårörda lingon och rivna morötter är gott till. Vill man ha lite mer kött kan strimlor av smörgåsskinka med låg fetthalt, stekas upp i 1 msk MCT-olja som ett trevligt tillbehör. Potatisbullarna håller ett par dagar i kylskåp och länge i frys.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 3 557 kJ/852 kcal

Fett LCT 1,0 g

Fett MCT 28,5 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 186 kJ/284 kcal

Fett LCT 0,3 g

Fett MCT 9,5 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SPENAT SAMOSAS

Antal: 3 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

200 g spenat (hackad)

200 g linser, förkokta/konserve-
rade 0,4%

15 g vitlök fnhackad

50 g pärlök

2 tsk MCT-olja

1 msk kummin mald (5g)

salt och peppar (utesluts för
barn under 1år)

Deg

3 dl vetemjöl

0,75 dl MCT-olja

2 msk vatten

1 tsk bakpulver

TILLREDNING

1. Hacka och stek pärlöken i oljan.
2. Hacka och häll på vitlöken och kummin fräs i någon minut och häll sedan över den hackade spenaten. Om spenaten är färsk fräs på medellåg värme tills spenaten mjuknat.
3. Häll över linserna och blanda väl.

Deg och samosas vikning

1. Blanda mjöl, olja, bakpulver, vatten till en smidig deg.
2. Kavla ut degen till 1,5 långt A4 papper. Skär degen på kortsidan till 6 lika stora ark.
3. Lägg en matskedstor klick med spenatröran i högra hörnet på ett av arken. Vik det tvärs så det blir en triangel, vik sedan uppåt och sedan åt häger sida igen och fortsatt så tills triangelns alla sidor är väl lindade.
4. Lägg en degtriangel i en stekpanna och stek i olja på alla fem sidorna, på medelhög värme. Gör likadant med övriga fem degark.

SERVERING

Gott som plockmat, mellanmål. Det finns egentligen aldrig något fel tillfälle för en samosa! Går att frysa och värma vid ett senare tillfälle.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 6 944 kJ/1672 kcal

Fett LCT 6,1 g

Fett MCT 80,8 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1157 kJ/279 kcal

Fett LCT 1,0 g

Fett MCT 13,5 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZUCCHINIPLÄTTAR

Antal: 4 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

170 g zucchini

60 g rödlök

2 äggvita

15 g dill

2 msk kvarg 0,2%

2 dl vetemjöl

3 msk MCT-olja

salt och peppar

TILLREDNING

1. Riv zucchini grovt på ett rivjärn. Tryck ut överskottsvätska från zucchini i ett durkslag.
2. Blanda mjöl, äggvitor och kvarg ordentligt.
3. Blanda i zucchini, rödlök och dill. Salta och peppra.
4. Klicka ut fyra stora plättar i MCT-olja i en teflonpanna eller annan non stick panna.
5. Vänd plättarna då de börjar få en fin brun färg och börjar kännas fasta i konsistensen.
6. Om man inte har en non stick panna så är det enklast att baka dem i en ungsfast form i MCT-oljan, ca 20 minuter på 200 grader. Vänd dem efter halva tiden.

SERVERING

Kan frysas. Ät dem med en sallad och en klick kvarg smaksatt med salt och citron.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 3 781 kJ/909 kcal

Fett LCT 2,7 g

Fett MCT 42,8 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 945 kJ/227 kcal

Fett LCT 0,7 g

Fett MCT 10,7 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

INLAGD AUBERGINE”SILL”

Antal: 10 filéer

Tillagningstid: 30 min

Total tid: 30 min + vila
över natten

INGREDIENSER

400 g aubergine

50 g rödlök

0,5 dl färsk dill

salt

Lag

2,5 dl vatten

1 dl ättikssprit (12%)

1,5 dl socker

5 grovt krossade kryddpepparkorn

2 lagerblad

5 kryddnejlikor

TILLREDNING

1. Skär bort ändarna på auberginen och skär den i ca 0,5 cm tjocka skivor.
2. Lägg ut den på hushållspapper och strö över salt och låt den stå i ca 30 minuter så att den bittra vätskan dras ur.
3. Skölj av saltet och skär varje aubergineskiva i två filéer.
4. Koka filéerna i vatten i någon minut så de mjuknar, lägg åt sidan.

Gör lagen:

5. Blanda alla ingredienser i en kastrull och koka upp på spisen.
6. Så fort sockret löst sig dra det från plattan och låt det svalna.
7. Skiva löken.
8. Lägg auberginefiléer, lök och dill om vartannat i en glasburk.
9. Häll över lagen och lägg på ett tätslutande lock, ställ i kylskåp över natten. Sedan är den klar att äta.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll för 10 st

Energi 465 kJ/111 kcal

Fett LCT 0,5 g

Fett MCT 0 g





FISK & SKALDJUR

Fisk och skaldjur är roligt, framför allt för att det finns så mycket att välja på!

Många alternativ går att hitta både färska, frysta, inlagda och konserverade i olika prisklasser. När du tittar på inlagda och konserverade produkter, var noga med att se till att lagen inte innehåller olja, annars är det fritt fram.

Många inlagda fiskar och skaldjur är väldigt goda att göra mousse på, det vill säga en slags krämig sås som går att använda till fiskrätter eller som grönsaksdipp. Titta på receptet för krabbmousse och gör experiment med andra skaldjur till andra tillfällen för att skapa variation.

Tips: Tänk på att det är ganska få fiskar och skaldjur som behöver kokas eller stekas länge, många mår bra av att värmas upp snabbt. Läs på, på just den aktuella fisken eller fråga i fiskdisken hur den skall lagas till. En fellagad fisk blir lätt torr och smakar papper. Långkokta räkor blir som suddgummin. Fellagad bläckfisk finns det en hel serie kring som en stackars man som blir serverad och inte lyckas få i sig. Men lagar man det rätt så smakar det himmelskt.

Serveringstips:

- *Ångkokt – Baka in med örter och annat aromatiskt låt koka i sin egen vätska i ugn*
- *Friterad – Vänd i mjöl, äggvita och pankot*
- *Grillad – Över öppen eld eller i grillpanna*
- *Färserad – Mixa till färs med andra favorit ingredienser blir det blött mixa med ströbröd eller Maizena*
- *Inlagd – Gör en marinad och lägg in över natten.*

FAVORITFISK *(dubbelpanerad vit fisk)*

Antal: 4 st

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

600 g filé vit fisk (rödtunga, rödspätta, torsk eller sej)

3 dl vetemjöl

3 äggvitor

150 g panko (hittas vid asiatisk mat i affären)

1 tsk salt

0,75 dl MCT-olja

Peppar

TILLREDNING

1. Skär rent fiskfiléerna och skär varje filé i två remsor, trava dem i en hög på en skärbräda.
2. Häll upp mjöl, äggvita och panko i tre skålar efter varandra (panko närmast spisen). Sätt på stekpannan på medelhög värme och häll i oljan.
3. Doppa samtliga filéer i mjölet tills de är helt täckta och torra, trava dem igen på skärbrädan.
4. Doppa en filé i taget i äggvitan och sedan panko, lägg direkt i stekpannan, gör om proceduren tills stekpannan är full. Stek sedan i omgångar. Stek i ca 3-4 min på vardera sidan eller tills ytan är gyllenbrun.
5. Ta upp den friterade fisken och låt rinna av på hushållspapper, salta och peppra och ät genast.

SERVERING

Servera gärna fisken med stompad potatis (se separat recept) och lingon. Väljer man att servera fisken som tillbehör till nudelwok (se separat recept) är det alltid gott med sriracha chili eller sötsur sås till. Tips: fisken går utmärkt att spara i kylskåp eller frys. Tänk på att inte värma fisken i mikrovågsugnen utan att steka om den i stekpannan när den serveras dagen efter, så får den tillbaka sin sprödhet.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 7 647 kJ/2 383 kcal

Fett LCT 9,0g

Fett MCT 71,3 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 912 kJ/596 kcal

Fett LCT 2,3 g

Fett MCT 17,8 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



FISKBOLLAR I DILLSÅS

Antal: 2 portioner (10 Bollar)

Tillagningstid: 40 min

Total tid: 60 min

INGREDIENSER

120 g vit fisk (t.ex. fryst torksrygg)

30 g dill

70 g äggvita

0,5 dl maizena

0,5 tsk salt

5 dl fiskbuljong

peppar

Sås

5 dl mjölk 0,1%

1 msk vetemjöl

2 msk MCT-olja

2 msk dill (färsk eller fryst)

1 msk citronjuice

10 g fiskbuljong (block eller torr)

TILLREDNING

1. Hacka fisken grovt, lägg fisk, dill, äggvita, maizena, salt och peppar i en matberedare, kör tills ingredienserna har fördelat sig i en jämn smet.
2. Fördela smeten i 10 jämna bollar. Värm fiskbuljongen och lägg i bollarna. Koka i ca 10 minuter.
3. Använd en kastrull med tjock botten, lägg mjöl och olja i botten och fräs i ca 1 minut.
4. Häll i mjölken över mjöl och oljeblandningen låt koka upp under omrörning.
5. Strö i dill och fiskbuljong låt sjuda tills jätten löst upp sig ordentligt.
6. Plocka upp fiskbullarna och lägg ner dem i såsen.

SERVERING

Rätten smakar utmärkt med kokt potatis, och går bra att både förvara i kyl och frys.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 3 701 kJ/888 kcal

Fett LCT 1,9 g

Fett MCT 28,5 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 850 kJ/444 kcal

Fett LCT 1,0 g

Fett MCT 14,3 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FISKGRATÄNG*

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 45 min

Total tid: 30 min

INGREDIENSER

300 g mjölig potatis

60 g fänkål

30 g gul lök

100 g torsk

1 dl mjölk 0,1% eller monogen

0.5 msk MCT-olja

0.5 tsk honung/socker

1 msk Liquigen (ej med om man nyttjar Monogen)

salt och peppar (utesluts för barn under 1år)

TILLREDNING

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Skala potatisen och låt den koka sig mjuk ca 30 minuter.
3. Hacka lök och fänkål fint och stek i oljan tills de mjuknar. Häll över honungen och glasera i ytterligare en minut.
4. Koka fisken i lättsaltat vatten i fem minuter.
5. Häll av vattnet från potatisen då den är klar, tillsätt mjölk och Liquigen. Vispa upp potatisen med mos till ett luftigt mos med hjälp av en elvisp.
6. Häll över lök och fänkål i moset, blanda väl med en sked. Smaka av med salt och peppar.
7. Lägg fisken i en ugnsfast mindre form, täck med moset och försök forma toppar av moset för att få det extra knaprigt.
8. Ställ in i ugnen i a 10-15 minuter tills topparna mörknat.
9. Servera!

SERVERING

Går att frysa in men blir bäst om den får långsamt tinas och sedan värmas i vanlig ugn.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll för hela receptet med minimjölk + Liquigen

Energi 2 202 kJ/530 kcal

Fett LC 1,3 g

Fett MCT 14,4 g

Näringsinnehåll med minimjölk + Liquigen, per portion

Energi 1 101 kJ/265 kcal

Fett LCT 0,7 g

Fett MCT 7,2 g

Näringsinnehåll för hela receptet med Monogen

Energi 2 092 kJ/502 kcal

Fett LCT 1,4 g

Fett MCT 9,0 g

Näringsinnehåll per portion med Monogen

Energi 1 046 kJ/251 kcal

Fett LCT 0,7 g

Fett MCT 4,5 g

KAMMUSSLOR *med krabbcrème & glaserad fänkål*

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 30 min

Total tid: 45 min

INGREDIENSER

150 g kammusslor

200 g fänkål

2 msk MCT-olja

1 msk honung

120 g krabbkött (går bra med burk)

1 msk citronsaft

2 msk skummjörkspulver

1 tsk hummerfond

1 droppe mushroom soy

1 msk Liguigen

300 g potatis

TILLREDNING

1. Skrubba och koka potatisen.
2. Skölj och skiva fänkålen.
3. Lägg olja och honung i en stekpanna och värm. Lägg i fänkål och bryn försiktigt kålen under ca 10 minuter tills den mjuknat och fått färg.
4. Krama ur eventuell vätska ur krabbköttet om det kommer från burk. Lägg köttet i en djup skål.
5. Lägg mjölkpulver, citronjuice, hummerfond, soya och Liguigen i skålen, och mixa ordentligt med en stavmixer tills crèmen är slät. Smaka eventuellt av med mera salt.
6. Torka av kammusslorna så de är torra, sätt en grillpanna eller en stekpanna på hög värme på spisen och grilla musslorna i torr panna tills de fått färg och är genomvarma. Pressa lite citron och pensla dem med MCT-olja efteråt samt salta och peppra.
7. Förvärm gärna tallrikar och lägg nu upp rätten direkt på tallrikar. Fänkål och potatis i botten, sedan musslor och sist crèmen uppe på. Har du fått med lite grön fänkålsdill så garnera med den på toppen. Servera omedelbart!

SERVERING

Inte en varje-dag-rätt men väldigt gott till nyår, eller vid tillfällen då man vill fira någon lite extra.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 4 227 kJ/1 013 kcal

Fett LCT 7,1 g

Fett MCT 35,8 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 2 114 kJ/507 kcal

Fett LCT 3,6 g

Fett MCT 17,9 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



FRITERADE FISKBOLLAR I BULJONG

Antal: 2 portioner (10 bollar)

Tillagningstid: 40 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

120 g vitfisk (t.ex. fryst torksrygg)

30 g koriander (färsk eller fryst)

70 g äggvita

0,5 dl maizena

2 msk MCT-olja för stekning

salt, peppar

Buljong

2 dl fiskbuljong 0,6 %

20 g bladselleri

50 g lök

20 g vitlök

50 g paprika

50 g morot

30 g purjolök

TILLREDNING

1. Hacka fisken grovt, lägg fisk, koriander, äggvita, maizena, salt och peppar i en matberedare. Kör tills ingredienserna har fördelat sig i en jämn smet.
2. Fördela smeten i 10 jämna bollar. Häll MCT-olja i en liten stekpanna stek bollarna på mellanhög värme i ca 15 minuter. Gärna med lock på stekpannan då bullarna börjar få färg.
3. Hacka lök, morot, vitlök, paprika och fräs separat i lite MCT-olja i djup kastrull.
4. Häll på fiskbuljongen och låt koka upp.
5. Häll upp buljong och grönsaker i två skålar. Lägg fiskbollarna högst upp och toppa med finskuren purjolök. Ät på en gång.

SERVERING

Om man vill spara maten går det bra att spara buljongen med grönsaker och fiskbollarna separat. Fiskbollarna går att frysa in och steka igen vid senare tillfälle.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 2 484 kJ/597 kcal

Fett LCT 2,4 g

Fett MCT 28,5 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 242 kJ/299 kcal

Fett LCT 1,2 g

Fett MCT 14,3 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PIROGER MED TONFISK OCH BROCCOLI

Antal: 4 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 35 min

INGREDIENSER

200 g tonfisk i vatten

100 g broccoli

125 g black-eye bönor

1 äggvita

20 g pepparrot

10 g dill

1 msk limejuice

salt och peppar (utesluts för barn under 1år)

Deg

2 dl vetemjöl

2 msk MCT-olja

1 tsk bakpulver

3 msk vatten

TILLREDNING

1. Häll broccoli, black-eye bönor, äggvita, riven pepparrot, dill och tonfisk i en bunke. Rör om och späd med spadet från tonfisken och limejuice tills röran är väl sammanblandad och lagom fuktig. Smaka av med salt och peppar.

Deg

1. Sätt ugnen på 220 C.
2. Knåda samman vetemjöl, olja, vatten och bakpulver till en smidig deg.
3. Dela degen i 4 lika stora delar.
4. Kavla ut degen till rundlar.
5. Fördela röran på ena sidan av rundlarna, dra den längre degkanten över smeten och nyp ihop kanterna. Pressa en gaffel mot kanterna för att göra dem vågiga. Lägg pirogerna på bakplåtspapper. Kan flyttas med stekspade för att inte gå sönder.
6. Grädda i mitten av ugnen ca 15 minuter.

SERVERING

Servera gärna med grönsaker och limesås (se separat recept). Bra utflyktsmat som kan ätas kall.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 5 832 kJ/1 398 kcal

Fett LCT 5,9 g

Fett MCT 28,5 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 458 kJ/350 kcal

Fett LCT 1,5 g

Fett MCT 7,1 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

HETA RÄKFRIKADELLER *med glasnudlar*

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 60 min

Total tid: 60 min

INGREDIENSER

125 g räkor utan skal, väl avrunna

0,5-2 tsk chilipulver 3 g

1 tsk limeskal fnrivet

1 msk limejuice

20 g vitlök

10 g koriander

0,5 dl maizena

1 dl ströbröd (60 g panko, 1,4 %)

Nudlar

5 dl räkbuljong 0,3 %

50 g hackad paprika

50 g finskuren broccoli

30 g skivad purjolök

30 g skivad bladselleri

100 g glasnudlar

TILLREDNING

1. Skiva och bryn vitlöken, blanda samtliga ingredienser till räkbollarna i en mixer och kör tills smeten är finfördelad. Låt stå en stund tills ströbrödet svällt och absorberat överflödigt vätska.
2. Ta en tesked och rulla ca 20 små jämna bollar.
3. Koka räkfrikadellerna i räkbuljongen i ca 10 minuter. Ta upp och lägg på papper. Behåll räkbuljongen och låt den stå kvar på svag värme.
4. Fräs paprika, broccoli, selleri och purjolök i ca 2-3 minuter.
5. Koka glasnudlar enligt anvisningar på paketet.
6. Ta fram två djupa skålar, fördela glasnudlar, grönsaksfräs och räkbollar mellan skålarna, fyll på med ca 1 dl buljong i vardera skål. Servera genast.

SERVERING

Vill man ha ännu mera styrka i rätten kan man dippa räkorna i en chilisås, eller ingefära, chili och söt såsblandning.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 3 275 kJ/781 kcal

Fett LCT 2,8 g

Fett MCT 0 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 638 kJ/390 kcal

Fett LCT 1,4 g

Fett MCT 0 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



RIMMAD TORSK MED GRÖNKÅLSSTUVNING

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 30 min

Total tid: 45 min

INGREDIENSER

100 g torskrygg

200 g finhackad grönkål

25 g gul lök

20 g vetemjöl

1 dl mjölk 0,1% eller Monogen

1 msk Liquigen (ej med om man

nyttjar Monogen)

2 msk MCT-olja

2 msk salt

4 dl vatten

salt och peppar

TILLREDNING

1. Lägg torsken i en skål med saltet och vattnet, se till att vattnet täcker fisken. Ställ i kylskåp i ca 15-20 minuter.
2. Hacka löken fint och stek i en msk olja i en kastrull.
3. Tillsätt mjölet och fräs i 30 sek.
4. Blanda grönkålen och mjölken. Häll över blandningen över löken och rör runt till den tjocknat. Sänk temperaturen och låt sjuda i 5 minuter.
5. Ta upp fisken ur vattnet och torka av den. Stek i olja på medelhög värme i ca 5 minuter på var sida.
6. Lägg stuvningen på en tallrik och toppa med fisken.

SERVERING

Rätten kan ätas som den är eller med kokt potatis eller ris.

