

**PLOCKA UR CIRKELNS SJU BITAR VAR DAG**

- 1 GRÖNSAKER** ger oss främst järn, kalcium, karotin och C-vitamin. De mättar, ger få kalorier och håller magen i ordning.
  - 2 FRUKT OCH BÄR** är en mycket viktig C-vitaminkälla, speciellt apelsiner och grapefrukt — svart vinbärssaft, nyponsoppa och juice kompletterar och varierar.
  - 3 ROTFRUKTER** hör till de billiga födoämnena. De ger mättnadskänsla och har ganska bra C-vitaminhalt, moroten också karotin.
  - 4 MJOLK OCH MJOLKPRODUKTER** som ost och glass ger oss värdefullt protein till bra pris. De är dessutom nästan oundgängliga som kalcium- och B<sub>2</sub>-vitaminkällor.
  - 5 KOTT, ÄGG OCH FISK** innehåller högvärdigt protein. Kött och lever ger mycket järn, lever, fet fisk och ägg också A-vitamin.
  - 6 BRÖD OCH SPANNMALSPRODUKTER** är mycket viktiga både ur järn- och proteinsynpunkt. De bidrar dessutom med B<sub>1</sub>-vitamin och niacin.
  - 7 MATFETT** är en viktig källa för A- och D-vitaminer. Fettkonsumtionen anses vara alltför hög här i landet. Matfett bör därför inte användas i överflöd. Det mesta fettet får vi dock från fett fläsk och fett kött.
- I alla näringsfrågor i Råd och Recept har samarbete skett med KF:s näringsexpert, fil. lic. Tore Widhe.



© ANNONS SIVA/HÄLSINGEBORGES LITRO



Att äta sig mätt på rätt sätt är den bästa vägen till hälsa och fin form. Näringslära är ett svart ämne men kostcir-  
keln, som finns på sista sidan, är en god hjälp när man ska  
välja rätt. Ta en titt på den och sätt samman var dags mat  
så att något från alla sju bitarna kommer med.

**Vi har tänkt att i Råd och  
Recept 1966 hjälpa Er lite  
med detta och ge förslag på  
goda och näringsrika mal-  
tider. Ni kommer att finna det  
har märket då och då, vilket  
betyder att vi med papper och  
penna har näringsberäknat  
mältiden.**

Som utgångspunkt har vi valt följande familj, pappa 45 år, mamma 40 år, Eva 16 år och  
Lars 10 år. Det är en intressant familj, därför att de olika familjemedlemmarna har så  
individuella näringsbehov.

PAPPA, som väger 70 kg och är 175 cm lång, har det största kaloribehovet, ca 2 600  
kalorier, trots att hans arbete inte är särskilt tungt.

MAMMA, vikt 58 kg, längd 163 cm, har det minsta kaloribehovet i familjen, 1 900  
kalorier.

EVA, 53 kg, 163 cm lång, är ännu skolflicka och behöver ca 2 300 kalorier, betydligt mera  
än mamma alltså.

LARS väger 33 kg och är 140 cm lång. Han behöver nästan lika många kalorier som  
pappa, 2 400 kalorier, eftersom han just nu växer som mest.

För mamma och Eva är det största problemet järntillförseln. Det kan vara svårt för dem  
att få tillräckligt med järn, eftersom de inte behöver så mycket mat men ändå betydligt  
mer järn än t. ex. pappa.

Eva och Lars behöver mycket kalcium och protein till benstomme och muskler, mer än  
pappa och mamma. Därför är mjölk till varje måltid en självskrivven dryck för deras del.

Våra förslag kan räknas som lunch eller middag och de täcker ca en tredjedel av kalori-  
behovet och minst en tredjedel av protein-, mineral- och vitaminbehovet för en dag.

