

## Snabbt gott på morgonen

Här följer två bra morgonmål, som ger ca 500 kalorier och ca 1/4 av dagens näringsbehov.

I	II
2 dl filmjök	1 kokt ägg
1 dl flingor	1 smörgås med ost
1 smörgås med ost	1 smörgås med tomat och ev. paprika
1 smörgås med leverpastej och gurka	1 glas mjök
1 glas apelsin- eller grapefruktjuice	1 apelsin eller 1/2 grapefrukt
Kaffe eller te	Kaffe eller te

## Lunch hemma eller borta

Här i landet serveras ca 3 1/2 milj. portioner per dag utanför hemmet. Dessa måltider ger många gånger för mycket kalorier i förhållande till näringsämnen. Följer man vårt matsedelsförslag behöver man inte ha så stora bekymmer för lunchen. Morgonmålet och middagen är komponerade så att de i genomsnitt nästan täcker hela dagens protein-, mineral- och vitaminbehov. För er som äter lunch hemma följer ett par förslag på lättlagade luncher.

I	II	III
Smörgås med kött eller korv, sallad	Bondomelett eller Omelett med ost och kryddgrönt	Hamburgare mellan
Smörgås med tonfisk, böckling, sardin eller gurka ev. tomat	1—2 smörgåsar	hamburgerbröd eller vita brödskivor, lök, delikatessgurka, tomatketchup
1 glas mjök	1 glas mjök	1 glas mjök

## Ett mellanmål behöver både stora och små

För de vuxna föreslår vi kaffe och vetebröd, för barnen mjök och smörgås eller vetebröd.

## Bröd och dryck

Både till lunch och middag finns det plats för bröd, 1—2 skivor per person, och ett glas mjök (gärna skummjök).

**Måndag Middag:** Ägg, skinka och spenat på fat\*). Bakade potatishalvor. Ugnstekta äpplen.

**Tisdag Middag:** Stekt strömming eller makrill med citronmarinerade rödbetor\*). Kokt potatis. Färsk frukt t ex persikor.

**Onsdag Middag:** Levergulasch\*). Kokt ris. Strimlad grön- eller isbergssallad med tomat. Färsk frukt t ex äpplen.

**Torsdag Middag:** Gryta med fläskkorv, rötter, purjolök och potatis. Färsk frukt t ex plommon.

**Fredag Middag:** Paprikafärs. Hasselbackare\*). Färsk frukt t ex plommon.

**Lördag Lunch:** Grönsaksfat med t ex blomkål, morötter och bönor. Svamp- eller citronsås.

**Middag:** Köttfärsås med tomat och lök. Kokt spaghetti. Plommon- eller äppelkompott.

**Söndag Lunch:** Rökt värmd fisk med dillstuvad potatis. Färsk frukt t ex äpplen.

**Middag:** Middagssallad\*). Fläskrullader. Ost, bröd, päron.

**Måndag Middag:** Allt på ett fat med korv\*). Färsk frukt t ex plommon.

**Tisdag Middag:** Kalorinål soppa\*). Ostsmörgås. Äppelpaj eller äppelkaka.

**Onsdag Middag:** Gryta i grönt och gult\*). Kokt ris. Färsk frukt t ex vindruvor.

**Torsdag Middag:** Stekta leverskivor. Sky. Rårörda lingon. Kokt potatis. Grönsallad. Färsk frukt t ex päron.

**Fredag Middag:** Torskrom à la King\*). Kokt ris. Färsk frukt t ex äpplen.

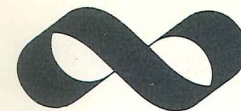
**Lördag Lunch:** Stekt ägg. Bräckt skinka. Råstekta potatis. Grönsallad.

**Middag:** Kokt fisk. Smält smör eller margarin blandat med riven pepparrot och persilja. Förväld purjolök. Kokt potatis. Fruktsallad.

**Söndag Frukost-middag:** Broiler på septembervis\*). Kokt eller bakad potatis. Färsk frukt t ex persikor.

**Kvällsgott:** Kokta majscolvar. Smör eller margarin.

\*) recept



# Råd & Recept 1968 nr 10

## Med rätt mat mätt

**Veckans råd:**  
Köpträna med Råd & Recept. Se sista sidan.



Behåll sommarspänsten - ät rätt och motionera regelbundet på det sätt som passar bäst. September är skördemånad för frukt och grönsaker. Därför är det lätt och inte dyrt att äta näringsriktigt - gott.



Alla recept i denna broschyr är näringsberäknade. Med de tillbehör vi föreslagit och med 1 glas mjölk och 2 brödskvivor ger varje måltid ca 700 kalorier och ca 1/3 av alla nödvändiga näringsämnen för en dag. Vi ger också ett matsedelstörslag för två veckor. Som bilaga följer två inköpslistor. Vartor inte prova vår programmerade mat och veckohandla efter listorna.