Näringsinnehåll för hela receptet med minimjölk + Liquigen

Energi 2 506 kJ/605 kcal

Fett LCT 2,5 g

Fett MCT 35,8 g

Näringsinnehåll för hela receptet med Monogen

Energi 2 396 kJ/577 kcal

Fett LCT 2,7 g

Fett MCT 30,3 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



MJÖLKKOKT FISK MED BALSAMICOLÖK

Antal: 1 portion

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 15 min

INGREDIENSER

100 g torskfilé eller annan

mager vit fisk

2 dl minimjölk

1 msk MCT-olja

1 msk Liquigen

salt och peppar

Balsamicolök

4 små schalottenlökar

3 msk balsamvinäger

1 tsk honung

TILLREDNING

1. Lägg fisken i en kastrull tillsammans med, mjölk, MCT-olja, Liquigen och salt.
2. Låt fisken långsamt sjuda upp och sjud på låg värme i ca 10 minuter.
3. Ta upp torsken ur mjölken och servera tillsammans med pressad potatis. Mjölken kan användas som sky på potatisen.
4. Peppra efter smak.

Balsamicolök

1. Skala löken men behåll den hel, lägg den i en liten kastrull och häll över honung och balsamico.
2. Späd med lite vatten om vinägern inte täcker löken.
3. Koka löken försiktigt mjuk.
4. Servera till fisken medan den fortfarande är varm.

SERVERING

Rätten kan ätas som den är eller med kokt potatis eller ris.

Egna anteckningar

Näringsinnehåll för hela receptet med minimjölk + Liquigen

Energi 2 506 kJ/605 kcal

Fett LCT 2,5 g

Fett MCT 35,8 g



STEKTA RÄKBOLLAR MED CURRYSÅS

Antal: 2 portioner (20st)

Tillagningstid: 40 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

125 g räkor utan skal, väl avrunna

0,5 tsk chilipulver (1g)

1 msk limejuice

20 g vitlök

10 g koriander

0,5 dl maizena

1 dl ströbröd (60 g panko, 1,4%)

salt och peppar efter smak

1 msk MCT-olja för stekning

Sås

5 dl mjölk 0,1%

1 msk vetemjöl

2 msk MCT-olja

2 msk currypulver

1 msk limejuice

TILLREDNING

1. Häll currypulver i en stor tjockbottnad kastrull, rosta pulvret lätt i ca 1 minut. Häll på mjöl och MCT-olja och fräs ytterligare på svag värme i 30 sek.
2. Häll på mjölk och vispa hårt tills currypulver och mjöl löst upp sig och blandningen kokat upp. Sänk temperaturen och låt nästan sjuda tills räkbollarna är klara att servera. Rör om då och då för att inte såsen skall brännas. Såsen skall ha en tjock konsistens, nästan krämig. Det går att toppreda ytterligare något med vetemjöl om såsen blir för lös.
3. Skiva och bryn vitlöken i liten stekpanna, blanda samtliga ingredienser till räkbollarna i en mixer kör tills smeten är finfördelad, låt stå en stund tills ströbrödet svällt och absorberat överflödig vätska.
4. Ta en tesked och rulla ca 20 små jämna bollar.
5. Stek bollarna i ca 10 minuter i 1 cm olja i liten stekpanna (eller mindre kastrull) rör runt så de blir jämt stekta och lyft över dem på hushållspapper för att torka upp överflödig olja.

SERVERING

Bollarna serveras separat och dippas i currysåsen för att bäst bevara sin krispighet. Lägg till ris och grönsallad för en full måltid. Eller ät som det är som snacks.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 4 558 kJ/1 092 kcal

Fett LCT 4,0 g

Fett MCT 42,8 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 2 279 kJ/546 kcal

Fett LCT 2,0 g

Fett MCT 21,4 g

Egna anteckningar

.....

.....

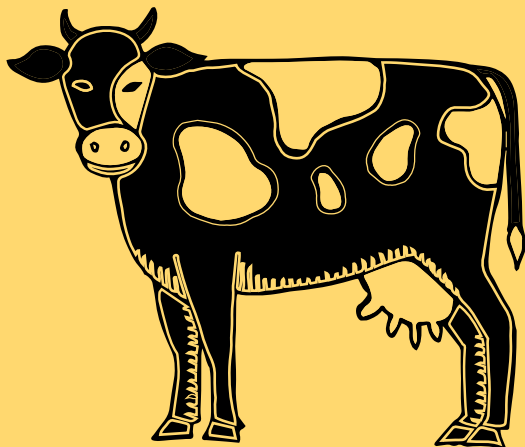
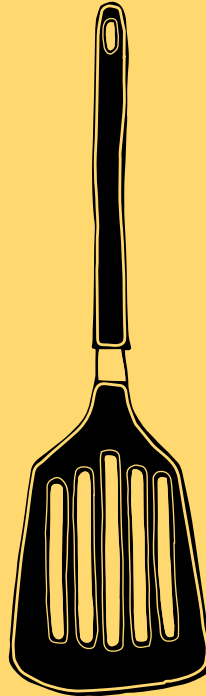
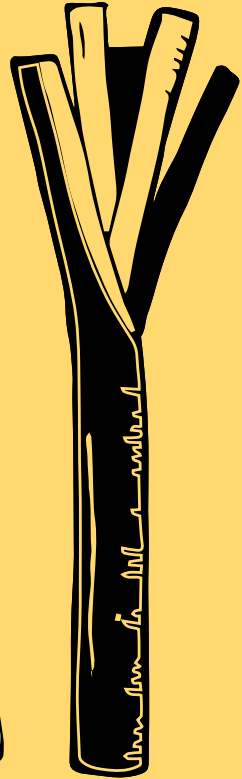
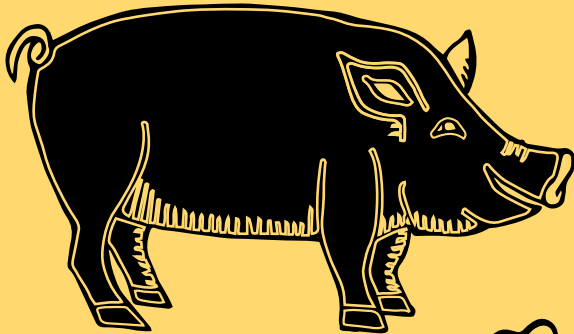
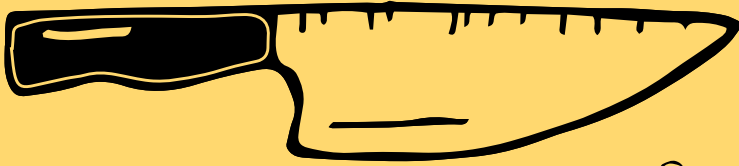
.....

.....

.....

.....





KÖTT

Vad gäller kött behöver man oftast hålla sig till filé och rena köttsorter. Kött kan vara mer än gris, oxen och kyckling. Kika i frysdiskarna i en väl-sorterad matvarubutik eller skicka efter på nätet där det idag kan finnas bättre utbud. Ren, hjort, älg och kalkonfiléer är bra alternativ att titta på.

Tips 1: För att sätta lite guldkant på tillvaron kan man till exempel ta mager påläggsskinka, strimla den och steka i ordentlig mängd MCT-olja och nyttja detta till att ersätta bacon, då det oftast går att hitta skinka med en trevlig rökt smak på.

Tips 2: Lövbiff som inte är marmorerad (fettet är inte fläckigt insprängt utan ligger i större bitar i köttet) är något jag använder en hel del, dels för att det är billigare än filén, dels för att det enkelt går att skära bort fettet då det är skivat tunt.

Tips 3: Kött är trevligt att långkoka, då faller det sönder och blir riktigt mörkt. Det kan koka upp till 4-5 timmar på låg temperatur om man gör en gryta. Man vet att det är klart när det lätt går att ha sönder med en gaffel. Koka köttet i buljong med en bas av hälften av de grönsaker du vill ha med, dessa kommer koka söder och ge smak. När det är någon timme kvar lägger du i resten av dina grönsaker dessa kommer vara hela och ge dig något att tugga på.

BIFF STROGANOFF

Antal: 3 portioner

Tillagningstid: 45 min

Total tid: 45 min

INGREDIENSER

200 g mager lövbiff, 2 %

100 g skogschampinjoner

15 g salladslök

40 g tomatpuré ca 1,5 msk

6 dl mjölk 0,1%

1,5 kub köttbuljong 0,5%

2 msk vetemjöl

2 msk MCT-olja + 1 msk till stekning

1 msk oregano torkad

2 msk Liquigen

svartpeppar, salt

TILLREDNING

1. Strimla lövbiffen och ta bort synligt fett. Stek i panna med MCT-olja.
2. Hacka champinjonerna och häll ner i pannan med kött.
3. Lägg mjöl och MCT-olja i en djup kastrull. Fräs under omrörning tills mjölet är lätt brynt.
4. Sänk temperaturen och häll på mjölken, smulad buljongtärning, tomatpuré och Liquigen under omrörning. Låt koka upp under omrörning.
5. När såsen tjocknat, häll på oregano, blanda ned kött och champinjoner och låt sjuda i någon minut.
6. Hacka salladslöken och vänd ned i såsen.
7. Servera med kokt ris.

SERVERING

Bra mat att göra matlådor på, häll ris i botten och såsen uppe på. Går att frysa.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 4 361 kJ/1 040 kcal

Fett LCT 9,3 g

Fett MCT 47,9 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 454 kJ/347 kcal

Fett LCT 3,1 g

Fett MCT 16,0 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LÖVBIFFGRYTA *från Tilda*

Antal: 8 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 90 min

INGREDIENSER

800 g lövbiff 1,6%

3 msk MCT-olja

3 gula lökar

3 vitlöksklyftor

4 morötter

2 palsternackor

100 g skivade champinjoner

400 g krossade tomater

2 tsk köttbuljong (fettfri, från alpnaering)

3 msk tomatpuré

½ tsk salt

3 krm svartpeppar

2 dl kvarg 0,2%

2 msk Liquigen

TILLREDNING

1. Rensa lövbiffen från synligt fett och skär i lagom bitar. Stek i MCT oljan i en gryta. Tillsätt ½ salt och 2 krm svartpeppar.
2. Skala och hacka lök, vitlök, morötter och palsternacka.
3. Stek dessa tillsammans med champinjonerna i en stekpanna. Tillsätt 1 krm peppar och lite mer salt. Häll över allt i en gryta och tillsätt tomatpuré och buljong.
4. Stek ytterligare så att allt blandas och löses upp.
5. Tillsätt krossade tomater och 8 dl vatten. Låt puttra 1-1,5 timmar utan lock.
6. Tillsätt 2 dl kvarg och liquigen, rör om och låt grytan komma upp i värme igen.

SERVERING

Servera med en ordentlig grön sallad till. Skär portionsbitar och frys in överblivna rester.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 8 649 kJ/2 037 kcal

Fett LCT 16,7 g

Fett MCT 57,4 g

BONDGRYTA*

Antal: 3 portioner

Tillagningstid: 45 min

Total tid: 90 min

INGREDIENSER

100 g rotselleri

100 g kålrot

70 g vitkål

70 g gul lök

1 köttbuljong på bit

1 tsk kinesisk soja

100 g magert nötkött 2%

2 msk lönnsirap (kan ersättas med 1 msk honung)

2 lagerblad

70 g morot

6 dl vatten

salt och peppar (utesluts för barn under 1år)

TILLREDNING

1. Hacka rotselleri, kålrot, vitkål, kött till ca 1x1 cm stora bitar, om maten görs för mindre barn hacka dem mindre.
2. Stek de hackade ingredienserna i 2 msk olja tills de fått färg.
3. Vänd ner lönnsirapen och stek ytterligare någon minut.
4. Häll på buljong biten, sojan, och vattnet. Koka upp under omrörning. Sänk tills det småkocar och låt koka i ca 45 minuter under lock.
5. Ta av locket och mosa delar av rotsakerne så grytan får lite simmigare konsistens.
6. Hacka moroten i lagom stora delar. Häll ned i grytan, rör om och låt koka i ca 30 min eller tills köttet är mörkt och börjar falla isär.
7. Smaka av med salt och peppar. Häll upp i djup skål och servera.

SERVERING

Ät som den är eller med kokt potatis till. Dubbla eller trippla receptet och frys in i portionsförpackningar. Grytor kräver tid för att bli bra. Kan tillagas i ugn med om man önskar gå ifrån och göra annat under tiden den kokar. Använd i så fall en gjutjärnsgröta med lock som tål att vara i ugn. Laga på 200 grader.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 1 471 kJ/350 kcal

Fett LCT 3,1 g

Fett MCT 0 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 735 kJ/175 kcal

Fett LCT 1,6 g

Fett MCT 0 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



FEIJOADA MED TORTILLABRÖD

Antal: ca 1 st

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 80 min

INGREDIENSER

100 g magert nötkött 2%

60 g gul lök

25 g vitlök

60 g apelsinklyftor

2,5 g köttbuljong i tärning (1/4)

200 g svarta bönor (kokta)

2 msk MCT-olja

2 lagerblad

1 tsk kinesisk soja

3 dl vatten

salt och peppar (utesluts för barn under 1år)

Tortillabröd

1 dl vetemjöl

1 tsk MCT-olja

0,5 dl vatten

1 krm bakpulver

TILLREDNING

1. Hacka lök och vitlök, fräs gyllengula i en djup kastrull.
2. Hacka kött i fina bitar (ta bort synligt feta delar), hacka apelsinklyftorna.
3. Blanda ner kött, soja, apelsinklyftor, vatten, buljong och lagerblad i grytan med lök.
4. Låt småkoka i ca 45 minuter eller tills köttet börjar bli trådigt och lätt kan delas.
5. Häll på 100 gram av bönorna, låt koka ihop tills bönorna kan mosas i grytan.
6. Ta av locket och fortsätt koka tills grytan får en fast konsistens som kan läggas upp på ett tortillabröd.
7. Blanda ner de sista 100g bönor och värm upp.

Tortillabröd

1. Blanda vetemjöl, bakpulver, olja och vatten i en bunke. Knåda snabbt ihop ingredienserna.
2. Vält upp degen på mjölat bord och dela den i två. Kavla ut till två tunna runda bröd.
3. Stek på hög värme i torr stekpanna tills de får lite färg och börjar lyfta lite av bakpulvret.
4. Servera genast.

SERVERING

Fördela feijoadan i de två bröden. Kläm en halv lime över och ät på en gång. Feijoadan kan göras i större sats och frysas in. Feijoada äts över hela Brasilien som husmanskost och serveras vanligen med ris.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 3 964 kJ/952 kcal

Fett LCT 5,5 g

Fett MCT 33,3 g

Näringsinnehåll per portion (2st)

Energi 1 982 kJ/476 kcal

Fett LCT 2,8 g

Fett MCT 16,7 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



FRIKADELLER I TOMATSÅS

Antal: ca 20 köttbullar
(2 portioner)

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 80 min

INGREDIENSER

300 g *mald lövbiff* 2,3 %

50 g *lök*

0,5 dl *ströbröd* 1 %

1 *äggvita*

1 *tsk salt*

Sås

20 g *persilja*

200 g *krossad tomat*

40 g *bladselleri*

6 g *vitlök*

2 dl *vatten*

50 g *tomatpuré*

1 *msk honung*

1 *tsk saften av pressad citron*

1 *msk MCT-olja*

TILLREDNING

1. Mal lövbiffen, eller använd en matberedare och kör köttet tills det blir en smet.
2. Hacka löken fint och stek i lite MCT-olja. Blanda färs, lök, äggvita och ströbröd ordentligt och rulla 20 lika stora bollar.
3. Hacka sellerin i slantar, lägg i en tjockbottnad gryta, fyll på med: krossad tomat, tomat puré, pressad vitlök, vatten, honung och pressad citron och MCT-olja. Låt koka upp under omrörning.
4. Sänk värmen tills röran sjuder på låg värme, lägg i köttfrikadellerna och rör försiktigt så såsen täcker dem.
5. Låt kött och sås sjuda försiktigt under lock i ca 20 minuter. Salta efter behov.

SERVERING

Servera med pasta. Går utmärkt att frysa.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 2 788 kJ/668 kcal

Fett LCT 7,1 g

Fett MCT 14,3 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 394 kJ/334 kcal

Fett LCT 3,55 g

Fett MCT 7,2 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



HETA KYCKLING SAMOSAS

Antal: 6 portioner

Tillagningstid: 40 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

100 g kycklingfilé

50 g spetskål

50 g gul lök

5 g gurkmeja

15 g ingefära, färsk, riven

15 g röd chili, färsk och fnriven

salt och peppar

Deg

3 dl vetemjöl

0,75 dl MCT-olja

2 msk vatten

1 tsk bakpulver

TILLREDNING

1. Hacka kyckling, lök och spetskål. Fräs i olja tills kycklingen är genomstekt och lök och kål har mjuknat.
2. Blanda i gurkmeja, ingefära och chili väl och låt alltsammans värmas upp igen. Smaka av med salt och peppar.

Deg och samosas, vikning

1. Blanda mjöl, olja, bakpulver, vatten till en smidig deg.
2. Kavla ut degen till 1,5 långt A4 papper. Skär degen på kortsidan till 6 lika stora ark.
3. Lägg en matskedstor klick med spenatröran i högra hörnet på ett av arken. Vik det tvärs över så det blir en triangel, vik sedan uppåt och sedan åt höger sida igen och fortsätt så tills triangelns alla sidor är väl lindade.
4. Lägg den första degtriangeln i en stekpanna och stek i olja på medelhög värme. Gör likadant med övriga fem knyten.

SERVERING

Gott som plockmat, mellanmål. Det finns egentligen aldrig något fel tillfälle för en samosa! Går att frysa och värma vid ett senare tillfälle.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 6 051 kJ/1 457 kcal

Fett LCT 5,0 g

Fett MCT 71,3 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 008 kJ/243 kcal

Fett LCT 0,8 g

Fett MCT 11,9 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



KYCKLINGLASAGNE från Tilda

Antal: 8 portioner

Tillagningstid: 40 min

Total tid: 80 min

INGREDIENSER

800 g kycklingfilé

2 msk MCT-olja

3 vitlösklyftor

2 palsternackor

4 morötter

2 lökar

3 msk tomatpuré

500 g krossade tomater

3 dl vatten

1,5 tsk alpnaering kycklingbuljong

1 kruka basilika

2 krm svart peppar

½ tsk salt

10 lasagneplattor

2 pkt Super Minikeso 0,2 %

(totalt 1000 g)

1 tub Kavli lättost räkor 3%

(275g)

TILLREDNING

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Skala och hacka lök, morötter, palsternackor och vitlök
3. Ansa och rensa kycklingen från fett, strimla och bryn i MCT oljan. Tillsätt tomatpuré, lök, vitlök, palsternackor och morötter och låt bryna några minuter.
4. Tillsätt kycklingbuljongen och sedan när den smält krossade tomater, 1 tsk strösocker och vatten. Låt koka i tio minuter.
5. Strimla basilika och tillsätt tillsammans med salt och peppar.
6. Häll lite fyllning i botten av en ugnssäker form, lägg på plattorna. Varva med fyllning och plattorna. Avsluta med fyllning och Keso.
7. Tillsätt eventuellt en tub lättost överst beroende på om du tillåts äta så pass mycket fett. Låt Lasagen baka i ugn i ca 25 minuter tills plattorna är mjuka. (Stick en kniv eller en tandpetare igenom.)