	Kal	Protein	Kalcium	Järn	Vitaminer
Pappa behöver	2600	70	800	10	3000
Mamma "	1900	58	800	15	3000
Eva "	2300	58	1300	15	3000
Lars "	2400	60	1100	15	2700
		g	mg	mg	IE
					A
					B <sub>1</sub>
					B <sub>2</sub>
					B <sub>6</sub>
					Niacin
					C



- PANNBIFF MED VITAMINFRÄS
- KOKT POTATIS
- 1-2 GLAS SKUMMILK
- 1 HARD SMÖRGÅS
- GLASS

3 hg köttfärs  
1 dl skummjölkspulver  
2 1/2 dl vatten  
1/2 dl skorpmjö  
2 purjolökar  
1 burk pimentto (200 g)  
1 1/2 tsk salt  
1 kryddmått svartpeppar  
2 msk margarin  
Tillagningstid ca 45 min

**PANNBIFF MED VITAMINFRÄS** 4 PERSONER

Blanda skummjölkspulver, vatten och skorpmjö och låt  
blandningen svälla ca 15 minuter. Strimla purjolök och  
pimentto. Arbeta köttfärsen med salt och svartpeppar,  
tillsätt mjölkblandningen och arbeta färsen smidig. For-  
ma den till åtta biffar och stek dem i margarin i en stek-  
panna. Värmen får inte vara för stark. Lägg upp biffarna  
på serveringsfat. Fräs hastigt purjolöken och pimenton  
i stekpannan och krydda med lite salt. Fördela fräset  
ovanpå biffarna.



- LEVERGRYTA MED BÖNOR
- KOKT SPAGHETTI ELLER POTATIS
- 1-2 GLAS SKUMMILK
- 1 HARD OSTSMÖRGÅS
- NYPONSOPPA

2 gula lökar  
2 msk margarin  
4 hg nötlever  
1 1/2 tsk salt, svartpeppar  
1 dl vatten  
1/2 l vitkål (ca 2 hg)  
1 pkt djupfr. brytbonor  
(240 g)  
2 tomater  
Tillagningstid ca 35 min

**LEVERGRYTA MED BÖNOR** 4 PERSONER

Skala, skiva och fräs löken i hälften av margarinet i en  
stekpanna. Lägg löken i en gryta, som rätten sedan kan  
serveras ur. Skär leveren i strimlor och stek dessa i resten  
av margarinet i stekpannan. Lägg över leveren i grytan och  
vispa ur stekpannan med vatten. Tillsätt skyn, salt och  
svartpeppar. Strimla vitkålen och blanda ner den och  
brytbonorna i grytan. Låt det hela sakta sjuda under lock  
ca 10 minuter. Servera grytan överströdd med hackade  
tomater.



- STEKT RÖDSPÄTTA
- BLOMKALSSALLAD
- KOKT POTATIS
- 1-2 GLAS SKUMMILK
- 1 HARD OCH 1 MUK SMÖRGÅS
- 1/2 GRAPEFRUKT

1 blomkålshuvud (ca 1/2 kg)  
4 tomater  
hackad persilja  
1 msk olja  
1 msk pressad citron  
1 msk rivet pepparrot  
salt, vitpeppar  
Tillagningstid ca 15 min

**BLOMKALSSALLAD** 4 PERSONER

Delä blomkålen i klyftor och förväll dem i lättsaltat vat-  
ten ca 5 minuter. Skär tomaterna i klyftor och hacka  
persiljan. Lägg grönsakerna i en skål. Blanda samman  
olja, pressad citron och rivet pepparrot. Smaksätt såsen  
med salt och vitpeppar. Håll den över grönsakerna. Låt  
gärna salladen stå svalt och dra en stund före serveringen.

## ATT GÅ NED I VIKT

Bantningskurer växlar ständigt och jämt och varje år kommer det nya undergörande metoder för att gå ner i vikt. Den största nackdelen med alla dessa mer eller mindre konstgjorda sätt är, att de gör onödiga ingrepp i det normala livet och man blir både fysiskt och psykiskt ur balans.

Egentligen är det teoretiskt sett lätt att banta. Det gäller att äta mindre, minska på kaloriintaget och istället förbruka en del av det egna fettlagret. Eftersom det kan ligga nära till hands vid bantning att det blir brist på protein, vitaminer och mineralämnen är det därför i första hand fett och socker man skall minska på.

