

Bra att ha hemma för dig som inte tål mjölk och gluten.

Havre grädde Oatly: Protein 1,0g, kolhydrat 6,0g, fett 13g.


CoconutMilk extra creamy SantaMaria: protein 3,0g, kolhydrat 3g, fett 18g.

Kokosfett kallpressat Biofood finns hos Coop, ICA, hälsokost.

Recept

<p>Frukost förslag: Äggröra med bacon, räkor el lax eller omelett. Äggröra: vispa ihop 2 ägg Kokosfett att steka i, minst 2-3 msk Rör ihop i stekpannan.</p>	<p>Frukost 1 portion Ägg & bacon 2 ägg ½ paket bacon 100 gram lök om så önskas Totalt 5g kolhydrater</p>
<p>Nötsallad 12-14 portioner 150g majonnäs den fetaste 300g gräddfil 100g valnötter 50g pekannötter 50g hasselnötter 100g purjolök 1tsk dill/gräslök 3-4 klyftor finhackad vitlök 10-20g finhackad ingefära Skär allt i mindre bitar och blanda. Totalt 30g kolhydrater.</p>	<p>Hollandaise / Bearnaisesås 5-6 portioner 75gram smör 1dl kokosgrädde 2 äggulor ¼ pressad citron 1stk dragon (Bearnaise) 1msk persilja (Bearnaise) Blanda allt i en kastrull. Rör hela tiden medan såsen tjocknar på svag värme. Håll såsen varm i vattenbad. Totalt 6g kolhydrater.</p>
<p>Mellanmål 50gr Valnötter, mandlar eller makadamianötter. 3-4g kolhydrater Avokado med olja. Dela avokadon åt ur skalet, skär försiktigt i avocadoköttet och håll i lite olivolja.</p>	<p>Guacamole 4 mogna avokado (400 gram kött) 3 vitlöksklyftor saften från 2 lime färsk koriander Kör avokado kött, lök, lime koriander i mixer. Tillsätt ev. peppar. Totalt 6g kolhydrater.</p>
<p>Kokt lax 1 portion 100-150g kokt lax 4-5knippen broccoli 2-3msk hollandaisesås Totalt 5g kolhydrater.</p>	<p>Köttfärs med guacamole 1 portion 100-120g färs (vilt) 100g champinjoner 50g purjolök 3-4 msk guacamole Stek köttfärs och grönsaker i kokosfett, servera med guacamole Totalt 4g kolhydrater.</p>
<p>Hallon med grädde 100g hallon 50g havre eller kokosgrädde Totalt ca 5g kolhydrater</p>	<p>Glass Halvtinade bär Kokosgrädde/havregrädde Kör med mixerstaven, ät direkt.</p>

Lite tips från Bebe

 <p>LCHF bröd 1 ägg Salt (Ev brödkryddor eller kanel) 1 msk rapsolja 2 msk grädde 2 ½ msk feta ost 1 ½ msk fiberhusk ½ tsk bakpulver 1 msk solroskärnor 2 msk linfrön 2 msk cocos Gör så här Vispa samman ägg, salt och ev kryddor. I med olja och grädde och keso och vispa. Sedan i med fiberhusk och frön och rör om. Låt stå ett tag och svälla. Bred sedan ut smeten på bakplåtspapper på plåt, till två rundlar. Man kan göra tunna plattor, eller aningens tjockare (åt tekakehållet). Grädda i ca 10 minuter i 200 grader, strax nedanför mitten av ugnen. Om man vill ha lite knaprigare bröd, grädda några minuter längre</p>	<p>Radiokaka utan gluten 150 gram kokosfett 2 ägg 100 gram kakaochoklad (86-92 %) 100 gram mandlar 6 droppar Stevia</p> <p>Smält chokladen och kokosfettet i vattenbad. Blanda samman under omrörning. Vispa äggen noga och tillsätt Stevia (+ev lite kaffe). Tillsätt chokladmassan till äggen pö om pö under omrörning. Blanda ner hackade nötter. Rör om. Häll smeten i en form och ställ i kylskåpet och låt stelna. Skär munsbitar och njut.</p> <p>Bra sätt att få i sig nyttigt kokosfett. Gott till fikat.</p>
<p>Grönsallad 5-6 portioner 400 gram isbergssallad 150 gram stjälselleri 100 gram spenat 100 gram purjolök 100 gram gurka 200 gram riven ost Skär i lagom bitar och blanda. Ha salladen i kylskåp med plast över. Används inte som egen måltid utan tillsammans med kött, fisk, kyckling etc. Använd gärna dressing, olja, gräddfil el majonnäs till. Totalt 28g kolhydrater.</p>	<p>Kyckling wok 1 portion 1 kycklinglår ¼ squash 4-5 ringar paprika Örtkryddor utan salt 1 msk nötsallad Stek i kokosfett el smör. Servera nötsallad till. Totalt 5 gram kolhydrater.</p>

Hämtat från sund.nu

Limekyckling med tomat & avokadosalsa

Antal portioner: 4

Snittbetyg: 2

Ingredienser:

2 tomater
2 avokado
150 g fetaost
400 g Kycklingfilé
1 lime
1 näve basilika
3 msk olivolja
svartpeppar



Fotograf: Marcus Borgenvik

Gör så här:

Skär kycklingfiléerna i stora strimlor.

Finhacka basilikan och blanda den med större delen av olivoljan samt saften från en limefrukt.

Lägg kycklingen i marinaden och låt stå svalt i 30-60 minuter.

Skär och hacka tomaterna.

Ta bort skalet och kärnan från avokadon och skär den i cm stora bitar.

Skär fetaosten i kuber om cirka en halv cm.