## Ägg, skinka och spenat på fat

4 personer • Tillagningstid ca 40 min

Borsta potatisarna väl och klyv dem på längden. Pensla snittytan med lite av margarinet. Strö på salt och stött rosmarin. Lägg halvorna med snittytan upp på ett ugnssäkert fat och sätt in det i medelstark ugnsvärme (200°) ca 15 minuter. Strimla skinkan och fräs den i en kastrull. Lägg i den djupfryssta spenaten och låt den tina. Blanda ner äggs och rivens ost i den avsvalnade spenaten. Häll alltsammans på ett smort ugnssäkert fat. Grädda samtidigt med potatisen i 20 minuter.

**För den näringsmedvetne:**



Ägg och ost är rika på protein till ett bra pris. Därför räcker en liten mängd kött och rätten blir ändå näringsriktig.

## Citronmarinerade rödbetor

4 personer • Tillagningstid ca 1 tim 45 min

Borsta rödbetorna väl, men akta skal och rotspets. Lägg rödbetorna i en kastrull och häll på så mycket vatten att det nått och jämnt täcker dem. Koka dem mjuka ca 20 minuter. Skala rödbetorna, skär dem i skivor och lägg dem i en skal. Blanda pressad citron, olja, vatten och finhackad lök. Smaksätt med salt och vitpeppar. Häll marinaden över rödbetorna och låt salladen stå och dra någon timme innan den ska ätas.

**För den näringsmedvetne:**



Strömning är ett förslag till citronmarinerade rödbetor. Den är alltid värd sitt pris genom det höga protein-, A- och D-vitamininnehållet. Makrill har samma fina näringsämnen och är som bäst nu.

## Leverglasch

4 personer • Tillagningstid ca 30 min

Skala och finhacka lökarna. Fräs dem i hälften av margarinet med paprikapulver i en gryta 10—15 minuter. Skär under tiden den färskaste leveren i tärningar eller tina den djupfryssta. Vänd leveren i en blandning av mjöl och salt. Bryn levertärningarna i resten av margarinet i en stekpanna. Blanda dem med den frästa löken. Späd i pannan med buljong och häll skyn i grytan. Låt den koka under lock ca 10 minuter. Blanda ev ner lite gräddfil. Strö över hackad persilja.

**För den näringsmedvetne:**



Ca 25% av alla vuxna kvinnor har någon form av järnbrist. 1 hg lever ger nästan hela dagsbehovet av järn, det är mer än något annat livsmedel gör.

**Ävsjuta med:**

1 äpple/pers

**Paprikafärs:**

1 dl skummjölkspulver

1/2 dl potatismosflingor

2—2 1/2 dl vatten

3 hg köttfärs

1 1/2 tsk salt, svartpeppar

1 röd och 1 grön paprika

1 msk margarin

Ger ca 265 kal/pers

**Hasselbackare:**

6 stora potatisar (ca 3/4 kg)

2 msk margarin

1 tsk salt

Ger ca 175 kal/pers

**Ävsjuta med:**

2—3 plommon/pers

**Kalorinål soppa**

4 personer • Tillagningstid ca 20 min

Låt fiskblocket tina något och skär det i ca 2 cm stora kuber. Strimla vitkålen. Skälla, skala och skär tomaterna i klyftor. Koka upp fiskbuljongen. Lägg i fisk, vitkål och tomat och låt koka på svag värme ca 5 minuter. Blanda i hackad dill, persilja och rivna pepparrot vid serveringen.

**För den näringsmedvetne:**



Med ett helt paket torsk och mycket grönsaker blir denna soppa både protein- och vitaminrik.

**Ätt äta till:**

Ger ca 100 kal/pers

1 msk rivna pepparrot

1 knippe hackad persilja

1 knippe hackad dill

1 fisk-el hönsbuljong (tärning)

2 tomater

4 dl fästmjöl (ca 1 1/2 hg)

1 pkt djupfrysad torsk (450 g)

Appelpaj eller äppelkaka

## Veckohandla efter programmerad mat

Utgångspunkten för inköpslistorna är den två-veckorsmatsedel, som finns i Råd & Recept nr 10. Listorna täcker morgonmål, mellanmål och middag för hela veckan och lunchen på lördag och söndag. Vi har tänkt oss att morgonmål I serveras måndag—lördag och morgonmål II på söndag.

Inköpslistorna passar de familjer som består av 3,5 konsumentenheter (KE). Här kan ni räkna ut om listorna passar er. Ändra mängden i annat fall i den tomma kolumnen vid varorna.

2—4 år	0,4 KE
4—8 år	0,5 KE
9—14 år	0,7—0,8 KE
Pojkar	
16—20 år	1,2 KE
Män	1,0 KE
Kvinnor	0,8 KE

