

GRÖNSAKSSOPPA 4 PERSONER

75 g rökt mager skinka
3 potatisar
1 purjolök
¼ ½ blomkålshuvud i klyftor
1 paket djupfrysade örter och morötter
1 l vatten
2-3 buljongtärningar
dragon
salt
tomatpuré
persilja

Skär skinkan och potatisen i tärningar och purjolöken i fina strimlor. Koka upp vattnet, tillsätt skinka, potatis och purjolök och låt allt koka ca 10 min. Tillsätt örter och morötter, blomkål och gärna litet finstött dragon och låt soppan koka ytterligare 10 min. Lägg i buljongtärningarna och låt dem smälta ner. Smaka av soppan salt och tomatpuré. Strö rikligt med klippt persilja och servera soppan het.

Ger ca 600 kalorier

HUR MÅNGA KALORIER?

	KAL.	
Apelsin, 1 st à 125 g	50	Mjök, stand., fil, 1 glas à 2 dl
Biffkött utan ben, 1 portion à 100 g	145	Mjök, skum, 1 glas à 2 dl
Blodpudding, 1 portion à 100 g	290	Morötter, 1 portion à 100 g
Blomkål, 1 portion à 100 g	25	Ost, halvfet, 1 skiva à 10 g
Bruna bönor, kokta, 1 portion à 370 g	370	Ost, helfet, 1 skiva à 10 g
Bröd, franska, 1 skiva à 30 g	85	Plättar med sylt, 10 plättar, 2 msk sylt
Bröd, limpa, 1 skiva à 25 g	65	Potatis, kokt, 1 portion à 200 g, ca 3 st
Bröd, hårt, 1 bit à 12 g	45	Potatis, stekt, 1 portion à 150 g
Choklad, 1 kaka à 45 g	260	Purjolök, 1 portion à 100 g
Choklad på mjök, 1 kopp à 2 ½ dl	210	Ris, 1 portion à 45 g, ca ½ dl okokt
Falukorv, 4 skivor (100 g)	275	Rödspätta, filé, 1 portion à 150 g
Fläskkotlett, med ben, 1 st à 125 g	200	Saft, söt, 1 glas med ½ dl saft
Fläsk (sidfläsk), 1 skiva à 30 g	160	Sallad, 4 stora blad (40 g)
Grädde, tjock, 1 dl	395	Skinka, mager, 1 skiva à 30 g
Grädde, tunn, 1 dl	140	Skorpa, 1 st à 10 g
Gräddfil, 1 dl	140	Smör, 1 tsk (5 g)
Gurka, färsk, 100 g	15	Småbröd, 1 kaka à 8 g
Höns, benfri, 1 portion à 125 g	320	Smörgås, 1 skiva limpa, 5 g smör
Juice, 1 glas à 1 dl	50	Smörgås, med 1 skiva leverpastej
Kaffe utan socker och grädde	0	Smörgås, med 1 skiva skinka
Kaffe med 2 sockerbitar och grädde	40	Smörgås, med 2 skivor rökt medvurst
Kalvkotlett, med ben, 1 st à 100 g	125	Strömming (orensad), 1 portion à 250 g
Kalvsylta, 1 skiva à 30 g	40	Te, utan socker och grädde
Kyckling, benfri, 1 portion à 125 g	150	Tomat, 1 st à 50 g
Köttfärslimpa, 3 skivor (120 g)	300	Torskfilé, 1 portion à 150 g
Lever, 1 portion à 100 g	130	Vetebröd, 1 skiva à 25 g
Lingonsylt, 1 msk	30	Wienerbröd, 1 st à 40 g
Läskedryck, pilsner, 1 flaska (½ l)	110	Vitkål, 1 portion à 200 g
Majonnäs, ½ dl	385	Ägg, 1 st à 60 g
Makaroner, 1 portion à 50 g okokta	180	Äpple, 1 st à 125 g
Margarin, 1 tsk (5 g)	40	Örter med fläsk, 1 port. à 250 g