SERVERING

Servera med en ordentlig grön sallad till. Skär portionsbitar och frys in överblivna rester.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 14 344 kJ/3 440 kcal

Fett LCT 27,7g

Fett MCT 28,5 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 793 kJ/430 kcal

Fett LCT 3,5 g

Fett MCT 3,6 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KYCKLINGPAJ

Antal: 3 portioner

Tillagningstid: 40 min

Total tid: 70 min

INGREDIENSER

800 g lövbiff 1,6%

3 msk MCT-olja

3 gula lökar

3 vitlöksklyftor

4 morötter

2 palsternackor

100 g skivade champinjoner

400 g krossade tomater

2 tsk köttbuljong (fettfri, från alpnaering)

3 msk tomatpuré

½ tsk salt

3 krm svartpeppar

2 dl kvarg 0,2%

2 msk Liquigen

TILLREDNING

Deg Del 1

1. Rör ihop vetemjöl, olja och vatten till en smulig deg (får ej knådas).
2. Tryck ut degen i en pajform med non stick yta eller väl smord med MCT-olja.
3. Sätt ugnen på 175 grader. Grädda pajskalet i 10 minuter. Ta sedan ut det och låt det svalna.

Fyllning

4. Tärna och koka potatis, mjuk.
5. Torrstek portabello och tärnad kycklingfilé (var noga med att ta bort synligt feta delar) med lite salt i en kastrull. Blanda i potatisen, persiljan och den hackade chilin och rör runt.

Deg del 2

6. Blanda äggvita, mjölk, Liguigen och salt och peppar i en bunke.
7. Fyll degskalet med kycklingröran, håll över äggstanningen (om inte stanningen når upp till kanten på pajskalet så gör lite till)
8. Grädda i ugnen i 30 min på 175 grader.

SERVERING

God mat att ha mycket av i frysen. Gör pajerna i portionsformar och frys in dem direkt efter tillagning.

Näringsinnehåll hela receptet med minimjölk + Liquigen

Energi 5 698 kJ/1 367 kcal
Fett LCT 5,6 g
Fett MCT 35,8 g

Näringsinnehåll per portion (3 port) med minimjölk + Liquigen

Energi 1 900 kJ/456 kcal
Fett LCT 1,9 g
Fett MCT 35,8 g

Näringsinnehåll för hela receptet med Monogen

Energi 5 755 kJ/1 379 kcal
Fett LCT 6,0 g
Fett MCT 32,2 g

Näringsinnehåll per portion (3 port) med Monogen

Energi 1 918 kJ/460 kcal
Fett LCT 2 g
Fett MCT 10,7 g

JORDÄRTSKOCKSKNYTEN

Antal: 8 st

Tillagningstid: 40 min

Total tid: 55 min

INGREDIENSER

150 g jordärtskockor

100 g spetskål

50 g syltigt äpple

30 g skinka/kalkon 1%

20 dl purjolök (700g)

1 msk MCT-olja

1 tsk honung

salt och peppar

Deg

2 dl vetemjöl

2 msk MCT-olja

1 tsk bakpulver

3 msk vatten

TILLREDNING

1. Skala och skär jordärtskockorna i mindre delar, koka dessa i ca 10 minuter.
2. Under tiden, skär kålen i mindre delar, lägg den i en stekpanna tillsammans med MCT-oljan och honungen, stek på medelstark värme tills kålen mjuknat.
3. Skär skinkan i mindre delar och tillsätt i kålen.
4. När kålen är tagen från värmen tillsätt tärnat, skalat äpple och tunt skivad purjolök.
5. Häll av vätskan från jordärtskockorna och rör ner i kålröran. Mosa lätt så att röran håller samman, låt svalna.

Deg

1. Sätt ugnen på 220 C
2. Knåda samman vetemjöl, olja, vatten och bakpulver till en smidig deg.
3. Dela degen i 8 lika stora delar.
4. Kavla ut dem till rundlar stora som ett kaffefat.
5. Fördela jordärtskocksröran i mitten av rundlarna, samla ihop kanterna upp till som att man skall knyta ihop en påse och kläm ihop ändarna ordentligt så inte knyten går upp
6. Baka i ugn ca 15 minuter på bakplåtspapper.

SERVERING

Bra mat till buffébord, kan ätas med handen. Går att frysa in. Tips: gör en större sats med röra och spara i frysen. Degen går snabbt att göra och då kan man vid tillfällena med kort om tid få goda nybakta knyten bara genom att röra ihop degen och tina röran.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 5 114 kJ/1 233 kcal

Fett LCT 3,7 g

Fett MCT 42,8 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 639 kJ/154 kcal

Fett LCT 0,5 g

Fett MCT 5,4 g



UGNSBAKAD KYCKLING *med jordärtskockspuré*

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 60 min

Total tid: 60 min

INGREDIENSER

200 g kycklingfilé

1-2 äggvita

1 msk ströbröd (9 g panko)

1 tsk torkad timjan

1 krm dijonsenap

salt, peppar

Puré

300 g jordärtskockor

50 potatis

1 msk Liquigen

1 tsk skummjölkspulver 1 %

salt

TILLREDNING

1. Skala potatis och jordärtskockor, skär potatisen i mindre delar så den får samma koktid som jordärtskockorna. Lägg potatis och skockor i vatten koka i ca 15 minuter.
2. Häll av vattnet från potatis och skockor, tillsätt salt, peppar, Liquigen och skummjölkspulver. Mixa med en stavmixer till önskad konsistens.

Kyckling

1. Rör samman äggvita, ströbröd, timjan, senap, salt och peppar till en fast smet.
2. Skär snitt i kycklingfiléerna och lägg dessa på en ugnsfast form. Pensla ut ströbrödssmeten över filéerna och fyll snitten.
3. Sätt in kycklingen på 200g i ca 20 minuter.
4. Servera tillsammans med jordärtskockspurén.

SERVERING

Både kyckling och puré kan värmas upp ett par dagar senare.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 2 467 kJ/589 kcal

Fett LCT 2,8 g

Fett MCT 7,3 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 233 kJ/295 kcal

Fett LCT 1,4 g

Fett MCT 3,7 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PALT

Antal: ca 4-6 portioner

Tillagningstid: 60 min

Total tid: 120 min

INGREDIENSER

1 kg potatis

3 dl kornmjöl

3 dl vetemjöl

300 g strimlad kalkon (1,9%)

salt

TILLREDNING

1. Skala och riv potatisen fint.
2. Låt rinna av ordentligt i en sil eller ett durkslag.
3. Skär kalkonen i strimlor.
4. Blanda potatisen med korn- och vetemjölet och salt, börja med en mindre mängd mjöl och tillsätt mer om det behövs. Degen skall vara ganska fast.
5. Skär degen i 12 bitar.
6. Gör en fördjupning i varje. Lägg i ca 1 msk kalkon, nyp ihop och forma till runda bollar.
7. Koka upp lättsaltat vatten i en stor kastrull.
8. Lägg försiktigt i hälften av paltarna med hjälp av en hålslev och rör försiktigt om så de inte fastnar i botten.
9. Låt dem stå och småkoka i ca 45-60 minuter.

SERVERING

Servera med rårörda lingon och en råkostsallad.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 9 543 kJ/2 275 kcal

Fett LCT 14,6 g

Fett MCT 0 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 795 kJ/190 kcal

Fett LCT 1,2 g

Fett MCT 0 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KÖTTBULLAR MED LINGON I BRUNSÅS

Antal: ca 20 köttbullar
(2 Portioner)

Tillagningstid: 40 min

Total tid: 60 min

INGREDIENSER

300 g *mald lövbiff* 2,3%

50 g *lök*

0,5 dl *ströbröd* 1%

1 *äggvita*

1 *tsk salt*

Sås

5 dl *mjölk* 0,1%

2 *msk vetemjöl*

2 *msk MCT-olja*

1,5 *msk kinesisk soja*

1 *tsk (5 g) torr köttbuljong* 8%

30 g *rårörda lingon*

salt, svart peppar

TILLREDNING

1. Mal lövbiffen, eller använd en matberedare och kör köttet tills det blir en smet.
2. Hacka och stek löken, blanda lök, ströbröd, salt och äggvita med köttfärsen.
3. Rulla 20 runda bollar och lägg på oljad ugnsplåt. Stek i ca 20 min 225 grader i ugn, vänd bullarna ett par gånger för jämn färg.
4. Använd en kastrull med tjock botten, lägg mjöl och olja i botten och fräs i ca 1 minut.
5. Häll buljongen i mjölken och båda ingredienserna över mjöl och oljeblandningen låt koka upp under omrörning.
6. Tillsätt sojan och lingon. Salta om det behövs och peppra efter smak. Låt koka upp försiktigt under omrörning.

SERVERING

Köttbullarna kan läggas i såsen eller så serverar man såsen separat. Potatis är gott till och samtliga ingredienser går att förvara ett par dagar i kyl eller längre i frys. Ett bra recept att göra som storkok och ha att värma då tiden inte räcker till att laga från grunden.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 3 787 kJ/910 kcal

Fett LCT 7,6 g

Fett MCT 28,5 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 894 kJ/455 kcal

Fett LCT 3,8 g

Fett MCT 14,3 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



MJÖLKINKOKT POTATIS MED SKINKA

Antal: 2 portioner
(från 6 mån)

Tillagningstid: 30 min

Total tid: 30 min

INGREDIENSER

230 g mjölig potatis

1 dl (1 dl mjölk 0,1%) eller

Monogen

1 tsk Liquigen

40 g gröna ärtor (frusna)

40 g kokt skinka 1%

4 msk mjölkpulver 1%

2 tsk Liquigen

2 dl vatten

svartpeppar, salt (barn över ett år)

TILLREDNING

1. Skala och hacka potatisen i lagom ätstora bitar. Koka potatisen under lock i 10 minuter med 2 dl vatten (potatisen skall bli nästan klar och vattnet koka in).
2. Häll på Monogen/mjölken på potatisen och sjud tills potatisen mjuknat och vätskan tjocknat.
3. Häll på ärtor och fint skuren skinka, blanda, värm upp igen och servera.

SERVERING

Receptet går att frysa i portionsförpackningar. Mycket välsmakande även för större barn/vuxna som då kanske vill tillsätta salt och peppar efter smak. Nedblandad hackad persilja är ett bra tillägg för större barn. Genom att arbeta med att behålla all kokvätska blir maten mer intensiv i smaken och vitaminer som läcker ut i vätskan behålls.

Näringsinnehåll hela receptet med minimjölk + Liquigen

Energi	1 830 kJ/446 kcal
Fett LCT	1,2 g
Fett MCT	7,3 g

Näringsinnehåll per portion med minimjölk + Liquigen

Energi	915 kJ/223 kcal
Fett LCT	0,5 g
Fett MCT	3,7 g

Näringsinnehåll för hela receptet med Monogen

Energi	1 906 kJ/463 kcal
Fett LCT	1,5 g
Fett MCT	6,7 g

Näringsinnehåll per portion med Monogen

Energi	953 kJ/232 kcal
Fett LCT	0,8 g
Fett MCT	3,4 g



KYCKLING NUGGETS

Antal: 1 portion

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 15 min

INGREDIENSER

125 g kyckling

2 äggvitor

2 msk vetemjöl

3 msk panko eller ströbröd

(26,9 g)

2 msk MCT-olja

salt och peppar

TILLREDNING

1. Skär rent filén från synligt fett, skär strimlor eller rundlar ca 1 cm breda.
2. Rulla kycklingbitarna i vetemjöl.
3. Sedan äggvita.
4. Efter det panko eller ströbröd.
5. Stek i olja på medelstark värme, vänd på nuggetsen efter några minuter, totalt ca 5-8 min.

SERVERING

Ät på en gång eller frys in och ät vid senare tillfälle. Värms bäst genom att man steker om dem i stekpanna för att få tillbaka den frasiga ytan.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 2 404 kJ/577 kcal

Fett LCT 2,2 g

Fett MCT 28,5 g



PAJ MED SVARTRÖTTER OCH SKINKA*

Antal: 5 portioner

Tillagningstid: 40 min

Total tid: 70 min

INGREDIENSER

250 g svartrötter

150 g broccoli

40 g skinka 1%

40 g lök

1 tsk MCT-olja

1 äggvita

2 dl mjölk 0,1% eller Monogen

1 msk Liquigen (ej med om man använder Monogen)

10 g persilja

5 g torr grönsaksbuljong 2,2%

(utesluts för barn under 1år)

salt och peppar (utesluts för barn under 1år)

Deg

3 dl vetemjöl

2 msk MCT-olja

2 msk vatten

1 tsk salt (utesluts för barn under 1år)

TILLREDNING

Deg Del 1

1. Rör ihop vetemjöl, olja och vatten till en smulig deg (får ej knådas).
2. Tryck ut degen i en pajform med non stick yta eller väl smord med MCT-olja.
3. Sätt ugnen på 175 grader. Grädda pajskalet i 10 minuter. Ta sedan ut det och låt det svalna.

Paj innehåll

1. Skala och skiva svartrötterna, skär små buketter av broccolin och låt dessa koka i 10 minuter.
2. Hacka och stek löken och skinkan i 1 tsk olja tills löken är mjuk.
3. Rör samman lök, skinka och avrunna svartrötter och broccolin.
4. Smaka av med salt och peppar.

Deg del 2

1. Blanda äggvita, mjölk, Liquigen och salt och peppar i en bunke
2. Fyll degskalet med kycklingröran, håll över äggstanningen (om inte stanningen når upp till kanten på pajskalet så gör lite till).
3. Grädda i ugnen i 30 min på 175 grader.

SERVERING

God mat att ha mycket av i frysen. Gör pajerna i portionsformar och frys in dem direkt efter tillagning.

Näringsinnehåll hela receptet med minimjök + Liquigen

Energi 5 756 kJ/1 382 kcal
Fett LCT 5,5 g
Fett MCT 40,6 g

Näringsinnehåll per portion (5 port) med minimjök + Liquigen

Energi 5 756 kJ/1 382 kcal
Fett LCT 5,5 g
Fett MCT 40,6 g

Näringsinnehåll för hela receptet med Monogen

Energi 5 813 kJ/1 394 kcal
Fett LCT 6,0 g
Fett MCT 36,9 g

Näringsinnehåll per portion (5 port) med Monogen

Energi 1 163 kJ/279 kcal
Fett LCT 1,2 g
Fett MCT 7,4 g



PASTA CARBONARA

Antal: 2 st

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

400 g kokt pasta (200 g per portion)

70 g gul lök

110 g kokt påläggskinka 1,4%

100 g gröna frysta ärtor

3 msk MCT-olja

2 msk vetemjöl

10 g grönsaksbuljongpulver

3,5%

4 dl minimjölk

salt och peppar

TILLREDNING

1. Koka pastan enligt anvisningar på paket.
2. Hacka lök och skinka och fräs i stekpanna i 1 msk MCT-olja tills löken är gyllenbrun. Mot slutet lägg i de frusna ärtorna så de tinar.
3. Häll mjöl och 2 msk MCT-olja i en djup kastrull, fräs mjölet i någon minut tills det bubblar. Sänk värmen och håll på mjölken + buljongpulver vispa med handvisp tills såsen tjocknat. Om såsen blir för tjock kan den spädas med några droppar vatten eller mjölk.
4. Häll lök, skinka och ärtor i såsen blanda runt och låt sjuda upp.
5. Lägg upp pasta på fat och håll sås över ät på en gång.

SERVERING

Både carbonarasås och pasta klarar sig var för sig i kylskåp. Såsen bör inte sparas i kyl mer än ca 2-3 dagar annars är frysen att föredra. Om pastan skall värmas på nytt i mikrovågsugn, fyll gärna fatet upp till hälften med vatten, placera pastan i vattnet och värm så att den inte blir så torr. Värm såsen separat då den har annan uppvärmningstid.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 4 080 kJ/975 kcal

Fett LCT 5,4 g

Fett MCT 42,8 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 2 040 kJ/488 kcal

Fett LCT 45,1 g

Fett MCT 21,4 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PASTA AUBERGINE & SKINKA

Antal: 1 porttion

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 15 min

INGREDIENSER

60 - 80 g okokt pasta

7 g vitlök

40 g aubergine

40 g rökt skinka 1,6%

50 g cocktailtomater

20 g bladspenat

4 msk MCT-olja

salt och peppar efter smak

TILLREDNING

1. Koka pastan om den tar mer än 5 minuter i koktid.
2. Skala och skiva vitlöken.
3. Tärna auberginen fint.
4. Stek aubergin i oljan tillsammans med löken och lite salt tills det fått färg.
5. Strimla skinkan och tillsätt i auberginröran.
6. Vänd ned spenat och cocktailtomater, fortsätt och stek tills spenaten har tappat spänsten och tomaterna spruckit upp.
7. Häll av vattnet från pastan och blanda samman auberginröran och pastan.

SERVERING

Ät genast eller ta med och ät ljummen på utflykt.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 3 600 kJ/873 kcal

Fett LCT 2,7g

Fett MCT 57 g

PASTA ZUCCHINICRÈME & KYCKLING

Antal: 1 portion

Tillagningstid: 30 min

Total tid: 30 min

INGREDIENSER

60 - 80 g okokt pasta

100 g zucchini

3 g färsk oregano

2 msk MCT-olja

3 msk Skyr 0,5%

100 g kycklingfilé

TILLREDNING

1. Påbörja kokning av pastan om den tar mer än 5 minuter att koka.
2. Skölj och tärna zucchini, fräs tärningarna i oljan i en djup kastrull till de mjuknat och fått lätt färg.
3. Nyp av de mjuka bladen på de färska oreganokvistarna och lägg ned i kastrullen.
4. Slå av värmen från kastrullen och låt den stå kvar.
5. Skiva kycklingfilén i centimeter tjocka skivor.
6. Stek kycklingskivorna i en stekpanna tills de fått färg.
7. När zucchinibitarna svalnat något så håll över Skyr och använd en stavmixer för att göra en slät crème av Skyr, oregano och zucchini. Värm försiktigt utan att den börjar koka.
8. Vänd försiktigt ned kycklingen i crèmen och smaka av med salt och peppar.
9. Håll upp pastan på ett djupt fat och håll kyckling och Zucchini crème över.
10. Servera genast.

SERVERING

Crèmen passar bra till pasta av lite större storlek gärna med mönster som fångar upp pastan bra.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll per portion

Energi	2 764 kJ/665 kcal
Fett LCT	2,5 g
Fett MCT	28,5 g



PYTT I PANNA

Antal: 2 st

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

100 g lövbiff 2,3%

100 g tärnad skinka 1%

50 g zucchini

50 g gul lök

200 g tärnad fast, kokt potatis

20 persilja (färsk hackad eller fryst tinad)

3 msk MCT-olja

1 krm torkat paprikapulver
salt och peppar

Variation, lägg till

1 msk vetemjöl

2 dl minimjölk 0,1%

TILLREDNING

1. Om du har gammal sparad fast kokt potatis använd den, annars skala, koka och låt potatisen svalna.
2. Tärna potatis, lövbiff, skinka, zucchini och lök i fina tärningar.
3. Fräs lövbiff och skinka i MCT-oljan i en stekpanna tills de fått färg.
4. Tillsätt löken och stek ytterligare någon minut.
5. Tillsätt zucchini och stek tills den mjuknat. Smaka av med paprikapulver, persilja, salt och peppar.
6. Servera genast eller frys in och ta fram och nyttja som snabbmat vid behov.

Variation - stuvad pytt i panna

1. Följ stegen ovan, strö sedan mjölet över pytten och rör runt det tills det inte är synligt längre.
2. Slå på minimjölken och låt det sjuda tills pytten är härligt såsig och tjock. Servera genast.