Vi har gjort upp två matsedelsförslag. Båda matsedlarna är ur näringssynpunkt fullgoda. Vid första påseende ser man inte heller någon större skillnad. Men A-matsedeln ger ca 1900 kalorier och B-matsedeln endast ca 1450 kalorier. Det beror på att vi tagit bort lite fett på smörgåsar och till stekning, föreslaget skummjolk och halvfet ost istället för helmjolk och helfet ost samt utslutit två potatisar, en kaka och sockret i kaffet. Man spar alltså 450 kalorier på B-matsedeln och det betyder en viktminskning av ca 2 kg i månaden.

### MATSEDEL A

	Kalorier
<b>FRUKOST</b>	
filmjolk, 2 dl	120
majsflingor, 1 dl	60
1 brödskiva	60
margarin, 5 g	40
1 skiva (15 g) helfet ost	55
1 apelsin, 150 g	75
kaffe eller te + 1 sockerbit	13
	<u>423</u>
<b>LUNCH</b>	
kalvsylta, 100 g	110
rödbetor, 25 g	20
stekt potatis m. hackad persilja, 150 g	180
1 brödskiva	60
margarin, 5 g	40
mjolk, 2 dl	120
kaffe + 1 sockerbit	13
	<u>543</u>
<b>MELLANMÅL</b>	
kaffe + 1 sockerbit	13
1 skiva vetebröd, 20 g	65
1 småkaka	40
	<u>118</u>
<b>MIDDAG</b>	
persiljefyllt strömming, stekt i	305
1 msk margarin	110
kokt potatis, 3 st, 180 g	115
stuvad spenat, 1 1/2 dl	60
1 brödskiva	40
margarin, 5 g	120
mjolk, 2 dl	35
1/2 grapefrukt, 150 g	13
kaffe + 1 sockerbit	798
	<u>1882</u>

### MATSEDEL B

	Kalorier
<b>FRUKOST</b>	
filmjolk, 2 dl	120
majsflingor, 1 dl	60
1 brödskiva	60
margarin, 3 g	25
1 skiva (15 g) halvfet ost	45
1 apelsin, 150 g	75
kaffe eller te	—
	<u>385</u>
<b>LUNCH</b>	
kalvsylta, 100 g	110
rödbetor, 25 g	20
kokt potatis med hackad persilja, 120 g	75
1 brödskiva	60
margarin, 3 g	25
skummjolk, 2 dl	70
kaffe	—
	<u>360</u>
<b>MELLANMÅL</b>	
kaffe	—
1 skiva vetebröd, 20 g	65
	<u>65</u>
<b>MIDDAG</b>	
persiljefyllt strömming, stekt i	250
1/2 msk margarin	75
kokt potatis, 2 st, 120 g	115
stuvad spenat, 1 1/2 dl	60
1 brödskiva	25
margarin, 3 g	70
skummjolk, 2 dl	35
1/2 grapefrukt, 150 g	—
kaffe	630
	<u>1440</u>

## HUR MÅNGA KALORIER?

Maträtt	Portion g	Kalorier
<b>KOTT- OCH KORVRÄTTER</b>		
Bacon, 4 skivor	40	260
Biffstek med lök	100	365
Bloodpudding	100	275
Falukorv, 4 skivor	100	295
Fläskkotlett, stekt	65	250
Isterband, 1 st	100	310
Kalops	170	340
Korv med bröd, 1 st	—	230
Kyckling, stekt	160	220
Kåldolmar	170	345
Köttbullar, 4 stora	120	300
Lever, stekt	100	230
Pytt i panna	250	400
Skinka, ugnstek	115	450
<b>FISKRÄTTER</b>		
Kolja, (torsk), kokt	180	85
Rödspätta, stekt	200	240
Sardiner, herring i tomat	100	180
Strömming, stekt	130	305
Tonfisk i olja	100	345
Torskfilé, stekt	130	270
Torskrom	100	125
<b>ÄGGRÄTTER</b>		
Ägg, kokt	60	85
Ägg, stekt	65	125
<b>MJÖL- och GRYNRÄTTER</b>		
Havregrynsgröt	230	130
Majsflingor, 1 dl	15	60
Makaroner, kokta	170	200
Makaroner, mjölkstuvade	310	390
<b>ROTFRUKTS- och GRÖNSAKSRÄTTER</b>		
Grönsaksstuvning (morot)	210	140
Potatis, kokt	180	110
Potatis, stekt	150	180
Bruna bönor	250	250
Ärter med fläsk	250	390
Grönsakssoppa, klar	300	70
<b>EFTERRÄTTER</b>		
Kräms, blandad frukt	180	245
Nyponsoppa	250	180
10 plättar med sylt	—	285
Glass, vanilj (10% fett)	100	200
<b>SASER</b>		
Gräddfil, 1 dl	—	140
Grädde, tjock, 1 dl	—	395