Kalorierna för kött och fisk är räknade på icke tillagad vara

ETT GOTT RÅD

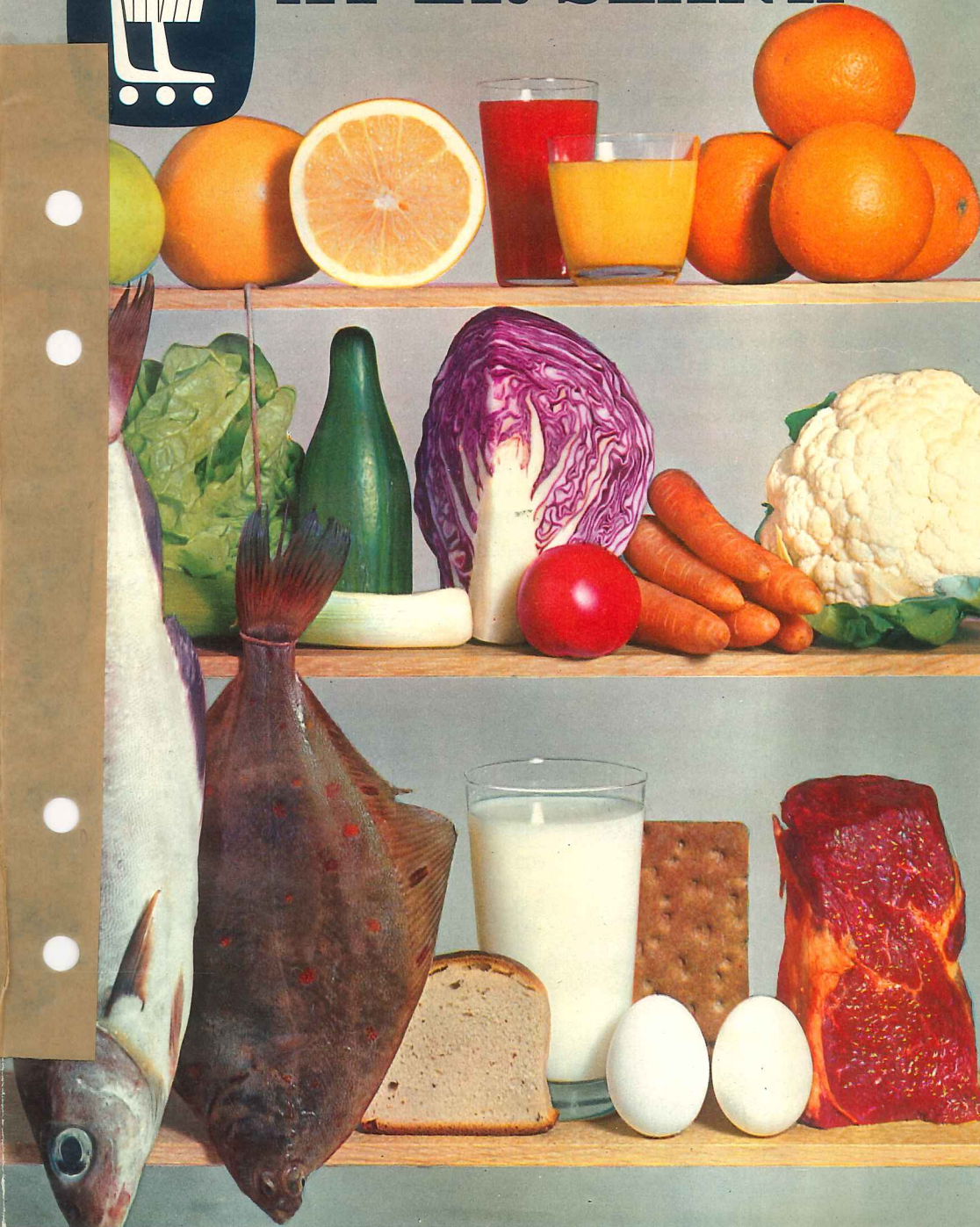
Skafta Er gärna en våg och placera den på en lättåtkomlig plats för att dagligen kunna kontrollera vikten. Övervikt är inte nyttigt för hälsan och inte särskilt klädsamt. Det är inte heller bra att banta så man blir mager som en sticka.

RECEPT FRÅN



KONSUMS RÅD OCH RECEPT • 5 • 1963

ÄT ER SLANK



ÄTER SLANK

Man kan äta sig slank och man kan svälta sig slank. Man kan sorgesamt knapra på ett kallblad eller ett avmagringskex eller dricka en kalorifattig välling medan familjen i önjuter av den vällagade och välsmakande middagen. Nog tappar man några kilon, om man är envig, men man tappor också humöret. Varken kroppen eller själen trivs. Till slut ger man upp och börjar äta riktig mat igen och äter dubbelt så mycket och så är man där igen.

Men hur äter man sig slank? Ja, principen är enkel. Man äter den vanliga maten som bjuds, men man äter mindre av den — mindre portioner alltså. Man behöver inte någon slags specialmat och man behöver inte avstå från brödet, som det så ofta predikas. Man riskerar då att lida brist på en del viktiga näringsämnen. Några små justeringar, som inte stör livsrytmen, bör man förstås göra. Minska på sockret och fettet och undvik därför kalorier och fettet ger mer än dubbelt så många kalorier som äggvita och kolhydrater. Färska frukt som efterrätt är bra för alla. Bred mindre matfett på brödet och drick skummjolk i stället för vanlig mjölk. Och glöm inte att grönsaker är värdefulla nödvändigheter i kosten. De ger mycket gott på få kalorier. Till slut: ät långsamt, och tugga väl och njut av maten. Om man kastar i sig maten hinner man inte känna hur god den är.