SERVERING

Stek gärna en äggvita till och servera med inlagda rödbetor och saltgurka för en klassisk version av pytt i panna. Riktigt bra mat att göra mycket av och förvara i frysen som snabbmat. Går att värma i mikrovågsugn för de dagar man har dåligt med tid men blir godast uppvärmd i stekpannan.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 3 721 kJ/986 kcal

Fett LCT 4,0 g

Fett MCT 42,8 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 240 kJ/299 kcal

Fett LCT 1,3 g

Fett MCT 14,3 g

BOEUF BOURGUIGNON

Antal: 8 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 3 h 20 min

INGREDIENSER

500 g mager oxfilé 3%

300 g morötter

300 g champinjoner

300 g schalottenlök

4 msk mörk oxfond, fettfri

(t ex ICA:s)

100g rökt skinka

1 msk torkad timjan

1 msk torkad rosmarin

3 lagerblad

7,5 dl rött fylligt vin

5 dl vatten

salt och peppar efter smak

4 msk MCT-olja

TILLREDNING

1. Värm ugnen till 175 grader.
2. Skär oxfilén i 1,5 cm stora kuber och ta bort allt synligt fett. Skiva skinkan och gör likadant med den.
3. Lägg i en ugnssäker gryta tillsammans med MCT-oljan.
4. Fräs tills köttet fått färg runt om men inte är bränt.
5. Skala schalottenlöken och låt den fräsa någon minut med köttet.
6. Häll på vin, fond och vatten och låt koka upp på plattan.
7. Under tiden, rensa och putsa svampen, och skär morötterna i centimeterstora bitar.
8. När grytan kokat upp, häll i lagerblad och hälften av morötterna, löken och all svamp. Denna del av morötterna och svampen kommer att göra grytan tjock och skall koka sönder. Låt koka upp igen.
9. När den kokat upp, ställ grytan med tätslutande lock i ugnen.
10. Efter cirka 45 minuter, titta till grytan. Rör om och om grönsakerna börjar bli mjuka, mosa försiktigt lök och morötter. Häll i timjan och rosmarin efter att du har krossat dem ytterligare i handflatan för att få fram mer av aromen.
11. Låt koka vidare tills vätskan reducerat och köttet är så pass mörkt att det nästan faller i sår när du trycker på det. Då är grytan klar. Detta kan beroende på köttkvalitet ta mellan 1,5 timmar upp till 5 timmar. Salta och peppra först när grytan är klar då det annars blir för salt när grytan reduceras.

SERVERING

Grytan smakar bäst med kokt mjölig potatis, det går mycket bra att frysa grytan i portioner eller spara den över natten till nästa dag.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 7 491 kJ/1 807 kcal

Fett LCT 21,7 g

Fett MCT 57 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 936 kJ/226 kcal

Fett LCT 2,7 g

Fett MCT 7,1 g

GULASCHGRYTA

Antal: 4 portioner

Tillagningstid: 30 min

Total tid: 60 min

INGREDIENSER

400 g mager lövbiff 2%

4 msk MCT-olja

4 schalottenlökar

3 röda paprikor

1 chili

4 vitlösklyftor

1 tsk spiskummin

2 tsk rökt paprikapulver

1 tsk klippt fryst persilja

3 msk kalvfond (ICA:s fettfria)

5 dl vatten

6 medelstora potatisar

3 msk tomatpuré

salt och peppar

TILLREDNING

1. Skär köttet 2 cm stora tärningar, bryn köttet i en djup gryta i MCT-oljan.
2. Skala och hacka löken och skär paprika i grova bitar.
3. Gröp ur kärnorna ur chilin och finhacka den.
4. Skala vitlösklyftorna och pressa dessa över köttet, håll över löken och kummin, samt paprikapulver. Fräs i någon minut.
5. Häll över fond och vatten. Låt koka upp, sänk och sjud på svag värme, ca 15 minuter.
6. Under tiden, skala potatisen och skär i mindre bitar.
7. Lägg potatisen i grytan tillsammans med persilja, paprika, chili och tomatpuré.
8. Låt allt koka samman tills potatisen mjuknat och köttet lätt går att dela, ca 15 minuter.
9. Salta och peppra. Klart att servera.

SERVERING

Servera i djup skål med en bit vitlöksbröd eller rostat italienskt bröd. Klicka i en matsked mager kesella för lite mer syra. Går att frysa in i portionsförpackning och värma vid ett senare tillfälle.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 6 163 kJ/1 463 kcal

Fett LCT 16,3 g

Fett MCT 57 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 541 kJ/366 kcal

Fett LCT 4,1 g

Fett MCT 14,3 g

Egna anteckningar

.....

.....

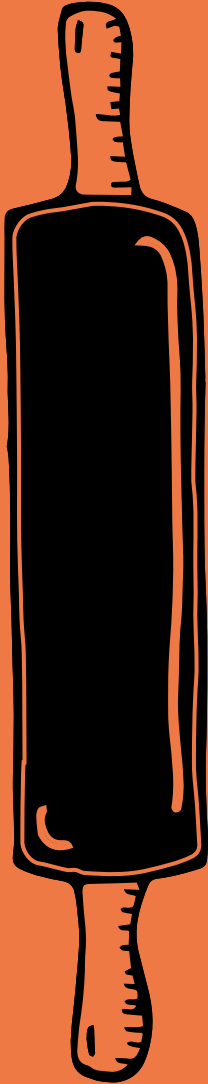
.....

.....

.....

.....





BAKAT

Att baka fettsnålt innebär att man är något begränsad mjölmässigt då man varken kan nyttja fiberrikt mjöl, havre eller fröer och nötter av något slag. Dock finns det så mycket annat gott man kan ha i brödet.

Då mjölet i sig ligger runt 1 procent i fett försöker jag så ofta det går att dryga ut med antingen frukt eller grönsaker för att få ned fetthalten. En favorit bland mjuka kakor är äppelmos, som ger en neutral smak och finns osötat om man inte vill addera mer socker. I bröd är potatis en bra ingrediens, framför allt i lite tyngre limpor, och glöm inte bort MCT-oljan som ger en bra extra energikick och gör brödet saftigt.

Minikvarg är också en väldigt underskattad ingrediens som ökar på både livslängd, saftighet och proteininnehåll i mjuka bullar och bröd, väsentligt.

Vill man öka fiberinnehållet men inte ha med frukt eller grönt så är physillumfrön ett bra alternativ. De är även söta att dekorera frukostbröd med.

Man skall heller inte underskatta alla goda brödkryddor som man kan använda och som blir extra bra om man låter dem ligga i MCT-olja först för att få lite extra smak.

Baka stora satser bröd och baka gärna in pålägget i brödet redan från början så behöver man inte bry sig om så mycket att göra försök till smörgåsar. Istället bryter man brödet och doppar det i valfri varm dryck, eller som vid medelhavet i oljan eller dressingen till salladen, och njuter det som det är.

BLÅBÄRSMUFFINS

Antal: 12 stycken

Tillagningstid: 30 min

Total tid: 30 min

INGREDIENSER

3 äggvitor

1 dl socker

1 msk vaniljsocker

125 g MCT-olja

1 dl mjölk 0,1%

4,5 dl vetemjöl

100 g blåbär + 0,5 dl socker

2 tsk bakpulver

TILLREDNING

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Sätt ut 12 formar på en plåt, gärna silikon så fastnar inte muffinsen.
3. Vispa äggvitor och socker och vaniljsocker pösigt.
4. Rör i olja, mjöl och bakpulver om vartannat.
5. Blanda blåbären med ytterligare 0,5 dl socker och blanda i dessa sist i smeten.
6. Häll upp i formar och grädda ca 20 minuter mitt i ugnen.

SERVERING

Muffins går utmärkt att frysa och värma i ugnen vid senare tillfälle.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 10 770 kJ/2 593 kcal

Fett LCT 5,2 g

Fett MCT 118,8 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 898 kJ/216 kcal

Fett LCT 0,4 g

Fett MCT 9,9 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



TVÅ SORTERS FOCACCIA

Antal: 2 stora bröd,
ca 10 portioner per bröd
Tillagningstid: 40 min
Total tid: 100 min

INGREDIENSER

50 g rödlök
50 fänkål
1 dl MCT-olja
100 g körsbärstomater
20 g vitlök
10 g färsk basilika
1 msk flingsalt

Deg

25 g jäst
3 dl 37 gradigt vatten
0,5 dl MCT-olja
2 msk honung
1 krm flingsalt
7 dl vetemjöl special

TILLREDNING

1. Blanda jäst, vatten, olja, honung och flingsalt i bunke eller matberedare.
2. Bland därefter i mjölet i omgångar, och knåda i ca 5-10 minuter.
3. Låt vila under bakduk i ca 40 minuter.
4. Medan degen vilar skär löken och fänkålen tunt lägg i skål och håll över 0,5 dl av oljan.
5. Skiva vitlöken och riv den färska basilikan i breda flikar, lägg i skål och håll över resten av oljan.
6. Ta upp degen ur bunken dela den i två delar och tryck ut degen till rundlar, ca 1-2 cm höga. Lägg i form eller på bakplåtspapper. Jäs ytterligare 30 min.
7. Sätt ugnen på 200 grader.
8. Gör gropar i brödrundlarna och håll respektive röra över var sitt bröd låt oljan fylla groparna. Toppa brödet med vitlök och basilika med tomaterna.
9. Strö havssalt över bröden och grädda i 20 minuter.

SERVERING

Väldigt gott som förrätt eller som tillbehör till en sallad och en bit grillad eller stekt kyckling eller fisk. När övriga delar av måltiden är enkla känns det extra festligt med focaccia. Spara i frysen.

Näringsinnehåll för båda bröden

Energi 11 662 kJ/2 832 kcal
Fett LCT 7,0 g
Fett MCT 142,5 g

Näringsinnehåll för hela brödet med basilika, vitlök och tomat

Energi 5 898 kJ/1 432 kcal
Fett LCT 3,6 g
Fett MCT 71,3 g

Näringsinnehåll per skiva med basilika, vitlök och tomat

Energi 590 kJ / 143 kcal
Fett LCT 0,4 g
Fett MCT 7,1 g

Näringsinnehåll för hela brödet med fänkål och rödlök

Energi 5 764 kJ/1400 kcal
Fett LCT 3,5 g
Fett MCT 71,3 g

Näringsinnehåll per skiva med fänkål och rödlök

Energi 576 kJ/140 kcal
Fett LCT 0,4 g
Fett MCT 7,1 g



TVÅ SORTERS GRISSINI

Antal: 30 st

Tillagningstid: 30 min

Total tid: 90 min

INGREDIENSER

25 g jäst

2,5 dl vatten 37 grader

8 dl g vetemjöl

1 tsk salt

0,5 dl MCT-olja

Garnering

1,5 msk rosmarin

1 msk flingsalt

TILLREDNING

1. Blanda jäst, vatten, salt och MCT-olja i en degblandare. Rör tills jästen löst upp sig.
2. Blanda i mjölet i omgångar och knåda i minst 10 minuter.
3. Låt degen vila ca 30 minuter under bakduk.
4. Ta upp degen på bakbord och dela den i två delar. Kavla ut respektive del i en fyrkant.
5. Blöt försiktigt degen och strö sedan på havssalt på den ena och rosmarin på den andra.
6. Skär respektive degfyrkant i 15 strimlor, vrid varje strimla så att det blir en rund lång pinne.
7. Lägg på plåt på bakplåtspapper och låt jäsa ytterligare 20 minuter.
8. Sätt ugnen på 200 grader.
9. Grädda pinnarna i ca 20 minuter eller till de fått färg, är de inte torra kan man låta dem ligga kvar i ugnen på 50 grader med ugnsluckan lite på glänt till de torkat.

SERVERING

Pinnarna förvaras i påse på torr plats. Om de mjuknat efter någon dag kan man åter igen lägga dem i ugnen på 50 grader tills de torkat upp. Mycket gott till olika röror eller pastarätter, eller som tilltugg en varm dag med ett glas lemonad.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 9 068 kJ/2175 kcal
Fett LCT 10,4 g
Fett MCT 47,5 g

Näringsinnehåll för 15 Grissini med rosmarinsmak

Energi 4 538 kJ/1 088 kcal
Fett LCT 5,3 g
Fett MCT 23,8 g

Näringsinnehåll per styck med rosmarinsmak

Energi 303 kJ/73 kcal
Fett LCT 0,4 g
Fett MCT 1,6 g

Näringsinnehåll för 15 Grissini med flingsalt

Energi 4 531 kJ/1086 kcal
Fett LCT 5,1 g
Fett MCT 23,8 g

Näringsinnehåll per styck med rosmarinsmak

Energi 302 kJ/72 kcal
Fett LCT 0,3 g
Fett MCT 1,6 g

MATMUFFINS *med skinka, keso och spenat*

Antal: 5 stycken

Tillagningstid: 40 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

250 g supermini keso 0,2 %

4 äggvitor

4 dl vetemjöl

1 dl mjölk 0,1 %

1 tsk Liquigen

2 tsk bakpulver

50 g mager skinka 2,2 %

40 g färsk spenat

4 g ancho chilipulver

TILLREDNING

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Hacka spenat och skinka i mellan grova delar.
3. Vispa äggvitor hårt, håll på keso, skinka, mjölk och Liquigen.
4. Häll på chilipulver, bakpulver och mjöl. Rör tills smeten är väl blandad.
5. Klicka upp i ugnsfasta formar eller muffinsformar. Baka i ugnen i ca 25 minuter.

SERVERING

Bra som mellanmål eller som tillbehör till soppa.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 8056 kJ/1941 kcal

Fett LCT 4,9 g

Fett MCT 95 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 537 kJ/129 kcal

Fett LCT 0,3 g

Fett MCT 6,3 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KARDEMUMMAKAKOR

Antal: 15 stycken

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 30 min

INGREDIENSER

2,75 dl vetemjöl

1 dl strösocker

1 msk mörk sirap

1 msk kardemumma

1 tsk bikarbonat

1 msk vatten

1 dl MCT-olja

TILLREDNING

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Blanda strösocker, sirap, kardemumma och olja i en bunke och rör samman med elvisp.
3. Mät upp bikarbonat och rör ut i vattnet, håll raskt ner i bunken med socker och sirap.
4. Rör ut bikarbonaten i övriga ingredienser.
5. Rör ut vetemjölet i övriga ingredienser.
6. Forma 15 små kakor och ställ på ett bakplåtspapper på en kall plåt.
7. När ugnen nått 200 grader, sätt in kakorna i nedre delen och låt dem baka i 14-15 minuter. Ta ut dem och låt dem svalna. Förvara dem i väl sluten burk.

SERVERING

Kakorna kan ätas som de är eller användas som smulor eller botten i andra efterrätter.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 8056 kJ/1941 kcal

Fett LCT 4,9 g

Fett MCT 95 g

Näringsinnehåll per styck

Energi 537 kJ/129 kcal

Fett LCT 0,3 g

Fett MCT 6,3 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



MOROT- OCH JORDÄRTSKOCKSMUFFINS

Antal: 12 stycken

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

50 g MCT-olja

2 dl farinsocker

3 äggvitor

2 dl vetemjöl

1 tsk kanel

1 tsk bikarbonat

1 tsk bakpulver

1 tsk vaniljsocker

100 g finrivna morötter

100 g finhackad skalad

jordärtskocka

TILLREDNING

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Häll MCT-olja och farinsocker i en bunke, och vispa tills röran blir porös.
3. Häll i äggvitor och vispa ordentligt.
4. Rör ihop mjöl, kanel, bikarbonat, bakpulver, vaniljsocker och häll över sockersmeten.
5. Rör ihop till en jämn smet och rör ner morötter och skockorna.
6. Häll i formar och grädda i ugn i ca 20 minuter.

SERVERING

Kan frysas in, goda att ta med som mellanmål.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 6 556 kJ/1 574 kcal

Fett LCT 2,5 g

Fett MCT 50 g

Näringsinnehåll per styck

Energi 546 kJ/131 kcal

Fett LCT 0,2 g

Fett MCT 4,2 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BRÖDBULLAR – kardemumma & äppelmos

Antal: 24 stycken

Tillagningstid: 45 min

Total tid: 120 min

INGREDIENSER

15 dl vetemjöl

50 g jäst

250 g kvarg 0,2%

1 msk MCT-olja

2 msk ljus sirap

1,5 tsk salt

5 dl äppelmos

TILLREDNING

1. Smula jästen i en matberedare eller i en stor bunke. Tillsätt sirap, MCT-olja och salt.
2. Värm äppelmos och kvargen till 37 grader.
3. Blanda ned äppelmos och kvargen i jästblandningen, rör tills jästen har löst upp sig.
4. Tillsätt mjöl i omgångar och knåda tills degen släpper från väggarna i bunken.
5. Låt jäsa i bunken i 45 minuter i dragfri miljö under bakduk.
6. Häll upp degen på mjölat bakbord, dela den i 24 lika stora delar. Rulla runda bullar och sätt i djupform klädd i bakplåtspapper.
7. Låt jäsa ytterligare under bakduk i ca 30 minuter.
8. Sätt in brödet i ugnen på 225 grader och grädda i ca 15 minuter.
9. Ta ut bullarna och pensla dem med vatten och MCT-olja för mjukare yta.

SERVERING

Detta bröd är något sötare och är ett gott mellanmål som det är, eller med en frukt eller ett glas juice. Brödet går utmärkt att frysa, bryt brödet så bullarna inte sitter ihop innan det läggs i frysen så är det lättare att ta ut lagom många åt gången.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 20 859 kJ/4 987 kcal

Fett LCT 17,6 g

Fett MCT 14,3 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 869 kJ/208 kcal

Fett LCT 0,7 g

Fett MCT 0,6 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MJUK ÄPPELKAKA

Antal: 8 stycken

Tillagningstid: 60 min

Total tid: 100 min

INGREDIENSER

3 äggvitor

3 dl socker

1 msk vaniljsocker

0,5 dl MCT-olja

1 dl vatten

1 msk Liquigen

2 msk skummjölkspulver 1%

2 msk kanel (12,9 g)

1 msk kardemumma (6 g)

1,5 äpple (200g)

2 tsk bakpulver

3 dl vetemjöl

TILLREDNING

1. Skölj och kärna ur äpplet, skiva tunt, lägg i djup tallrik och strö 1 msk kanel och 0,5 dl socker över. Vänd skivorna så de täcks av blandningen.
2. Häll äggvitor och 2,5 dl socker i en bunke, vispa hårt.
3. Vänd ner övriga ingredienser i bunken, blöta och torra om vartannat. Blanda tills smeten är slät.
4. Använd en non stick form, eller olja in och ströbröa en klassisk kakform.
5. Häll smeten i formen och stick ned de skivade äppelbitarna tätt runt formen.
6. Baka på 175 grader i ugn, ca 40-60 minuter beroende på formens utseende, runda formar tar längre tid. Kakan är klar när du kan sticka ner en tandpetare eller potatissticka mitt i kakan och ta upp den utan kladd på.
7. Ta ut kakan och vänd den upp och ner på fat eller skärbräda. Låt svalna lite innan formen tas bort för att kakan inte skall hänga kvar i formen.