INKÖPSLISTA I. Varorna väger ca 45 kg, kostar ca 155 kr och ryms i 6 bärkassar

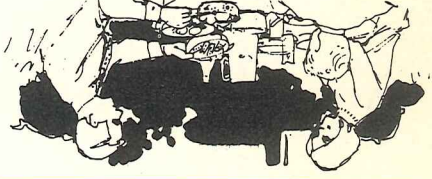
<b>Mejerivaror</b>		<b>Frukt</b>	
Mjök	9 l	Äpplen (8 st)	1 kg
Filmjök	5 l	Persikor (10 st)	1 kg
Bordsmargarin (400 g)	1 pkt	Plommon (16—24 st)	1 kg
Hushållsmargarin (1/2 kg)	1 pkt	Druvor	6 hg
Ägg (12 st)	2 pkt	Päron (2 st)	2 1/2 hg
Härdost 30+ el 45+	1/2 kg	Apelsiner (4 st)	6 hg
		Citron	1 st
<b>Färsk fisk</b>		<b>Grönsaker, rotfrukter</b>	
Makrill eller strömming	1 kg	Rödbetor	5 hg
(eller rensad djupfryst strömming)	6 hg	Persilja (4 knippen)	40 g
Hel fisk	1— 1 1/4 kg	Grön- eller isbergs- salladshuvuden	2 st
Färsk eller djupfryst fiskfilé	1/2 kg	Röd paprika	1 st
		Grön paprika	1 st
<b>Kött</b>		Morötter	1 påse
Lever	4 hg	Purjolök (4 st)	5 hg
Köttfärs	3 hg	Majskolvar	8 st
<b>Charkuterivaror</b>		Tomater (6 st)	1/2 kg
Rökt skinka	3 1/2 hg	Gurka (ca 2 hg)	1/2 st
Fläskkorv-köttkorv	6 hg	Rotselleri (1—2 st)	2 hg
Leverpastej	3 hg	eller auberginer (1—2 st)	3 hg
Rökt medvurst	1 hg	eller squasch (1—3 st)	5 hg
		Pepparrot	1 bit
<b>Djupfryst</b>		<b>Bröd m m</b>	
Spenat (375 g)	1 pkt	Knäckebröd	1 kg
Broiler (1 st)	1 kg	Vitt formbröd	1 st
Apelsin- eller grape- fruktjuice	4 brk	Råglimpa	2 st
(Strömming)	2 pkt)	Flingor	1 pkt
Torsk (450 g)	1 pkt	Vetebrödslängder (7 hg)	2 st
<b>Potatis</b>		<b>Konserver</b>	
Stor potatis (10 st)	1 1/2 kg	Kantareller (200 g)	1 brk
Potatis	4 kg	eller blandsvamp (200 g)	1 brk
		Kaffe (500 g)	1 brk

<b>Mejerivaror</b>	Mjölk 10 l	<b>Fisk</b>	Rökt fisk 8 hg	<b>Kött</b>	Lever 4 hg	<b>Charakterivaror</b>	Falkorv 3 hg	<b>Potatis</b>	Stor potatis (6 st) 1 kg	<b>Frukt</b>	Plommon (16—24 st) 1 kg	Applen (10 st) 1 1/2 kg	Vindruvor 4 hg	Päron (8 st) 1 kg	Citroner 2 st	Apelsiner (4 st) 6 hg
	Filmjölk 5 l				Leverpastej 3 hg		Rökt medvurst 1 hg									
	Mjölk 10 l															
	Bordsmargarin (400 g) 1 pkt															
	Hushållsmargarin (1/2 kg) 1 pkt															
	Ägg (6 st) 1 pkt															
	Härdost 30 + el 45 + 7 hg															
	Tomater (12 st) 1 kg	<b>Grönsaker, rotfrukter</b>	Tomater (12 st) 1 kg	Dill (2 knippen) 20 g	Persilja (2 knippen) 20 g	Vitkål (1 klyfta) 3 hg	Purjolök (2 st) 2 1/2 hg	Grön- eller isbergs-salladsbhuvd 1 st	Champinjoner 1 hg	Röd paprika 1 st	Blomkålshuvid 1 st	Morötter 1 påse	Brytböror 3 1/2 hg	Gul lök (4 st) 3 hg	Gurka (ca 2 hg) 1/2 st	Pepparrot 1 bit
	Knäckebröd 1 kg	<b>Bröd m m</b>	Knäckebröd 1 kg	Vitt formbröd 1 st	Räglimpa 2 st	Vetebrödsängder (7 hg) 2 st	<b>Konserver</b>	Torskrom (400 g) 1 brk	Tomater (400 g) 1 brk	Majskorn (400 g) 1 brk	Kaffe (500 g) 1 brk					

**Basvaror** (Kontrollera att allt finns hemma)

Salt  
Socker (strö- och bit)  
Vetemjöl  
Potatismjöl  
Ströbröd  
Skummjölkspulver  
Gräddpulver  
Potatismosflingor  
Långkornigt ris  
Spaghetti  
Senap  
Buljongtärning (kött)  
höns, fisk)  
Olja  
Akte soya  
Lingonsylt

**Kryddor**  
Vitpeppar  
Svartpeppar  
Kryddpeppar  
Rosmarin  
Kanel  
Paprikapulver  
Lagerblad  
Mejram  
Curry  
Ingefära  
Timjan



**Om Ni äter lunch hemma, öka mängden av:**

Mjölk  
Bröd  
Ägg  
Tonfisk  
Ost  
Sardiner  
Hamburgare  
Böckling

**Köp hem:**  
Tonfisk  
Sardiner  
Hamburgare  
Böckling

Charakterivaror  
Tomater