Maträtt	Portion g	Kalorier
Majonnäs, 1/2 dl	—	385
Mjölksås	100	100
Stek- eller fisksås	100	65
<b>BRÖD och PALÄGG</b>		
Gräddtårta	40	125
Vetebröd, 1 skiva	25	80
Wienerbröd, 1 st	40	180
1 smörgås (mjukt bröd + 5 g marg/smör)	25	100
1 smörgås (hårt bröd + 5 g marg/smör)	14	85
Ost, 1 skiva halvfet	15	45
Ost, 1 skiva helfet	15	55
Medvurst, rökt, 2 skivor	20	40
Leverpastej	20	70
Mesost, 1 skiva	15	50
Apelsinmarmelad	15	35
<b>DRYCKER</b>		
Helmjolk, 1 glas	2 dl	120
Skummjolk, 1 glas	2 dl	70
Mjolkchoklad, stor kopp	2,5 dl	240
Apelsinsaft, 1 glas	2 dl	100
Apelsindrink, 1 glas	2 dl	55
Apelsindryck, 1 glas	2 dl	6
Apelsinjuice, litet	1 dl	45
Sockerdricka, 1 glas	2 dl	70
Lättöl	1/3 l	50
Pilsner, klass II	1/3 l	110
Mellanöl	1/3 l	130-150
Rödvin, 1 glas	12 cl	70
<b>FRUKT</b>		
Apelsin	150	75
Banan	150	100
Grapefrukt, 1/2	150	35
Melon, 1 skiva	150	20
Päron	100	60
Vindruvor, ca 20 st	100	70
Äpple	150	70
<b>GRÖNSAKER</b>		
Blomkål	125	35
Brytbönor	100	35
Majskorn	100	75
Morötter, 1 st	100	40
Potatis, 3 st	180	110
Purjolök, 1 liten	100	40
Spenat	125	30
Tomater, 1 st	75	15
Vitkål	100	25
Ärter	75	70



- KYCKLING PÅ RISBADD
- KOKT BROCCOLI
- 1-2 GLAS SKUMMILÖK
- 1 HÄRD SMÖRGÅS
- 1 APELSIN

**KYCKLING PÅ RISBADD** 4 PERSONER

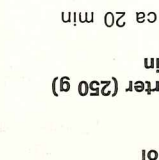
Tina broilern och dela den i portionsbitar. Bryn dem vackert bruna i margarin i en stekpanna. Fördel salt, vitpeppar, soya och stött dragon eller rosmarin över kycklingbitarna. Lägg lock på stekpannan och efterstek saktare utan spädning ca 20 minuter. Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen. Lägg upp det på serveringsfatet och placera kycklingen ovanpå. Häll över skyn och strö på hackad persilja.



- CURRYSTEKT TORSKROM MED ÄRTER
- KOKT POTATIS
- 1-2 GLAS SKUMMILÖK
- 2 MJUKA SMÖRGÅSAR
- 1/2 GRAPPEFRUKT

**CURRYSTEKT TORSKROM MED ÄRTER** 4 PERS

Skär stekrommen i skivor. Doppa dem i uppvispat ägg och vänd dem sedan i en blandning av skorpmjöl, salt och curry. Koka ärtarna enligt anvisningarna på förpackningen. Stek de panerade romskivorna i margarin i en stekpanna. Lägg upp dem på serveringsfatet och lägg de koka ärtarna runtom. Placera en citronklyfta på varje romskiva.