SERVERING

Fungerar utmärkt att frysa. Kakan är saftig och klarar att förvaras framme under ett par dagar i slutet kärl eller påse.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 10 278 kJ/2 467 kcal

Fett LCT 4,4 g

Fett MCT 54,8 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 285 kJ/308 kcal

Fett LCT 0,6 g

Fett MCT 6,9 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



CITRON- & INGEFÄRSPAJ

Antal: 12 bitar

Tillagningstid: 12 min

Total tid: 60 min

INGREDIENSER

Citroncrème

30 g rivet citronskal

15 g riven färsk ingefära

220 g banan

2 msk citronjuice

2 dl socker

3 msk potatismjöl

Marängtäcke

3 äggvitor

2 dl socker

Botten

4 dl vetemjöl

1 äggvita

1 dl socker

1,25 dl MCT-olja

TILLREDNING

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Blanda snabbt mjöl, äggvita, socker och olja i en bunke med elvisp.
3. Tryck ut degen i en pajform och förgrädda botten 8 minuter i mitten av ugnen.
4. Ta ut den och låt den svalna.
5. Blanda citronskal, ingefära, banan, citronjuice, socker och potatismjöl i en kastrull.
6. Nyttja en stavmixer och mixa crèmen slät, låt den koka upp under omrörning, ställ åt sidan och låt den svalna.
7. Vispa äggvitan pösigt i separat skål, och tillsätt socker lite åt gången tills marängen är stadig och formbar.
8. Höj ugnen till 250 grader.
9. Fyll den förgräddade formen med citroncrèmen i ett jämnt lager, klicka ut marängen ovanpå så att den täcker hela crèmen.
10. Ställ in pajen i ugnen igen i ca 3-4 minuter under uppsikt. Marängen bränner väldigt lätt när den börjar få färg. Ta ut den.
11. Klar att servera!

SERVERING

Pajen kan ätas direkt eller frysas in i portionsbitar. Påminner mycket om det klassiska recept som kallas key lime paj.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 16 998 kJ/4 082 kcal

Fett LCT 6 g

Fett MCT 118,8 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 062 kJ/255 kcal

Fett LCT 0,4 g

Fett MCT 7,4 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



MOROTSKAKA

Antal: 16 bitar

Tillagningstid: 60 min

Total tid: 120 min

INGREDIENSER

3 äggvitor

3 dl socker

1 msk Liquigen

1 msk ljus sirap

3 dl finrivna morötter

1 dl MCT-olja

3 dl vetemjöl

1 tsk bakpulver

1 tsk bikarbonat

3 tsk kanel

1 tsk salt

Glasyr

2 dl Skyr

4 dl florsocker

1 msk färskpressad citronjuice

TILLREDNING

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda, äggvita, socker, Liquigen och sirap. Vispa pösigt med elvisp.
3. Skala och riv morötter, tillsätt morötter och olja till smeten och fortsätt röra.
4. Blanda vetemjöl, bakpulver, bikarbonat, salt och kanel i en bunke så att det blandar sig väl. Blanda ned i smeten.
5. Tag en djup form och klä i bakplåtspapper.
6. Häll smeten i formen och ställ in i ugnen.
7. Grädda i 60 minuter i nedre delen av ugnen.
8. Ta ut kakan och låt den svalna innan den täcks av glasyr.
9. När kakan är sval, täck överdelen av kakan med glasyr.
10. Klar att servera.

Glasyr

1. Blanda Skyr, florsocker och pressad citron. Vispa ordentligt tills ingredienserna har blandats till en slät massa. Om massan känns för rinnig, tillsätt mera florsocker.

SERVERING

Kan ätas direkt eller frysas in i portionsbitar.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 16 998 kJ/4 082 kcal

Fett LCT 6 g

Fett MCT 118,8 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 062 kJ/255 kcal

Fett LCT 0,4 g

Fett MCT 7,4 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ITALIENSKT MATBRÖD

Antal: 1- ca 24 skivor

Tillagningstid: 35 min

Total tid: 80 min

INGREDIENSER

15 dl vetemjöl

50 g jäst

5 dl vatten

2 msk MCT-olja

2 tsk salt

50 g surdeg(råg)

Recept variation

(tillsätt i punkt ett)

3 tsk timjan

50 g avrunnen torkad tomat, låt

ligga strimlade i vatten i ca 2-3

timmar innan användning

TILLREDNING

1. Smula jäst och häll i salt och surdeg i en bunke, tillsätt vatten varmt till 37 grader, MCT-oljan och rör tills jästen löst upp sig.
2. Tillsätt mjölet i omgångar och knåda tills degen är glansig och har släppt från väggarna i bunken.
3. Klä in en avlång form med bakplåtspapper och vält upp degen i formen, justera degen så den fyller formen fullt ut. Låt jäsa under duk i 60 min.
4. Sätt ugnen på max ca 275 grader och sätt ett galler i övre delen av ugnen. Sätt en djup plåt i botten av ugnen.
5. Sätt in brödet på gallret och häll ut ca 3 dl vatten på plåten i ugnen. (Detta ger brödet en kraftig frasig skorpa.)
6. Efter ca 5 minuter, öppna och vädra ut ugnen och sänk gradantalet till ca 225 grader. Grädda i ca 30 minuter till.
7. Ta ut brödet ur ugnen och lyft ut det ur formen. Låt svalna inlindad i bakduk.

SERVERING

Detta bröd är grunden i nästan alla recept där bröd nyttjas så som krutonger, bruschetta och fattiga ridare. Vill man ha ett bröd med mer karaktär så tillsätter man ingredienserna som anges i respektive recept. Passar utmärkt att skiva och frysa in och rosta som ett frukostbröd. Gillar man inte surdeg tas denna ingrediens bort.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 15 600 kJ/3 733 kcal

Fett LCT 19,2 g

Fett MCT 28,5 g

Näringsinnehåll per skiva

Energi 650 kJ/156 kcal

Fett LCT 0,8 g

Fett MCT 1,2 g



MUFFINS MED TORKAD FRUKT

Antal: 8 stora eller 12 små

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 30 min

INGREDIENSER

1 dl MCT-olja

2 dl muscovadosocker

3 äggvita

2 tsk bakpulver

3 dl vetemjöl

1,5 dl mjölk 0,1% (eller monogen)

2 msk kvarg 0,2%

50 g hackade torkade plommon

50 g hackade torkade aprikoser

50 russin

TILLREDNING

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Mixa olja, socker och äggvita.
3. Fyll på med mjölk och kvarg.
4. Häll under omrörning i bakpulver och mjöl.
5. Vänd till slut ned den hackade torkade frukten.
6. Häll upp i stadiga muffinsformar och grädda i 10 minuter.

SERVERING

Kan frysas, eller användas som bas för cupcakes med mjuk maräng på, för festligare tillfällen.

Näringsinnehåll för hela receptet med minimjöl

Energi 9 579 kJ/2 283 kcal
Fett LCT 4,6 g
Fett MCT 95 g

Näringsinnehåll 8 stora per styck med minimjöl

Energi 1197 kJ/285 kcal
Fett LCT 0,6 g
Fett MCT 11,9 g

Näringsinnehåll 12 små per styck med minimjöl

Energi 798 kJ/190 kcal
Fett LCT 0,4 g
Fett MCT 7,9 g

Näringsinnehåll för hela receptet med Monogen

Energi 9 830 kJ/2 343 kcal
Fett LCT 5,1 g
Fett MCT 97,8 g

Näringsinnehåll 8 stora per styck med Monogen

Energi 1 229 kJ/293 kcal
Fett LCT 0,6 g
Fett MCT 12,2 g

Näringsinnehåll 12 små per styck med Monogen

Energi 819 kJ/195 kcal
Fett LCT 0,4 g
Fett MCT 8,2 g



TÅRTBOTTEN

Antal: 1 stor eller 3 små
Tillagningstid: 25-30 min
Total tid: 45 min

INGREDIENSER

2 dl strösocker
3 äggvitor
1,5 dl vetemjöl
1 dl potatismjöl
2 tsk bakpulver
2 tsk vaniljsocker
1 dl kokande vatten

TILLREDNING

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Pensla en form med löstagbar botten eller tre mindre formar med MCT-olja. Om formen inte är non stick så bröa med ströbröd med låg fetthalt.
3. Vispa äggvita och socker pösigt tills det nästan är vitt.
4. Blanda vete- och potatismjöl samt bakpulver och vaniljpulver.
5. Vänd ned mjölblandningen i smeten försiktigt, med en slickepott.
6. Avsluta med att hålla ned det kokheta vattnet.
7. Häll upp smeten direkt i formen och ställ den i nedre delen av den varma ugnen. Grädda i minst 20 minuter innan du öppnar ugnen.
8. Prova om tårtbotten är klar genom att sticka en potatis eller en trästicka i mitten av kakan. Om degen inte fastnar på stickan är den klar.

SERVERING

Kan frysas, och nyttjas vid senare tillfälle. Låt tårtbotten svalna innan du tar den ur formen eller börjar skära itu den för att lägga fyllning i mitten.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi	5 762 kJ/1 378 kcal
Fett LCT	2,0 g
Fett MCT	0 g



SEGA KOLASNITTAR

Antal: 40 st

Tillagningstid: 14 min

Total tid: 30 min

INGREDIENSER

0,75 dl MCT-olja

0,75 dl socker

1 msk vaniljsocker

1 dl ljus sirap

1 tsk bakpulver

1 msk mörkt muskovadosocker

1 msk mörk sirap

3 dl vetemjöl

TILLREDNING

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Blanda MCT-olja, socker, vaniljsocker, muscovadosocker, mörk och ljus sirap. Gärna med elvisp på så det blandar sig väl.
3. Blanda ihop vetemjöl och bakpulver ordentligt.
4. Blanda mjöl med övriga ingredienser.
5. Baka ut fyra längder på bakplåtspapper och platta till dessa.
6. Sätt in plåten med längderna i ugnen i 14 minuter.
7. Ta ut plåten och medan längderna är mjuka skär varje längd på snedden i tio bitar och låt svalna.
8. Bryt isär bitarna och förvara i tätslutande förpackning.

SERVERING

Kan ätas som de är men är även mycket goda som tillbehör till andra efterätter.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 9 846 kJ/2 362 kcal

Fett LCT 3,4 g

Fett MCT 71,3 g

Näringsinnehåll per styck

Energi 246 kJ/59 kcal

Fett LCT 0,1 g

Fett MCT 1,8 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



VANILJTOPPAR

Antal: 25 st

Tillagningstid: 30 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

1 dl MCT-olja

1 dl socker

2 tsk vaniljsocker

1 tsk hjorthornssalt

2 dl vetemjöl

TILLREDNING

1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Blanda MCT-olja, socker, vaniljsocker och hjorthornssalt.
3. Blanda i vetemjölet sist.
4. Rulla 25 små bollar och placera på bakplåtspapper på kall plåt.
5. MCT-oljan flyter inte ut så önskar man annan form än bollar behöver man korrigera utseendet på kakorna från början.
6. Baka i ugn i ca 20-30 minuter eller tills hjorthornssaltet slutat lukta.
7. Ta ut plåten ur ugnen och låt kakorna svalna innan de stoppas i slutna förpackning.

SERVERING

Vaniljtopparna kan ätas som de är men är även mycket goda som smulor på syltigare efterrätter.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 6 858 kJ/1 654 kcal

Fett LCT 2,3 g

Fett MCT 95 g

Näringsinnehåll per styck

Energi 274 kJ/66 kcal

Fett LCT 0,1 g

Fett MCT 3,8 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



VARDAGSBRÖD

Antal: 24 skivor

Tillagningstid: 40 min

Total tid: 90 min

INGREDIENSER

12 dl vetemjöl

50 g jäst

250 g kvarg 0,2%

1 msk MCT-olja

1 msk ljus sirap

1,5 tsk salt

5 dl minimjolk

3 msk ljus psylliumfrö

TILLREDNING

1. Smula jästen i en matberedare eller i en stor bunke, häll ned psylliumfrö, sirap, MCT-olja och salt.
2. Värm mjölken och kvargen till 37 grader.
3. Blanda ned mjölken och kvargen i jästblandningen, rör tills jästen har löst upp sig.
4. Tillsätt mjöl i omgångar och knåda tills degen släpper från väggarna i bunken.
5. Låt jäsa i bunken eller i brödkorg i 30 minuter i dragfri miljö under bakduk.
6. Pensla en brödform eller klä formen med bakplåtspapper för saftigare bröd. Vält ned brödet från korgen eller bunken ner i formen och låt jäsa under bakduk ytterligare 30 minuter.
7. Sätt in brödet i ugnen på 225 grader och grädda i ca 20-30-40 minuter. (20 minuter om du gör brytbröd, 24 bullar, som sitter tätt i en form, 30 minuter avlång form, 40 minuter rund form.)

SERVERING

Brödet går utmärkt att frysa. Skiva/bryt brödet innan så är det lättare att ta ut lagom många. Om man önskar en mjukare skorpa pensla brödet med olja och vatten då det kommit ut ur ugnen.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 12 615 kJ/3 019 kcal

Fett LCT 14,4 g

Fett MCT 14,3 g

Näringsinnehåll per skiva

Energi 526 kJ/126 kcal

Fett LCT 0,6 g

Fett MCT 0,6 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ÄPPEL- OCH HALLONSMULPAJ

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 60 min

INGREDIENSER

1 dl MCT-olja

3 msk farinsocker

2 dl socker

1,5 dl råggryn

1,5 dl vetemjöl

2 tsk kardemumma

2 tsk bikarbonat

1 tsk bakpulver

140 g skalat skivat äpple

100g hallon (färska eller frusna)

TILLREDNING

1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Häll MCT-olja, farinsocker, socker, bikarbonat, mjöl och råggryn i en bunke. Rör ihop ordentligt tills massan är väl blandad.
3. Blanda hallon och äpple i en pajform.
4. Lägg smulpajsdegen luftigt över frukten.
5. Sätt in i ugnen och låt baka i 60 minuter, låt svalna något och servera.

SERVERING

Kan frysas in eller sparas i kyl en eller två dagar.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 9 299 kJ/2 238 kcal

Fett LCT 3,5 g

Fett MCT 95 g

Näringsinnehåll per portion (4 port)

Energi 2 325 kJ/559 kcal

Fett LCT 0,9 g

Fett MCT 23,8 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KOPPBRÖD

Antal: 1 st

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 75 min

INGREDIENSER

3 msk vetemjöl

1 krm salt

1 krm honung

2 krm bakpulver

1 äggvita

2 tsk MCT-olja

1 msk minimjolk

1 krm brödkrydda

10 g rivet grönt äpple

TILLREDNING

1. Blanda alla torra ingredienser i en stor mugg som går att värma i mikrovågsugn.
2. Häll över äggvitan och MCT-oljan och blanda väl.
3. Häll över mjölken och arbeta in den väl.
4. Blanda ner det rivna äpplet.
5. Kör i mikrovågsugn på högsta effekt i ca 2-3 minuter (beroende på effekt på mikrovågsugn får man pröva sig fram).
6. Klart att servera, tänk dock på att brödet är väldigt varmt då det kommer ut från mikrovågsugn.

SERVERING

Ett snabbt mellanmål. Gott med marmelad till och en kopp te, eller ett glas juice och en frukt.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll per portion

Energi 902 kJ/217 kcal

Fett LCT 0,6 g

Fett MCT 9,5 g

ÄPPELSNÄCKOR

Antal: 25 st

Tillagningstid: 30 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

14 dl mjöl

5 dl vatten

60 g skummjörkspulver
(eller Monogenpulver)

1,5 dl strösocker

150 g MCT-olja

50 g jäst

5 g kardemumma

1 äggvita

300 g äppelmos med bitar
(fyllning)

10 g kanel (fyllning)

100 g pärlsocker (garnering)

TILLREDNING

1. Värm vattnet till 37 grader.
2. Blanda vatten, jäst, strösocker, olja, kardemumma, äggvita och sist skummjörkspulver i en bunke eller i en matberedare.
3. Fyll på med mjöl och knåda tills degen är slät och fint elastisk.
4. Låt vila under bakduk på dragfritt ställe i 60 min.
5. Ta upp degen, dela den i två längder, kavla ut varje längd tills degen är ca 50x10 cm i storlek.
6. Bred hälften av äppelmoset på varje längd och rulla ihop degen på längden.
7. Dela varje längd i 20 snäckor och lägg upp på plåt med bakplåtspapper på. Strö pärlsocker på och låt vila ytterligare 20-30 minuter.
8. Sätt ugnen på 250 grader och baka varje plåt med bullar i ca 10 minuter eller tills de fått fin färg.
9. Låt dem svalna på grillgallret. Om bullarna står kvar på den varma plåten så kan de lätt bli lite torra och brända i botten.

SERVERING

Njut direkt eller frys in till senare tillfälle.

Näringsinnehåll hela receptet med Monogen

Energi 26 903 kJ/6 440 kcal
Fett LCT 18 g
Fett MCT 149 g

Näringsinnehåll per styck med Monogen

Energi 673 kJ/161 kcal
Fett LCT 0,5 g
Fett MCT 3,7 g

Näringsinnehåll för hela receptet med skummjörkspulver

Energi 25 780 kJ/6 174 kcal
Fett LCT 16,7 g
Fett MCT 142,5 g

Näringsinnehåll per styck med skummjörkspulver

Energi 645 kJ/154 kcal
Fett LCT 0,4 g
Fett MCT 3,6 g



SEGA SÖTA RÅGKAKOR

Antal: ca 30 st

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 75 min

INGREDIENSER

1 dl MCT-olja

1,5 dl muskovadosirap

(eller annan maltig sirap)

0,5 dl socker

3,5 dl råggryn (förvällda)

3 dl vetemjöl

3 tsk vetemjöl

TILLREDNING

1. Blanda ingredienserna i en bunke.
2. Låt blandningen vila i 30 minuter så att råggrynen drar åt sig sirapen.
3. Under tiden, sätt på ugnen på 175 grader och ta fram 3 plåtar, lägg bakplåtspapper på plåtarna.
4. Klicka ut smeten i tio klickar på varje plåt, och grädda i mitten av ugnen i ca 15 minuter.
5. Låt svalna på galler, och förvara i burk med bakplåtspapper mellan.

SERVERING

Gott till en kopp te eller ett glas mjölk. Kakorna skall vara lite sega så ha dem inte inne i ugnen för länge.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 11 405 kJ/2 718 kcal

Fett LCT 5,4 g

Fett MCT 95 g

Näringsinnehåll per styck

Energi 380 kJ/91 kcal

Fett LCT 0,2 g

Fett MCT 3,2 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



BRÖDPINNAR

Antal: ca 30 st

Tillagningstid: 25 min

Total tid: 120 min

INGREDIENSER

25 gram jäst

3 dl vatten

2 msk MCT-olja

1 tsk salt

6,5 dl vetemjöl

1 dl vatten för pensling

rosmarin och flingsalt

för garnering

TILLREDNING

1. Värm vatten till 37 grader och smula jästen i en bunke, rör ner lite av vattnet och lös upp jästen. Rör sedan ned resterande mängd vatten, MCT-olja, salt och mjölet i omgångar.
2. Knåda till en smidig elastisk deg, täck över med en handduk och låt vila i ca 40 minuter på dragfritt ställe.
3. Ta upp degen på mjölat bord. Dela den i 30 lika stora delar och rulla ut varje del till så långa snören det går, som ryms längs en vanlig ugnsplåts kortsida.
4. Lägg bakplåtspapper på en plåt, och ställ ugnen på 200 grader.
5. Pensla pinnarna med vatten och strö över salt eller rosmarin.
6. Grädda dem i 25 minuter tills de fått färg och är spröda (de skall kännas lätta när man lyfter dem) (tips: efter 20 minuter kan man öppna ugnen för att snabbt vädra ut lite vattenånga, om sådan finns kvar i ugnen och om de inte riktigt torkar som man vill).
7. Låt pinnarna svalna på ett galler och förvara torrt.

SERVERING

Goda som de är eller till någon av de såser eller röror i kapitlet "Tillbehör". Även mycket trevligt tillbehör till soppor.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 6 995 kJ/1 676 kcal

Fett LCT 8,2 g

Fett MCT 28,5 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 233 kJ/56 kcal

Fett LCT 0,3 g

Fett MCT 1,0 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....





SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR

Smårätter förhöjer de flesta måltider och går att spara och nyttja under flera dagar. Nedan exempel är sådant som vi ofta slåss om hela familjen och som man inte behöver göra endast till personer i behov av just det fettsnåla alternativet. Exempel på rena dressingar hittas under salladsalternativen och kan användas till flera områden än respektive sallader.