Blanda tomaterna, avokado och fetaost i en skål.

Tillsätt en skvätt olivolja samt krydda lite med svartpeppar och salt.

Stek kycklingen i cirka 1/3 av marinaden cirka 4 minuter på varje sida.

Skär i en bit för att se att kycklingen inte är rosa inuti.

När sedan kycklingen är färdigstekt, håll ner sista delen av marinaden i pannan och "fräs" av kycklingen.

Energifördelning:

Kcal/portion: 638

GI: Mycket lågt

Fett 42g, protein 60g, kolhydrater 6g.

Källa: Sund.nu

Recept: Marcus Borgenvik

Lite tips från Bebe

Fläskkotletter Isola

Antal portioner: 4

Ingredienser:

4 tomater i klyftor
3 dl äggplanta, skalad och tärnad
4 dl skivad zucchini
250 g champinjoner
1 hackad vitlöksklyfta
1 lagerblad
0,25 tsk timjan
0,25 tsk basilika
0,25 tsk hackad persilja
0,5 tsk svartpeppar
1 msk linfröolja
4 feta fläskkotletter

Gör så här:

Blanda ihop alla ingredienser utom oljan och kotletterna.

Smörj en ugnsfast form med måtten 23 x 33 cm med olja.

Lägg krydd- och grönsaksblandningen på botten och placera kotletterna ovanpå.

Täck formen och baka i ugnen på 175 grader i 1 timme, eller tills köttet är klart.

Energifördelning:

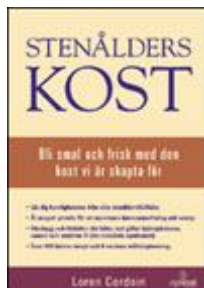
Kcal/portion: 183

GI: Lågt

Fett 7 g, protein 24 g, kolhydrater 6 g.

Källa: Sund.nu

Stenålderskost – bli smal och frisk med den kost vi är skapta för, Loren Cordain, Optimal förlag



Lite tips från Bebe

Zucchinilåda

Antal portioner: 2

Ingredienser:

1 normalstor zucchini

2 krm salt

2 tomater

0,5 dl olivolja

2 msk balsamvinäger

2 grovhackade vitlöksklyftor

svartpeppar

2 msk färsk timjan eller 1 tsk torkad gourmetsalt

Gör så här:

Sätt ugnen på 225 grader.

Skär zucchini i halvcentimetertjocka skivor.

Salta lätt på båda sidorna och låt skivorna ligga en stund.

Häll bort den vätska som bildas.

Skiva tomaterna.

Smörj en ugnsfast form och varva tomat och zucchini.

Blanda olivolja, balsamvinäger, grovhackad vitlök, svartpeppar och timjan och häll detta över grönsakerna.

Strö över lite gourmetsalt och ugnsbaka i 25-30 minuter.

Energifördelning:

Kcal/portion: 345

GI: Lågt

Fett 70,3 g, protein 3,4 g, kolhydrater 11 g.

Källa: Sund.nu

Vegetariskt - mat från trädgårdscaféet slottsträdgården Ulriksdal, Katarina
Nordgren & Tomas Södergren, Albert Bonniers förlag



Örtdressade grönsaker och rotfrukter med halloumi

Antal portioner: 2

Ingredienser:

0,5 litet blomkålshuvud

1 litet broccolihuvud

0,25 rotselleri

0,5 röd lök

0,5 knippe rädisor

Dressing:

2 msk äppelcidervinäger

2 msk olivolja

2 msk vatten

2 msk färsk timjan

2 msk citronmeliss

1 tsk torkad dragon

2 vitlöksklyftor

4 st soltorkade tomater

Salt & Peppar

6 skivor halloumi,

(det finns halloumi gjord på får/getmjölk).



Gör så här:

Dela blomkålen och broccolin i små buketter.

Skär rotsellerin i stavar.

Koka grönsakerna i lättsaltat vatten i 5 minuter.

Skiva löken i tunna ringar och rädisorna i skivor.

Blanda alla ingredienser till marinaden:

Häll vinäger, olivolja och vatten i en skål.

Hacka örterna och pressa vitlöken.

Strimla de soltorkade tomaterna.

Blanda de kokade grönsakerna med de färska.

Häll på dressing.

Stek halloumin.

Energifördelning:

Kcal/portion: 569

GI: Mycket lågt

Fett 39g, protein 35g, kolhydrater 21g.

Källa: Sund.nu

Recept: Erika Strand-Berglund

Efterrätt obs innehåller komjök.

Ett recept på en supergod efterrätt som faktiskt är tillåten.

3 dl Vispgrädde

3 äggulor

sötningemedel typ Hermesetas 1-2 msk (använd Stevia istället. B)

1-2 dl hallon

Vispa grädden hårt

blanda äggulor och sötningemedel

blanda ihop med den vispade grädden, häll i hallonen (är de frysta så häll av vätskan lite först)

häll i en form och frys i minst 3 timmar och vips en tillåten (tror jag) glass, låt tina en aning innan servering om den varit fryst länge.

Efterrätten hämtad från Annika Dahlqvist blogg.

<http://blogg.passagen.se/dahlqvistannika>

Stefans Pannbiff

Pannbiff / köttfärslimpa

500gr färs

2 ägg

1 dl havregrädde

1/2 fetaost

5 st stora eller 10 små champinjoner

kryddor efter smak

Rör ihop allt Stek som pannbiff eller lägg i ugnsfastform och strö ost över. Ca 175grader i 30-40 min beroende på tjocklek.

Gör du pannbiff kan du hälla 1 dl havregrädde i pannan och låta det puttra ihop till en god sås.

Lycka till

Bebe