- GRÖNSAKSLADA MED KORV
- 1-2 GLAS SKUMMILÖK
- 1 HÄRD OCH 1 MJUK SMÖRGÅS
- 1/2 GRAPPEFRUKT

**GRÖNSAKSLADA MED KORV** 4 PERSONER

Lägg grönsaksblandning (utan spad) och hackad persilja eller majs-korn (utan spad) och strimlad purjolök på ett smort ugns säkert fat. Vispa samman ägg, mjölk och salt. Häll äggstanningen över grönsakerna. Placera korven ovanpå, wienerkorven hel eller frukostkorvarna klivna. Strö över den rivna osten och sätt in fatet i medelstark ugnsvärme (225°) ca 25 minuter.



- FISKFÄRS MED FÄRG
- STUVAD SPENAT
- 1-2 GLAS SKUMMILÖK
- 2 MJUKA SMÖRGÅSAR
- GLASS

**FISKFÄRS MED FÄRG** 4 PERSONER

1 pkt djupfr. fiskfärs (300 g)  
1 msk margarin  
1/2 tsk salt  
1/2 tsk paprikapulver  
2 härdkokta ägg  
10-12 potatisar  
vatten, salt  
hackad persilja  
Tillagningstid ca 45 min

Skär fiskfärsen i skivor och lägg dem på ett smort runt fat. Strö över salt och paprikapulver. Hacka äggen och placera hacket på fiskfärsen. Täck med folie. Borsta eller skala potatisen. Koka upp vatten och salt, lägg i potatisen och sätt fatet ovanpå. Låt potatisen koka tills den är färdig, då också fiskfärsen är varm. Servera den överströdd med hackad persilja.



- STEKT STRÖMING
- VÄRVINTERSALLAD
- KOKT POTATIS
- 1-2 GLAS SKUMMILÖK
- 1 MJUK SMÖRGÅS
- 1 APELSIN

**VÄRVINTERSALLAD** 4 PERSONER

1/2 l finstrimlad vitkål (ca 2 hg) Finstrimla vitkålen. Skala och riv morötterna och äpplet 3 morötter  
1 syrligt äpple  
saft av 1/2 citron  
hackad persilja  
Tillagningstid ca 10 min

grovt på råkostjärn. Pressa citronen. Blanda alltsammans i en salladskål. Strö över hackad persilja.



- KUMMINKRYPDAT BOGFLÅSK
- BLOMKÅL I PERSILJESTUVNING
- 1-2 GLAS SKUMMILÖK
- 1 HÄRD SMÖRGÅS
- 1 APELSIN

**KUMMINKRYPDAT BOGFLÅSK** 4 PERSONER

3 hg magert bogflåsk i skivor  
1 dl mjölk  
3 msk vetemjöl  
1 1/2 tsk salt, vitpeppar  
1 tsk kummin  
1 msk margarin  
Tillagningstid ca 15 min

Vänd bogflåskskivorna först i mjölk, sedan i en blandning av vetemjöl, salt, vitpeppar och kummin. Stek körtstivorna i lite margarin i en stekpanna ett par minuter på varje sida.

**BLOMKÅL I PERSILJESTUVNING** 4 PERSONER

2 msk margarin  
3 msk vetemjöl  
3 dl mjölk  
1/2 tsk salt, vitpeppar  
1 dl hackad persilja  
1 blomkåls huvud (ca 500 g)  
vatten, salt  
Tillagningstid ca 20 min

Smält margarin i en kastrull, tillsätt mjölet och späd med mjölk. Koka stuvningen några minuter. Smaksätt med salt och vitpeppar. Blanda i rikligt med hackad persilja. Dela blomkålen i buketter och koka dem nött och jämnt mjuka i lättsaltat vatten ca 10 minuter. Lägg blomkålen i en karott och håll stuvningen över.