BLOMKÅLSDIPP

Antal: 10 portioner

Tillagningstid: 10 min

Total tid: 45 min

INGREDIENSER

200 g blomkål

3 msk kvarg 0,2%

1 msk MCT-olja

10 g pressad vitlök

4 dl vatten

salt och peppar

TILLREDNING

1. Bryt eller hacka blomkålen i mindre buketter, koka i vattnet ca 5 minuter.
2. Häll av vattnet, låt svalna något.
3. Tillsätt kvarg, vitlök, olja, salt och peppar.
4. Mixa med stavmixer till slät konsistens.
5. Låt vila i kylen i ca 30 minuter innan servering.

SERVERING

Kan sparas upp till en vecka i tätslutande förpackning i kylen. Passar till kyckling, fisk och grönsaker.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 918 kJ/221 kcal

Fett LCT 0,5 g

Fett MCT 14,3 g

Näringsinnehåll per portion (10 port)

Energi 92 kJ/22 kcal

Fett LCT 0,1 g

Fett MCT 1,4 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SNABB BRUSCHETTA

Antal: 1 st

Tillagningstid: 10 min

Total tid: 10 min

INGREDIENSER

1 skiva italienskt bröd

(se separat recept)

1 msk smaksatt MCT-olja

persilja och vitlök

10 g scharlottenlök

60 g cocktailtomater

salt, peppar

TILLREDNING

1. Rosta brödet i brödrost tills det fått färg.
2. Hacka lök fint, skär klyftor av cocktailtomaterna.
3. Blanda tomater, olja och lök i en liten skål.
Pressa tomaterna lite så röran blir saftigare.
4. Lägg brödet på en tallrik och häll tomatröran över. Salta och peppra efter smak.

SERVERING

Gott som förrätt eller som en rätt på en buffé. Kan även vara tillbehör till en enklare pasta.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 247 kJ/301 kcal

Fett LCT 1,1 g

Fett MCT 15,5 g



BÖNCRÈME

Antal: 3 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 20 min

INGREDIENSER

60 g schalottenlök

15 g vitlök

2 msk kesella 0,3%

1,5 msk MCT-olja

140 g kokta vita bönor

1 msk citronjuice

1 tsk honung

salt och peppar (utesluts för barn under 1år)

TILLREDNING

1. Skala och hacka schalottenlök och vitlök.
2. Stek i oljan tills de är gyllengula.
3. Ta fram en djup skål, pressa i citronjuice, lägg i honung, kesella, salt, vita bönor och den stekta löken.
4. Kör med stavmixer tills röran är slät.

SERVERING

God som dipp till grönsaksstavar, på rostat bröd eller till piroger. Kan förvaras i tätslutande burk kallt ett par dagar.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 1 792 kJ/432 kcal

Fett LCT 1,3 g

Fett MCT 21,4 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 597 kJ/144 kcal

Fett LCT 0,4 g

Fett MCT 7,1 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CHAMPINJONER OCH VITLÖK I OLJA

Antal: 15 portioner (skall ätas sparsamt och som smakförhöjare till annat)

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 24 min

INGREDIENSER

15 st vitlöksklyftor

5 dl vatten

3 tsk salt

2 msk vitvinsvinäger

200 g champinjoner

50 g rödlök

20 g bladpersilja

2 dl MCT olja (kan användas som smaksatt olja för annat.),
max 5% tas upp

TILLREDNING

1. Lägg vitlöksklyftorna i en kastrull, häll över vattnet 2 tsk salt och vitvinsvinägern.
2. Koka upp och låt koka i 6 minuter, låt svalna i vätskan.
3. Klyfta champinjoner och finhacka rödlöken och persiljan.
4. Lägg rödlök, champinjoner och persilja i en burk med tätslutande lock.
5. Häll av lag från vitlökarna och skölj av dem i kallt vatten. Lägg ner dem i burken med rödlök.
6. Häll över salt och fyll på med olja, rör om och låt vila minst ett dygn i kyl.

SERVERING

Inlagda champinjoner och vitlök är mycket gott, även oljan i denna röra får trevlig smak. Använd den till att förstärka enkla rätter med pasta, ris, eller potatis eller varför inte i en sallad. I kyl och väl sluten burk kan röran klara sig ett par veckor.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 7693 kJ/1868 kcal

Fett LCT 0,8 g

Fett MCT 190 g

Näringsinnehåll per portion (15 port)

Energi 513 kJ/125 kcal

Fett LCT 0,05 g

Fett MCT 12,7 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CHIMICHURRI

Antal: 2 st

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 15 min

INGREDIENSER

30 g finhackad charlottentök

30 g finhackad bladpersilja

5 g pressad vitlök

20 g färsk finhackad röd chili

2 dl ancho chili, torkad mald

0,5 dl MCT-olja

1 dl citronjuice

10 g chili, färsk eller fryst

salt

TILLREDNING

1. Hacka alla ingredienser (det kan vara bra att ha handskar då man hackar den färska chilin om man är känslig).
2. Rör ner samtliga ingredienser i en skål.
3. Häll upp i burk med lock och servera vid tillfälle.

SERVERING

Dubbla eller trippla receptet och förvara i kylskåpet. Håller länge och är en favorit till stekt fisk och kött eller ugnsbakade grönsaker.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 3 391 kJ/818 kcal

Fett LCT 10,4 g

Fett MCT 47,5 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 696 kJ/409 kcal

Fett LCT 5,2 g

Fett MCT 23,8 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



GRÖNKÅLSCHIPS

Antal: 4 portioner

Tillagningstid: 10 min

Total tid: 70 min

INGREDIENSER

300 g färsk grönkål

3 msk MCT-olja

flingsalt

TILLREDNING

1. Sätt ugnen på ca 70 grader, om du använder varmluft.
2. Skölj grönkålen och torka av den.
3. Skär stora filéer av grönkålen och skär bort stammen i mitten.
4. Massera in MCT-oljan i grönkålsfiléerna.
5. Lägg grönkålen på ett galler i mitten av ugnen med en plåt under som kan fånga upp överbliven olja.
6. Lägg en ugnstålig vante/vikt handduk mellan ugnsluckan och ugnen så det bildas en liten glipa så att ånga från grönkålen kan komma ut från ugnen.
7. Efter ca 40 minuter, titta till kålen och känn om den är frasig, om inte låt den ligga ytterligare en stund så att all kål blir ordentligt frasig.
8. När all kål är frasig, ta ut den och strösla över lite flingsalt. Ät på en gång.

SERVERING

Tips: Förvara i tätslutande påse så att den inte blir fuktig och ät nästa dag.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 2 083 kJ/505 kcal

Fett LCT 2,1 g

Fett MCT 42,8 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 521 kJ/126 kcal

Fett LCT 0,5 g

Fett MCT 10,7 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



FRIJOLES – KIDNEYBÖNRÖRA

Antal: 4 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 20 min

INGREDIENSER

50 g gul lök

10 g vitlök

30 g grön chili, färsk

15 g röd chili, färsk

3 g ancho chilipulver (1 tsk)

1 msk MCT-olja

200 g kidneybönor

1 dl vatten

150 g röd paprika

salt och peppar

TILLREDNING

1. Hacka och stek gul lök och vitlök, fräs mjuka i stekpanna i oljan.
2. Vänd ner bönorna och hackad röd, grön och ancho chili. Stek någon minut.
3. Häll över vattnet och låt koka tills vattnet kokat in.
4. Häll över i djupt kärl, salta och peppra, och kör med stavmixer tills röran är grovt mosad.
5. Häll upp i serveringsfat och strö över hackad röd paprika.

SERVERING

Mycket trevlig dipp till bröd, pajer och grönsaker i stavar. Om man har lite svårt för hetta så minskar man mängden chili. Röran har mexikansk härkomst och är mycket trevlig i tortillabröd med grönsaker.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 1 867 kJ/448 kcal

Fett LCT 2,3 g

Fett MCT 14,3 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 467 kJ/112 kcal

Fett LCT 0,6 g

Fett MCT 3,6 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KALL LIMESÅS

Antal: 3 portioner

Tillagningstid: 5 min

Total tid: 5 min

INGREDIENSER

200 g kvarg 0,2 %

1 msk Liquigen

2 msk limejuice

salt, peppar

TILLREDNING

1. Blanda samtliga ingredienser i en skål, smaka av med salt och peppar.
2. Servera genast.

SERVERING

Kan förvaras i kylskåp upp till en vecka.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 860 kJ/208 kcal

Fett LCT 0,6 g

Fett MCT 7,3 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 287 kJ/69 kcal

Fett LCT 0,2 g

Fett MCT 2,4 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MCT-OLJA – PERSILJA & VITLÖK

Antal: -

Tillagningstid: 10 min

Total tid: 10 min

INGREDIENSER

1,5 dl MCT-olja

30 g persilja (fryst eller färsk)

10 g vitlök (3 klyftor)

salt, peppar

TILLREDNING

1. Blanda samtliga ingredienser i en skål och mixa till en slät konsistens. Smaka av med salt och peppar.
2. Häll upp i burk eller flaska med lock, förvara i kylskåp.

SERVERING

Kan nyttjas som smaksättare på olika rätter, couscous, pasta, vitlöksbröd och sallader.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 5 390 kJ/1 311 kcal

Fett LCT 0,2 g

Fett MCT 142,5 g

Näringsinnehåll per msk

Energi 539 kJ/131 kcal

Fett LCT 0,0 g

Fett MCT 14,3 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



MANGOSALSA

Antal: 4 portioner

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 15 min

INGREDIENSER

200 g mango i kuber (Färsk eller tinad fryst)

180 g gurka i kuber

20 g koriander färsk hackad

40 g finhackad röd chili, färsk

90 g rödlök finhackad

1 dl färskpressad lime (ca 2 st)

2 msk MCT-olja

salt

TILLREDNING

1. Lägg eventuellt den hackade löken i vatten en stund om den är för stark.
2. Blanda alla ingredienser och låt stå en liten stund för fylligare smak.

SERVERING

Gott att äta som tillbehör till nästan vad som helst. Stekt och grillat eller piroger. Kan förvaras i kyl ett par dagar.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 2 125 kJ/513 kcal

Fett LCT 1,4 g

Fett MCT 28,5 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 531 kJ/128 kcal

Fett LCT 0,4 g

Fett MCT 7,1 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



POTATISCHIPS

Antal: 3 portioner

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

400 g fast potatis

(gärna ekologisk)

2,5 dl MCT-olja

3 msk salt

TILLREDNING

1. Tvätta av potatisen men behåll skalet.
2. Hyvla potatisen i tunna rundlar på ett rivjärn eller med en osthyvel eller mandolin.
3. Lägg ut potatisskivorna på hushållspapper och strö på saltet.
4. Låt potatisen ligga och vätska ut under minst 15 minuter.
5. Torka av potatisen med hushållspapper så att överflödig vätska och salt försvinner.
6. Värm en kastrull på medelhög värme med all olja.
7. Lägg ned potatisskivorna i omgångar och fritera tills de är gyllenbruna. Ta då upp dem med hålsil, sked eller matpincett. Låt dem rinna av på hushållspapper. Är de inte helt knapriga kan man fritera dem en gång till.
8. Servera genast!

SERVERING

Chipsen tar upp ca 10 procent av oljan. Oljan som blir över kan man nyttja till att steka till exempel kyckling nuggets eller panerad fisk i. Om chipsen blir fläckiga så kan det bero på att man haft för hög värme, sänk i så fall värmen och låt det ta lite längre tid.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 4 831 kJ/1 171 kcal

Fett LCT 0,4 g

Fett MCT 95 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 610 kJ/390 kcal

Fett LCT 0,1 g

Fett MCT 31,7 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



UNGSBAKADE SKINKDADLAR

Antal: 5 portioner

Tillagningstid: 10 min

Total tid: 10 min

INGREDIENSER

70 g färskadadlar med kärna

40 g rökt påläggsskinka 1,6%

(2 skivor)

salt

TILLREDNING

1. Sätt ugnen på 220 grader.
2. Skär skinkan i långa längder.
3. Linda var dadel för sig i en skinklängd, fäst med en tandpetare.
4. Pensla dadlarna i olja och lägg dem i en ugnssäker form.
5. Baka i ugn i ca 15 minuter. Vänd dadlarna efter halva tiden.
6. Låt svalna och servera.

SERVERING

Dadlarna blir väldigt heta så låt dem svalna något först. Strö lite flingsalt över om skinkan inte var tillräckligt salt. Gott som det är, som förrätt eller som en delrätt på buffen.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 927 kJ/222 kcal

Fett LCT 0,9 g

Fett MCT 0 g



VITLÖKSBRÖD

Antal: 1 st

Tillagningstid: 5 min

Total tid: 5 min

INGREDIENSER

1 skiva italienskt bröd (se separat recept)

*1 msk smaksatt MCT-olja
persilja och vitlök
salt, peppar*

TILLREDNING

1. Pensla brödet med oljan på båda sidorna och låt oljan sjunka in en minut.
2. Stek brödet i torr stekpanna tills det fått färg, salta och peppra efter smak.
3. Servera genast.

SERVERING

Gott som förrätt eller som en rätt på en buffé.
Kan även vara tillbehör till en enklare pasta eller till soppor.

Näringsinnehåll per portion

Energi	1 189 kJ/287 kcal
Fett LCT	0,8 g
Fett MCT	15,5 g

Egna anteckningar



VITLÖKSRÄKOR

Antal: 1 portion

Tillagningstid: 10 min

Total tid: 10 min

INGREDIENSER

100 g räkor

40 g schalottenlök

10 g vitlök

5 g chili

20 g bladpersilja

3 msk MCT-olja

TILLREDNING

1. Finhacka schalottenlöken och skiva vitlöken.
2. Fräs löken i en liten stekpanna.
3. Hacka chilin och lägg i pannan blanda och fräs en minut.
4. Hacka persiljan och vänd ned den tillsammans med räkorna i pannan.
5. Värm tills räkorna är varma och ta av plattan.
6. Servera genast.

SERVERING

Tips: Värm inte räkorna för hårt eller för länge då blir de små och gummiartade att tugga på. Rätten går att äta som förrätt tillsammans med en bit baguette, eller som en del på ett större buffébord, eller till pasta.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Näringsinnehåll per portion

Energi 2 202 kJ/533 kcal

Fett LCT 1,3 g

Fett MCT 42,8 g



CEVICHE

Antal: 3 portioner

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 40 min

INGREDIENSER

200 g torskfilé, skinn- och benfri (frys fisken i 2 dygn om du är rädd för parasiter)

10 g röd chili

25 g salladslök

15 g färsk koriander

3 msk limejuice

5 g limeskal

3 msk citronjuice

5 g citronskal

salt

1 msk MCT-olja

100 g tärnad mango (går bra med fryst)

peppar

TILLREDNING

1. Skär fisken i 1 cm kuber och lägg dem i en skål.
2. Kärna ur chilin och finhacka den. Skölj och skiva salladslöken, hacka koriandern och lägg över allt i skålen med fisk.
3. Häll lime och citronjuice tillsammans med de rivna skalerna och oljan över fisken, och rör om.
4. Marinaden skall nu täcka fisken precis, om den inte gör det fyll på med mer lime och citronjuice.
5. Låt alltsammans stå ca en timme i kylskåp.
6. Smaka av fisken med salt och blanda i mangon. Lägg upp i glas med hålslev eller annat verktyg där marinaden kan rinna av.
7. Peppra och garnera med lite extra korianderblad. Servera.

SERVERING

Trevligt till Jul, Påsk och midsommar eller som sommarmat. Ceviche kan vara en trevlig ersättning till kallrökt lax, eller på ett buffébord eller en lyxig förätt. Det smakar som sushi och kommer ursprungligen från Sydamerika och Peru. Det finns många sätt att variera denna rätt, men detta är min favorit.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 1 883 kJ/454 kcal

Fett LCT 2,7 g

Fett MCT 14,3 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 942 kJ/227 kcal

Fett LCT 1,4 g

Fett MCT 7,2 g

Egna anteckningar

.....

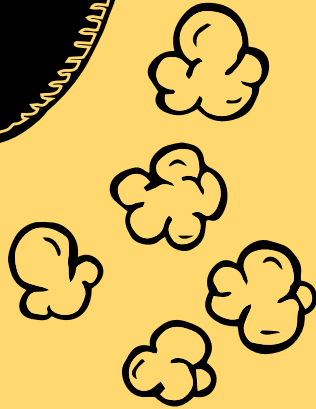
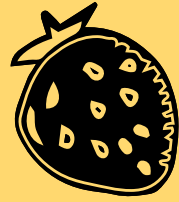
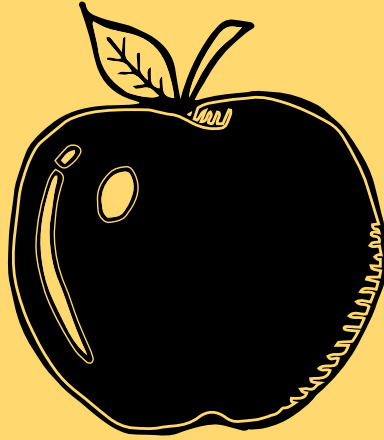
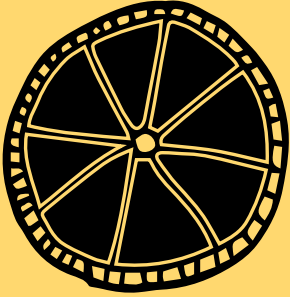
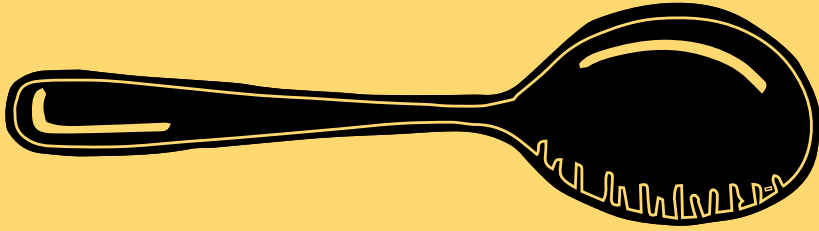
.....

.....

.....

.....





SÖTT

Sötsaker har socker som huvudingrediens och blir fettsnåla så länge inte fett tillsätts. Konsten här blir snarare att försöka att inte göra det för sött, då det lätt blir för mycket socker när det inte är någon bas av fett i som lyfter smak. För att få fram mer aromer när man gör olika söta saker, variera sockertyperna och utgå inte alltid ifrån vitt strösocker. Idag har vi en uppsjö av intressanta sockerarter i affärerna. Muscovadosocker har till exempel en härlig rund sötma. Använd mörka sirapssorter för att få mer av maltiga karaktärer på sockret. Våga experimentera så att det söta inte blir så platt. Utgå gärna ifrån alla spännande sorters frukt vi har, i det söta.

DELAD GRÖN ÄPPELSORBET

Antal: 8 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 12 h

INGREDIENSER

3 dl vatten

2 dl florsocker

320 g grönt syrligt äpple,
skalad och urkärnad

20 g citronjuice

1 g citronmeliss, färsk

Maräng

2 äggvitor

2 dl florsocker

TILLREDNING

1. Koka upp vatten och 2 dl florsocker. Låt svalna.
2. Puréa äppelbitar, citronmeliss och citronjuice.
3. Blanda samman äppelpuré och sockerlag, ställ kallt.
4. Vispa ihop florsocker och äggvita till ett hårt skum, blanda ner i äpple och sockerlagen.
5. Häll upp i portionsformar.
6. Om man inte rör i portionsformarna så skiktas sig glassen och man får en tunnare, isigare del nertill och en lite krämigare del upptill. Vill man inte ha den så, börjar man att kyla blandningen i en större bunke under omrörning i frysen eller i glassmaskin. och så lägger man den i portionsformar då den börjar frysa till.

SERVERING

Går att spara ett par veckor i frys. Gott att äta till fruktsallad en varm dag.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 2 777 kJ/654 kcal

Fett LCT 0,2 g

Fett MCT 0 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 347 kJ/82 kcal

Fett LCT 0,01 g

Fett MCT 0 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



FYLLIG VARM CHOKLAD & MARSMALLOWS

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 15 min

INGREDIENSER

2 O'Boy portionsförpackningar

(56 g O'Boy-pulver)

4 dl vatten

1,5 msk maizenapulver

1 msk MCT-olja

10 g minimarsmallows

TILLREDNING

1. Blanda O'boy-pulver, vatten, MCT-olja och maizenapulver i en kastrull.
2. Koka upp försiktigt under kraftig omrörning.
3. Sänk tills det sjuder och fortsätt röra tills chokladen har tjocknat, ca 3 minuter.
4. Häll upp chokladen i två koppar och toppa med marsmallows.
5. Servera genast!

SERVERING

Detta trix lärde jag mig i Ecuadors regnskog. Chokladen blir så underbart fyllig att det är svårt att förstå att den har så lågt innehåll av fett. Den kan göras på minimjolk och kakao men då får man räkna på fettmängden mycket noggrannare.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 1 714 kJ/407 kcal

Fett LCT 0,8 g

Fett MCT 14,3 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 857 kJ/204 kcal

Fett LCT 0,4 g

Fett MCT 7,2 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



JORDGUBBSSEMIFREDDO

Antal: 10 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 200 min

INGREDIENSER

200 g jordgubbar (frusna går bra)

4 msk skummjörkspulver eller

Monogen

2 dl strösocker

4 äggvitor

TILLREDNING

1. Tina jordgubbarna lite grann, lägg dem sedan i en djup bunke. Häll på skummjörkspulvret och kör till puré med stavmixer.
2. Tag en ny bunke. Häll i äggen och rör ner socker under omrörning. Vispa tills marängsmeten är så fast att man kan vända på bunken upp och ned utan att den rör sig.
3. Vänd försiktigt ned jordgubbspurén i äggsmeten utan att förlora luftigheten.
4. Häll upp i portionsstorlekar i tex glas eller andra formar.
5. Ställ i frysen i minst tre timmar.

SERVERING

Semi freddo betyder halvsmält. Om smeten är längre än tre timmar i frysen, tina den något innan den serveras. Gott med hackade bär med lite pressad lime över.

Näringsinnehåll för hela receptet med skummjörkspulver

Energi 3 455 kJ/825 kcal

Fett LCT 0,6 g

Fett MCT 0 g

Näringsinnehåll per portion med skummjörkspulver

Energi 346 kJ/83 kcal

Fett LCT 0,1 g

Fett MCT 0 g

Näringsinnehåll för hela receptet med Monogen

Energi 4 086 kJ/975 kcal

Fett LCT 1,3 g

Fett MCT 3,9 g

Näringsinnehåll per portion med Monogen

Energi 409 kJ/98 kcal

Fett LCT 0,1 g

Fett MCT 0,4 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FIKONKOMPOTT

Antal: -

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 3 h

INGREDIENSER

200 g färska eller färskfrusna
fikon

1 dl rörsocker

2 msk balsamicovinäger

0,75 dl vatten

1 gelatinblad (kan uteslutas)

TILLREDNING

1. Skär fikonen i kvartar, lägg dem i en kastrull tillsammans med socker, vinäger och vatten.
2. Koka upp ordentligt under omrörning.
3. Låt småkoka i ytterligare 10-15 minuter. Rör då och då.
4. Om kompotten efter tio minuter fortfarande är mycket vattning kan man tillsätta ett gelatinblad som har fått ligga i kallt vatten i 10 minuter innan. Vänd ned gelatinbladet, rör om ordentligt och låt koka upp under omrörning.
5. Häll över i en burk och låt svalna i kyl eller sval.

SERVERING

Servera kall eller varm med vaniljsås eller på ett rostat bröd som brunch, frukost eller mellanmål.

Egna anteckningar

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 2 111 kJ/500 kcal

Fett LCT 0,7 g

Fett MCT 0 g

HALLON- & MJÖLKPUDDING

Antal: 6 portioner

Tillagningstid: 30 min

Total tid: 4 h

INGREDIENSER

4 msk skummjörkspulver eller

Monogen

2 msk florsocker

2 msk MCT-olja

1 msk vaniljsocker

2 blad gelatin

1 dl vatten

100 hallon (tinade frysta eller färska)

Näringsinnehåll för hela receptet med skummjörkspulver

Energi 2 220 kJ/535 kcal

Fett LCT 0,9 g

Fett MCT 28,5 g

Näringsinnehåll per portion med skummjörkspulver

Energi 373 kJ/90 kcal

Fett LCT 0,2 g

Fett MCT 4,8 g

Näringsinnehåll för hela receptet med Monogen

Energi 1 989 kJ/479 kcal

Fett LCT 0,8 g

Fett MCT 29,6 g

Näringsinnehåll per portion med Monogen

Energi 331 kJ/80 kcal

Fett LCT 0,1 g

Fett MCT 4,9 g

TILLREDNING

1. Lägg gelatinbladet i vatten i 10 minuter.
2. Blanda vatten, skummjörkspulver, florsocker, MCT-olja och vaniljsocker i en kastrull, koka upp under omrörning.
3. Krama ur gelatinbladet och blanda ner i den varma mjörkblandningen, blanda väl tills bladet är helt upplöst.
4. Låt blandningen svalna något ned mot 37- 40 grader.
5. Under tiden, mosa hallonen i en separat bunke.
6. Rör slarvigt ned hallonen i puddingsmeten.
7. Häll upp blandningen i formar. Låt vila i kyl tills den stelnat.

SERVERING

Tips: Om man rör ner hallonen i för varm pudding så skär den sig. Samma sak kan hända om man rör in hallonen för kraftigt i smeten. Så rör hastigt och lite slarvigt ned dem. Det smakar mycket gott om det får vara både pudding och hallon kvar och inte helt blandat. Förvara puddingen kallt upp till en vecka i kyl.

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



CHOKLADPUDDING

Antal: 6 små portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 4 h

INGREDIENSER

2 msk skummjörkspulver
eller Monogen

2 msk florsocker

2 msk MCT-olja

1 msk vaniljsocker

1 blad gelatin

1 dl vatten

1 O'boy portionsförpackning
(28 g O'Boy-pulver)

TILLREDNING

1. Lägg gelatinbladet i vatten i 10 minuter.
2. Blanda vatten, skummjörkspulver, O'boy, florsocker, MCT-olja och vaniljsocker i en kastrull. Koka upp under omrörning.
3. Krama ur gelatinbladet och blanda ner i den varma mjölkblandningen. Blanda väl tills bladet är helt upplöst.
4. Häll upp blandningen i små formar. Låt vila i kyl tills den stelnat.

SERVERING

Krossa maränger och strö över chokladpuddingen för en riktigt lyxig efterrätt. Förvara puddingen kallt upp till en vecka i kyl. Klarar dock 1-2 timmar ute i rumstemperatur innan servering eller som medhavd utflyktsmat utan förlorad konsistens.

Näringsinnehåll för hela receptet med skummjörkspulver

Energi 2 281 kJ/546 kcal

Fett LCT 0,5 g

Fett MCT 29 g

Näringsinnehåll per portion med skummjörkspulver

Energi 380 kJ/76 kcal

Fett LCT 0,1 g

Fett MCT 4,8 g

Näringsinnehåll för hela receptet med Monogen

Energi 2 129 kJ/510 kcal

Fett LCT 0,5 g

Fett MCT 28,8 g

Näringsinnehåll per portion med Monogen

Energi 361 kJ/86 kcal

Fett LCT 0,1 g

Fett MCT 4,8 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



JORDGUBBSGELATO

Antal: 2 portioner

Tillagningstid: 30 min

Total tid: 6 h

INGREDIENSER

150 g jordgubbar

1 dl minimjölk

40 g socker

20 g vaniljsocker

8 g glykos

1 blad gelatin

Maräng

1 äggvita

2 dl florsocker

TILLREDNING

1. Lägg gelatinbladet i vatten i 10 minuter.
2. Blanda mjölk, socker och vaniljsocker i en kastrull. Låt koka upp under omrörning.
3. Krama ut gelatinbladet och rör ner i mjölkblandningen tillsammans med glykosen.
4. Låt svalna.
5. Puréa jordgubbarna i en kastrull och koka upp dem.
6. Låt dem svalna.
7. Vispa äggvita hårt i en bunke och tillsätt 2 dl socker i en tunn stråle.
8. När marängsmeten är hård, blanda ned den och jordgubbspurén i mjölkblandningen och blanda ordentligt.
9. Häll upp i portionsformar och ställ i frysen.
10. Låt gelaton frysa i minst 4 timmar innan servering.

SERVERING

Bären kan bytas mot andra bär och vill man ha en syrligare smak låter man bli att koka upp bären och håller dem naturella. Man kan även låta bli att puréa dem och får på så viss en spännande konsistens i sin gelato.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 3 694 kJ/875 kcal

Fett LCT 0,4 g

Fett MCT 0 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 1 847 kJ/437 kcal

Fett LCT 0,2 g

Fett MCT 0 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



MANGOPUCK

Antal: 4 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 6 h

INGREDIENSER

225 g mango (Färsk eller tinad fryst)

1 blad gelatin

Maräng

1 äggvita

2 dl florsocker

TILLREDNING

1. Lägg gelatinbladet i vatten i 10 minuter.
2. Vispa äggvita hårt i en bunke och tillsätt 2 dl socker i en tunn stråle.
3. Mixa mangon med en stavmixer i en kastrull och koka upp.
4. Krama ur gelatinbladet och rör ned i den varma purén.
5. Rör ner marängsmeten i kastrullen med mangopuré och koka upp under omrörning i 1 till 2 minuter.
6. Häll upp i portionsformar och ställ i frysen.
7. Låt pucken frysa i minst 4 timmar innan servering.

SERVERING

Mangopucken kan serveras halvtinad eller ljummen, den håller konsistensen då den är kokad och påminner då om en pudding. Riv 1-2 gram riktigt mörk choklad över den för en lyxig efterrätt, eller krossa lite maräng.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 2 825 kJ/668 kcal

Fett LCT 0,7 g

Fett MCT 0 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 706 kJ/167 kcal

Fett LCT 0,2 g

Fett MCT 0 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VANILJSÅS

Antal: 4 portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 4 h

INGREDIENSER

3 dl vatten

6 msk skummjörkspulver

1 msk vaniljsocker

1 gelatinblad

TILLREDNING

1. Lägg gelatinbladet i vatten i 10 minuter.
2. Blanda vatten, mjörkspulver och vaniljsocker i en kastrull.
3. Låt sjuda upp under ett par minuter under omrörning.
4. Lägg i gelatinbladet och lös upp det i vaniljmjörken. Låt sjuda upp igen.
5. Häll över i en kanna och ställ svalt tills vätskan tjocknat.

SERVERING

Denna vaniljsås blir ordentligt tjock i konsistensen och är underbar till inkokt frukt, bär eller annat som behöver något såsigt till sig. Kan sparas i kylan ett par dagar.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 918 kJ/220 kcal

Fett LCT 0,3 g

Fett MCT 0 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 230 kJ/55 kcal

Fett LCT 0,1 g

Fett MCT 0 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

LIME- & PASSIONSCEESECAKE

Antal: 3 portioner

Tillagningstid: 30 min

Total tid: 4 h

INGREDIENSER

Kaklager

3 st väl smulade kardemumma-
kakor

Cheese-lager

1,5 dl Skyr naturell 0,1%

1 msk socker

10 ml limejuice

2 tsk gelatinpulver

2 msk vatten

Passionslager

80 g fryst eller färsk passionsfrukt

20 ml limejuice

1 msk florsocker

1 tsk gelatinpulver

1 msk vatten

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 2 805 kJ/670 kcal

Fett LCT 1,9 g

Fett MCT 19 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 935 kJ/223 kcal

Fett LCT 0,63 g

Fett MCT 6,3 g

TILLREDNING

1. Smula kardemummakakorna väl och tryck ut dem i en form med löstagbar botten. Kaklagret kan fuktas något med limejuice för att hålla ihop bättre.

Cheeselager

1. Blanda vatten och gelatinpulver i en liten mugg som går att värma i mikrovågsugn. Låt stå i 5 minuter medan du blandar i Skyr, limejuice och socker.
2. Värm gelatin och vattenröran i mikrovågsugn i 15 sekunder.
3. Blanda ned gelatinen i Skyren. Rör ordentligt tills det blandat sig.
4. Häll Skyren över kakkbotten och ställ in i kylen.

Passionslager

1. Blanda gelatin och vatten. Låt stå i 5 minuter.
2. Häll passionsfrukten i en liten kastrull tillsammans med 20 ml limejuice och 1 msk florsocker. Koka upp.
3. Häll i gelatinsmeten och rör tills den blandat sig väl.
4. Låt passionsröran svalna av.
5. Häll röran över Skyren på toppen av kakan och ställ åter in kakan i kylen.
11. Vänta minst en till 3 timmar innan du tar loss kanterna från formen som kakan stelnat i.

Variation

Byt limejuicen i Skyren till något av nedanstående saftförslag, och passionslagret till nedanstående bär- eller fruktförslag, för variation.

Dubbel halloncheesecake

Jordgubb- & blåbärscheesecake

Apelsin- & mandarincheesecake

Dubbel citroncheesecake

Tranbär- & hjortroncheesecake

SERVERING

Gott som efterrätt, och håller sig ett par dagar i kylen. Vill man ha en sötare botten kan man byta mot vaniljtoppar och i stället minska sockret i fruktlagret. Alternativt välja kolasnittar för en segare botten.



VANILJPUDDING

Antal: 6 små portioner

Tillagningstid: 20 min

Total tid: 4 h

INGREDIENSER

4 msk skummjörkspulver eller

Monogen

2 msk florsocker

2 msk MCT-olja

1 msk vaniljsocker

1 blad gelatin

1 dl vatten

6 blåbär

TILLREDNING

1. Lägg gelatinbladet i vatten i 10 minuter.
2. Blanda vatten, skummjörkspulver, florsocker, MCT-olja och vaniljsocker i en kastrull. Koka upp under omrörning.
3. Krama ur gelatinbladet och blanda ner i den varma mjörkblandningen, blanda väl tills bladet är helt upplöst.
4. Häll upp blandningen i små formar och peta ner ett blåbär i varje form.
5. Låt vila i kyl tills den stelnat.

SERVERING

Vaniljpuddingen går att äta till saftsås eller till fruktsallad. Gör den med Monogen och mindre socker så blir det ett energirikt mellanmål att ta med vid utflykter.

Näringsinnehåll för hela receptet med skummjörkspulver

Energi 2 082 kJ/501 kcal

Fett LCT 0,4 g

Fett MCT 28,5 g

Näringsinnehåll per portion med skummjörkspulver

Energi 347 kJ/84 kcal

Fett LCT 0,1 g

Fett MCT 4,8 g

Näringsinnehåll för hela receptet med Monogen

Energi 1 835 kJ/442 kcal

Fett LCT 0,3 g

Fett MCT 29,6 g

Näringsinnehåll per portion med Monogen

Energi 306 kJ/74 kcal

Fett LCT 0,3 g

Fett MCT 4,9 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SALTA OCH SÖTA POPCORN

Antal: 1 portion

Tillagningstid: 15 min

Total tid: 75 min

INGREDIENSER

50 g popcornkärnor

3 msk MCT olja

Salt

1 dl socker

TILLREDNING

1. Häll MCT-oljan i en kastrull med tjock botten.
2. Värm på medelhög värme tills oljan börjar röra sig i botten.
3. Häll på popcornkärnorna.
4. Poppa tills det är 2-3 sekunder mellan poppen.
5. Dra snabbt ifrån plattan och häll upp i stor skål.

Söta popcorn

1. Lägg de poppade popcornen i en stor bunke.
2. Blanda 1 tsk salt med sockret. Värm i en separat kastrull på medelhög värme utan att röra, då sockret lätt klumpar sig i så fall.
3. När allt socker smält, rör ned det i popcornen i en tunn stråle.
4. När sockret svalnat, bryt isär popcornen i lagom bitar.

SERVERING

Gott att ta med på bion. Mindre barn kan uppskatta om man ber biografen att få samma popcornstrut som de andra får sina köpta popcorn i.

Näringsinnehåll per portion utan socker

Energi	2 332 kJ/600 kcal
Fett LCT	1,7 g
Fett MCT	42,8 g

Näringsinnehåll per portion med socker

Energi	3 771 kJ/904 kcal
Fett LCT	1,7 g
Fett MCT	42,8 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





JUL

Julen förknippas för många av oss med kryddor och dofter som vi av tradition använder i Sverige, så som saffran, kryddpeppar och nejlika. Kring jul kan många av recepten här i kokboken användas och någon av dessa kryddor läggs till. Saffran kan blandas i bullar och pannkaka. Risgröten kan få en kanelstång. Till auberginsillen och köttbullarna kan förslagsvis kryddpeppar tillsättas.

Mat för hela familjen som exempelvis julsinka kan tillagas enligt vanligt recept. Till den som behöver fettreducerad kost kan sedan de finaste och magraste delarna väljas ut.

Julen handlar mycket om mat men lika mycket om social gemenskap och glädje. Därför är det fint att kunna laga traditionella julrecept som alla kan samlas kring, där fettets bytts ut mot MCT-fett men utan att kompromissa med smaken.

LUSSEKATTER

Antal: 30 st

Tillagningstid: 60 min

Total tid: 180 min

INGREDIENSER

50 g jäst

5 dl mjölk 0,1%

2 msk Liquigen

1,5 dl MCT-olja

250 g kesella

1 dl farinsocker

2 dl strösocker

2 pkt (1g) saffran

1 tsk salt

16 dl vetemjöl, ev. lite mer

2 msk kardemumma

1 äggvita till pensling

60 russin till dekor

TILLREDNING

1. Blötlägg russinen om de är torra
2. Värm MCT-olja, Liquigen, mjölk, kardemumma, farinsocker, saffran och salt till 37 grader.
3. Häll över blandningen i en matberedare eller större bunke, tillsätt jäst och rör tills jästen löst upp sig.
4. Fyll på med kesella, strösocker och sist med vetemjölet i omgångar under omrörning/knådning tills degen släpper från bunkens väggar.
5. Låt jäsa i ca 45 minuter i bunken under bakduk.
6. Lyft upp degen på mjölat bord. Dela degen i ca 30 lika stora delar.
7. Varje degknyte rullas ut till ca 15 cm långa snoddar, lägg ned dessa på bakplåt och bakplåtspapper och snurra ändarna i vardera riktningen till ett hopdraget S. Tryck ned var sitt russin i rullarnas mitt.
8. Täck plåten med lussekatterna med bakduk och låt stå på dragfritt ställe i ca 45 minuter.
9. Ta fram lussekatterna och pensla med äggvita.
10. Grädda i mitten av ugnen på 225 grader ca 8 minuter.

SERVERING

Vält upp lussekatterna på ett galler och låt svalna under bakduk. Lämpar sig väl att frysa in.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 26 689 kJ/6 402 kcal

Fett LCT 22,5 g

Fett MCT 157,1 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 889,6 kJ/213,4 kcal

Fett LCT 0,8 g

Fett MCT 5,2 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PEPPARKAKOR

Antal: 100 st

Tillagningstid: 30 min,
förberedelse + så lång tid
som utbaket tar

Total tid: 90 min + över natten

INGREDIENSER

1,5 dl socker

1 dl sirap

0,5 dl MCT-olja

1 msk kanel

1 msk Ingefära

1 msk kryddnejlika

1,5 dl minimjolk

0,5 msk bikarbonat

8-9 dl vetemjöl, gärna extra fint

1 msk Muscovadosocker (kan
utesutas men ger en djupare
sötma)

TILLREDNING

1. Blanda socker, sirap och olja.
2. Tillsätt kryddor och mjölk.
3. Rör ner bikarbonat i mjölet och arbeta in mjölet i mjölkblandningen.
4. Svep degen med folie och låt den stå svalt över natten.
5. Sätt ugnen på 175 grader.
6. Kavla ut degen och tryck ut önskade former med pepparkaksformar.
7. Lägg på plåt med bakplåtspapper.
8. Baka i ugn i ca 5-7 minuter.
9. Vänd upp på grillgaller och låt svalna.

SERVERING

Förvara pepparkakorna i väl tillsluten ask torrt och svalt. Om de blir mjuka värm dem i ugn ett par minuter på ca 100 grader så blir de som nya igen.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 13 722 kJ/3 286 kcal

Fett LCT 10,9 g

Fett MCT 47,5 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 137 kJ/33 kcal

Fett LCT 0,1 g

Fett MCT 0,5 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



JULKOLA

Antal: 30 st

Tillagningstid: 90 min

Total tid: 100 min

INGREDIENSER

100 g florsocker

1 dl glykos

1 dl sirap

3 msk skummjörkspulver

3 msk Liguigen

1 tsk kanel, malen/essens

(valfritt)

1 tsk vanilj, pulver/essens

(valfritt)

1 tsk ingefära, malen/essens

(valfritt)

TILLREDNING

1. Blanda alla ingredienser i en tjockbottnad kastrull.
2. Koka upp under omrörning, och sänk temperaturen då ingredienserna har smält samman till en lag.
3. Låt koka på medelhög värme tills kolan är så fast att den går att droppa i ett glas vatten och forma till en kula.
4. Häll upp i knäckformar eller i andra formar och förvara torrt och svalt.

SERVERING

Det kan ta olika lång tid att koka kolan beroende på hur hård eller mjuk man helst vill ha den. Koka den till önskad konsistens. Tricket är att förvara den i små enskilda förpackningar. Vill du ha den extra lös, förvara den i frysen så är den enklare att ta ur formen då det är dags att äta den.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 6 374 kJ/1 512 kcal

Fett LCT 0,6 g

Fett MCT 21,9 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 213 kJ/50 kcal

Fett LCT 0,02 g

Fett MCT 0,7 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



VÖRTBRÖD

Antal: 24 skivor

Tillagningstid: 30 min

Total tid: 180 min

INGREDIENSER

50 g jäst

250 g kvarv 0,2% fett

5 dl porter

1 msk MCT-olja

4 msk mörk sirap

2 tsk salt

12 dl vetemjöl

1 pkt vörtekryddor

4 msk äppelmos

1 dl osvavlade russin

TILLREDNING

1. Värm porter, MCT-olja, sirap, vörtekryddor, äppelmos och salt till 37 grader. Smula ned jästen i degspadet.
2. Häll i en bunke eller om du har en matberedare. Tillsätt kesellan och sedan mjöl i omgångar, knåda degen tills den är elastisk och släpper lätt från bunkens väggar. (Ibland kan det behövas ytterligare lite mjöl)
3. Låt jäsa i 30 minuter under bakduk.
4. Ta upp degen på stadigt bord, knåda degen och dela den i 24 lika stora delar, rulla dessa runda.
5. Ta fram en långpanna och lägg i bakplåtspapper.
6. Lägg de runda bullarna tätt i pannan och låt jäsa i ytterligare 30 minuter under bakduk.
7. Grädda i 225 grader i ca 20 minuter.
8. Ta ut plåten och pensla bullarna med lite Liquigen. Låt svalna under bakduk.

SERVERING

Bryt isär bröden ät på direkten, doppade i MCT-olja med till exempel skinka. Eller frys in för framtida bruk.

Näringsinnehåll för hela receptet

Energi 15 732 kJ/3 993 kcal

Fett LCT 16,0 g

Fett MCT 14,3 g

Näringsinnehåll per portion

Energi 656 kJ/166 kcal

Fett LCT 0,6 g

Fett MCT 0,6 g

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....



REFERENSER

DATABASREFERENSER

OMIM (Online Mendelian Inheritance in Man) www.ncbi.nlm.nih.gov/omim

Sökord: long-chain 3-hydroxyacyl-CoA dehydrogenase deficiency, mitochondrial trifunctional protein deficiency

Orphanet, europeisk databas www.orpha.net

Sökord: long-chain 3-hydroxyacyl-CoA dehydrogenase deficiency, mitochondrial trifunctional protein deficiency

LITTERATUR

1. <https://www.socialstyrelsen.se/stod-i-arbetet/sallsynta-halsotillstand/>.
2. Diekman EF, van der Pol WL, Nievelstein RA, et al. Muscle MRI in patients with long-chain fatty acid oxidation disorders. *J Inherit Metab Dis*. 2014;37(3):405-13.
3. Baruteau J, Sachs P, Broué P, et al. Clinical and biological features at diagnosis in mitochondrial fatty acid beta-oxidation defects: a French pediatric study of 187 patients. *J Inherit Metab Dis*. 2013;36(5):795-803.
4. Immonen T, Turanlahti M, Paganus A, et al. Earlier diagnosis and strict diets improve the survival rate and clinical course of long-chain 3-hydroxyacyl-CoA dehydrogenase deficiency. *Acta paediatr*. 2016;105(5):549-54.
5. Boese EA, Jain N, Jia Y, et al. Characterization of Chorioretinopathy Associated with Mitochondrial Trifunctional Protein Disorders: Long-Term Follow-up of 21 Cases. *Ophthalmology*. 2016;123(10):2183-95.
6. Fahnehjelm KT, Liu Y, Olsson D, et al. Most patients with long-chain 3-hydroxyacyl-CoA dehydrogenase deficiency develop pathological or subnormal retinal function. *Acta paediatr*. 2016;105(12):1451-60.
7. Fletcher AL, Pennesi ME, Harding CO, et al. Observations regarding retinopathy in mitochondrial trifunctional protein deficiencies. *Mol Genet Metab*. 2012;106(1):18-24.
8. Immonen T, Ahola E, Toppila J, et al. Peripheral neuropathy in patients with long-chain 3-hydroxyacyl-CoA dehydrogenase deficiency - A follow-up EMG study of 12 patients. *Eur J Paediatr Neurol*. 2016;20(1):38-44.
9. Strandqvist A, Haglund CB, Zetterström RH, et al. Neuropsychological Development in Patients with Long-Chain 3-Hydroxyacyl-CoA Dehydrogenase (LCHAD) Deficiency. *JIMD reports* 2016;28:75-84.
10. Lund AM, Skovby F, Vestergaard H, et al. Clinical and biochemical monitoring of patients with fatty acid oxidation disorders. *J Inherit Metab Dis*. 2010;33(5):495-500.

11. Moczulski D, Majak I, Mamczur D. An overview of beta-oxidation disorders. *Postepy Hig Med Dosw.* 2009;63:266-77.
12. Leslie ND, Valencia CA, Strauss AW, et al. Very Long-Chain Acyl-Coenzyme A Dehydrogenase Deficiency. In: Adam MP, Ardinger HH, Pagon RA, Wallace SE, Bean LJH, Stephens K, et al., editors. *GeneReviews*(®). Seattle (WA): University of Washington, Seattle. 1993.
13. Rovelli V, Manzoni F, Viau K, et al. Clinical and biochemical outcome of patients with very long-chain acyl-CoA dehydrogenase deficiency. *Mol Genet Metab.* 2019;127(1):64-73.
14. Janeiro P, Jotta R, Ramos R, et al. Follow-up of fatty acid-oxidation disorders in expanded newborn screening era. *Eur J Pediatr.* 2019;178(3):387-94.
15. Salter N, Quin G, Tracy E. Cardiac arrest in infancy: don't forget glucose! *Emerg Med J.* 2010;27(9):720-1.
16. Spiekerkoetter U. Mitochondrial fatty acid oxidation disorders: clinical presentation of long-chain fatty acid oxidation defects before and after newborn screening. *J Inherit Metab Dis.* 2010;33(5):527-32.
17. Lindner M, Hoffmann GF, Matern D. Newborn screening for disorders of fatty-acid oxidation: experience and recommendations from an expert meeting. *J Inherit Metab Dis.* 2010;33(5):521-6.
18. Yamada K, Taketani T. Management and diagnosis of mitochondrial fatty acid oxidation disorders: focus on very-long-chain acyl-CoA dehydrogenase deficiency. *J Hum Genet.* 2019;64(2):73-85.
19. Merritt JL II, Chang IJ. Medium-Chain Acyl-Coenzyme A Dehydrogenase Deficiency. In: Adam MP, Ardinger HH, Pagon RA, Wallace SE, Bean LJH, Stephens K, et al., editors. *GeneReviews*(®). Seattle (WA): University of Washington, Seattle. 1993.
20. Wolfe L, Jethva R, Oglesbee D, et al. Short-Chain Acyl-CoA Dehydrogenase Deficiency. In: Adam MP, Ardinger HH, Pagon RA, Wallace SE, Bean LJH, Stephens K, et al., editors. *GeneReviews*(®). Seattle (WA): University of Washington, Seattle. 1993.
21. Olsen RKJ, Koňářiková E, Giancaspero TA, et al. Riboflavin-Responsive and -Non-responsive Mutations in FAD Synthase Cause Multiple Acyl-CoA Dehydrogenase and Combined Respiratory-Chain Deficiency. *Am J Hum Genet.* 2016;98(6):1130-45.
22. Spiekerkoetter U, Lindner M, Santer R, et al. Treatment recommendations in long-chain fatty acid oxidation defects: consensus from a workshop. *J Inherit Metab Dis.* 2009;32(4):498-505.
23. Mozrzymas R, Konikowska K, Regulska-Ilow B. Energy exchangers with LCT as a precision method for diet control in LCHADD. *Adv Clin Exp Med.* 2017;26(3):515-25.
24. Romano A, Mackie A, Farina F, et al. Characterisation, in vitro digestibility and expected glycemic index of commercial starches as uncooked ingredients. *J Food Sci Technol.* 2016;53(12):4126-34.

25. Collings P, Williams C, MacDonald I. Effects of cooking on serum glucose and insulin responses to starch. *Br Med J.* 1981;282(6269):1032.
26. Moorthie S, Cameron L, Sagoo GS, et al. Systematic review and meta-analysis to estimate the birth prevalence of five inherited metabolic diseases. *J Inherit Metab Dis.* 2014;37(6):889-98.
27. van Eerd DC, Brussé IA, Adriaens VF, et al. Management of an LCHADD Patient During Pregnancy and High Intensity Exercise. *JIMD Rep.* 2017;32:95-100.
28. Dixon MA, Leonard JV. Intercurrent illness in inborn errors of intermediary metabolism. *Arch Dis Child.* 1992;67(11):1387-91.
29. Morris AA, Leonard JV. Early recognition of metabolic decompensation. *Arch Dis Child.* 1997;76(6):555-6.
30. Gillingham MB, Scott B, Elliott D, et al. Metabolic control during exercise with and without medium-chain triglycerides (MCT) in children with long-chain 3-hydroxy acyl-CoA dehydrogenase (LCHAD) or trifunctional protein (TFP) deficiency. *Mol Genet Metab.* 2006;89(1-2):58-63.
31. Madsen KL, Stemmerik MG, Buch AE, et al. Impaired Fat Oxidation During Exercise in Long-Chain Acyl-CoA Dehydrogenase Deficiency Patients and Effect of IV-Glucose. *J Clin Endocrinol Metab.* 2019;104(9):3610-3.
32. Karall D, Mair G, Albrecht U, et al. Sports in LCHAD Deficiency: Maximal Incremental and Endurance Exercise Tests in a 13-Year-Old Patient with Long-Chain 3-Hydroxy Acyl-CoA Dehydrogenase Deficiency (LCHADD) and Heptanoate Treatment. *JIMD Rep.* 2014;17:7-12.

REGISTER

* = kan ätas av barn under 1 år

A

AMERIKANSKA PANNKAKOR **106**

ASIATISK BIFFSALLAD **62**

B

BAKAD POTATIS *med kidneybönor* **52**

BAKAD POTATIS *med saltorkad tomat och nötrulle* **54**

BAKADE MOROTSKUBER **122**

BEUF BOURGUIGNON **191**

BIFF STROGANOFF **162**

BLOMKÅLSDIPP **234**

BLOMKÅLSSOPPA *med bacon och persilja* **84**

BLÅBÄRSMUFFINS **196**

BONDGRYTA* **164**

BORSJTJ – RÖDBETSSOPPA **90**

BROCCOLIBIFFAR **120**

BROCCOLISOPPA **99**

BRÖDBULLAR – *kardemumma & äppelmos* **205**

BRÖDPINNAR **230**

BÖNCRÈME **238**

C

CEVICHE **258**

CHAMPINJONER OCH VITLÖK I OLJA **238**

CHIMICHURRI **240**

CHOKLADPUDDING **270**

CITRON- & INGEFÄRSPAJ **208**

D

DELAD GRÖN ÄPPELSORBET **262**

E

ENERGYBARS **56**

ENGLISH BREAKFAST **40**

ENKEL COUSCOUSSALLAD **121**

EXOTISK SALLAD **64**

F

FATTIGA RIDDARE **102**

FAVORITFISK (*dubbelpanerad vit fisk*) **144**

FEIJOADA MED TORTILLABRÖD **166**

FIKONKOMPOTT **267**

FISKBOLLAR I DILLSÅS **146**

FISKGRATÄNG* **147**

FRIJOLES – KIDNEYBÖNRÖRA **244**

FRIKADELLER I TOMATSÅS **168**

FRITERADE FISKBOLLAR I BULJONG **150**

FRITTATA – *Spansk omelett* **104**

FRUKOSTVÅFFLOR **36**

FYLLEDA FESTLIGA ÄGG **115**

FYLLIG VARM CHOKLAD & MARSHMALLOWS **264**

FÄNKÅL- & CITRUS SALLAD **66**

G

GRÖN SIDESALLAD **68**

GRÖN ÄRTSOPPA MED PEPPARROTSKVARG **96**

GRÖNKÅLSCHIPS **242**

GRÖT – *Råg och äpple* **44**

GULASCHGRYTA **192**

H

HALLON- & MJÖLKPUDDING **268**

HET KYCKINGSAMOSAS **170**

HETA RÄKFRIKADELLER *med glasnudlar* **152**

HETA SNABBNUDLAR MED ÄGG **108**

I

INDISKA BLOMKÅLSBULLAR *i tjock linssås* **124**

INDISKA POTATISPIROGER **126**

INLAGD AUBERGINE "SILL" **140**

INTENSIV TOMATSALLAD **72**

ITALIENSKT MATBRÖD **212**

J

JORDGUBBS SEMIFREDDO **266**

JORDGUBBSGELATO **272**
JORDÄRTSKOCKSKNYTEN **174**
JULKOLA **288**

K

KALL LIMESÅS **245**
KAMMUSSLOR *med krabbcrème & glaserad fänkål* **148**
KARDEMUMMAKAKOR **202**
KOPPBRÖD **225**
KYCKLINGLASAGNE *från Tilda* **172**
KYCKLINGNUGGETS **182**
KYCKLINGPAJ **173**
KÖTTBULLAR MED LINGON I BRUNSÅS **178**

L

LIME- & PASSIONS CHEESE CAKE **276**
LJUMMEN COUSCOUSSALLAD *med grön ärtcrème* **118**
LJUMMEN POTATISSALLAD **70**
LJUMMEN RÖDBETSSALLAD **74**
LUSSEKATTER **284**
LYXIG KYCKLINGSALLAD **76**
LÖVBIFFGRYTA *från Tilda* **163**

M

MAJSSOPPA *med KYCKLING* **86**
MANGOPUCK **274**
MANGOSALSA **248**
MANNAGRYNSGRÖT **46**
MATMUFFINS SKINKA, KESO & SPENAT **201**
MCT-OLJA MED PERSILJA & VITLÖK **246**
MJUK ÄPPELKAKA **206**
MJÖLKINKOKT POTATIS MED SKINKA **180**
MJÖLKKOKT FISK MED BALSAMICOLÖK **156**
MORÖT- OCH JORDÄRTSKOCKSMUFFINS **204**
MOROTSKAKA **210**
MOROTSSOPPA *med CHILI* **88**
MUFFINS MED TORKAD FRUKT **214**

N

NÄSTAN CROQUE MADAME **42**
NÄSTAN MANNAFRUTTI **58**

O

OMELETT GRUNDRECEPT **112**

P

PAJ MED SVARTRÖTTER OCH SKINKA* **184**
PALT **177**
PANNKAKOR **110**
PASTA AUBERGINE & SKINKA **187**
PASTA CARBONARA **186**
PASTA TOMAT- & LINSSÅS **125**
PASTA VÅRPRIMÖRER **128**
PASTA ZUCCHINICRÈME & KYCKLING **188**
PEPPARKAKOR **286**
PIROGER MED TONFISK OCH BROCCOLI **151**
POTATIS- & PRIMÖRSALLAD **78**
POTATISBULLAR **136**
POTATISCHIPS **250**
PYTT I PANNA **190**
PÄRON- & SKINKSALLAD **79**

R

RISGRYNSGRÖT **38**
RIMMAD TORSK MED GRÖNKÅLSSTUVNING **154**
ROSTADE ROTSAKER **130**
ROTSAKSLÅDA MED SVAMP **131**
RÄKSOPPA MED SAFFRAN & FÄNKÅL **92**

S

SALTA OCH SÖTA POPCORN **280**
SEGA KOLASNITTAR **218**
SEGA SÖTA RÅGKAKOR **228**
SLÄT TOMATSOPPA **94**
SMOOTHIES **48**
SNABB BRUSCHETTA **236**
SPENATSAMOSAS **138**
STEKFRUKOST MED FRUKTSALLAD **39**
STEKTA RÅKBOLLAR MED CURRYSÅS **158**
SWEET BEAN BUN – *Asiatiskt ångat brödknyte* **59**
SÖT RÅKOST **80**
SÖTPOTATISPAJ* **134**
SÖTPOTATISSOPPA – *Ingefära och Gurkmeja* **98**

T

TVÅ SORTERS FOCACCIA **198**

TVÅ SORTERS GRISSINI **200**

TÅRTBOTTEN **216**

U

UGNSBAKAT GRÖNSAKSRIS **135**

UGNSBAKAD KYCKLING **176**

UNGSBAKADE SKINKDADLAR **252**

V

VANILJPUDDING **278**

VANILJSÅS **275**

VANILJTOPPAR **220**

VARDAGSBRÖD **222**

VEGETARISK BIRYANI – *Indiskt ris* **132**

VITLÖKSBRÖD **254**

VITLÖKSRÄKOR **256**

VÖRTBRÖD **290**

Z

ZUCCHINIPLÄTTAR **139**

Ä

ÄGGFYLLD TOMAT **114**

ÄPPEL- OCH HALLONSMULPAJ **224**

ÄPPELSNÄCKOR **226**