P.S. Glöm inte bort att motionera. Det är nödvändigt för att hålla sig frisk och slank. Här nedan är ett exempel på hur man kan minska på portioner och kalorier och vad det ger för resultat. Och dessutom ett par maträtter, som inte ger så många kalorier.

NORMALPORTION

KAL.

600

Havregrynsgröt, 2 dl (30 g gryn)

Äppelmos — lättsockerat, 2 msk

Mjölk, 2 dl

1 hård brödskiva

5 g smör eller margarin

1 skiva (10 g) helfet ost

1 mjuk smörgås

5 g smör eller margarin

1 apelsin eller 1 glas juice

Kaffe eller te m. socker och grädd

LUNCH

805

Fransk omelett på 2 ägg

Stuvad spenat, 1 dl

1 tomat, 50 g

1 hård brödskiva

5 g smör el. margarin

1 skiva (10 g) helfet ost

1 mjuk brödskiva

5 g smör eller margarin

1 skiva (20 g) leverpastej

1 glas mjölk, 2 dl

kaffe eller te med socker och grädd

FRUKOST

KAL.

415

Havregrynsgröt, 1 1/2 dl (20 g gryn)

Äppelmos — lättsockerat, 1 msk

Skummjolk, 2 dl

1 hård brödskiva

3 g smör eller margarin

1 skiva (10 g) helfet ost

1 mjuk brödskiva

3 g smör eller margarin

1 apelsin eller 1 glas juice

Kaffe eller te u. socker och grädd

LUNCH

500

Fransk omelett på 1 ägg

Stuvad spenat, 1 dl

1 tomat, 50 g

1 hård brödskiva

3 g smör eller margarin

1 skiva (10 g) helfet ost

1 mjuk brödskiva

1 skiva (10 g) leverpastej

1 glas (2 dl) skummjolk

Kaffe eller te u. socker och grädd

ÄTER SLANK

Man hur äter man sig slank? Ja, principen är enkel. Man äter den vanliga maten som bjuds, men man äter mindre av den — mindre portioner alltså. Man behöver inte någon slags specialmat och man behöver inte avstå från brödet, som det så ofta predikas. Man riskerar då att lida brist på en del viktiga näringsämnen. Några små justeringar, som inte stör livsrytmen, bör man förstås göra. Minska på sockret och fettet och undvik därför kalorier och fettet ger mer än dubbelt så många kalorier som äggvita och kolhydrater. Färska frukt som efterrätt är bra för alla. Bred mindre matfett på brödet och drick skummjolk i stället för vanlig mjölk. Och glöm inte att grönsaker är värdefulla nödvändigheter i kosten. De ger mycket gott på få kalorier. Till slut: ät långsamt, och tugga väl och njut av maten. Om man kastar i sig maten hinner man inte känna hur god den är.

P.S. Glöm inte bort att motionera. Det är nödvändigt för att hålla sig frisk och slank. Här nedan är ett exempel på hur man kan minska på portioner och kalorier och vad det ger för resultat. Och dessutom ett par maträtter, som inte ger så många kalorier.

NORMALPORTION

KAL.

600

Havregrynsgröt, 2 dl (30 g gryn)

Äppelmos — lättsockerat, 2 msk

Mjölk, 2 dl

1 hård brödskiva

5 g smör eller margarin

1 skiva (10 g) helfet ost

1 mjuk smörgås

5 g smör el. margarin

1 apelsin eller 1 glas juice

Kaffe eller te m. socker och grädd

LUNCH

805

Fransk omelett på 2 ägg

Stuvad spenat, 1 dl

1 tomat, 50 g

1 hård brödskiva

5 g smör eller margarin

1 skiva (10 g) helfet ost

1 mjuk brödskiva

5 g smör eller margarin

1 skiva (20 g) leverpastej

1 glas mjölk, 2 dl

kaffe eller te med socker och grädd

MELLANMAL

Kaffe eller te m. socker och grädd

KAL.

40

180

40

1 småkaka

MIDDAG

Kötbullar, 5 st (125 g)

Sås, 1 dl

Kött potatis, 3 st (200 g)

Djupfryssta ärtor, 1 dl (50 g)

Nyponsoppa, 2 1/2 dl

Tjock grädd, 1/4 dl

SUMMA : 2.590 KALORIER

MELLANMAL

Kaffe eller te utan socker och grädd

KAL.

95

95

0

MELLANMAL

Kaffe eller te utan socker och grädd

KAL.

95

95

0

MIDDAG

Kötbullar, 4 st (100 g)

Kött potatis 1 1/2 st (100 g)

Djupfryssta ärtor, 1 dl (50 g)

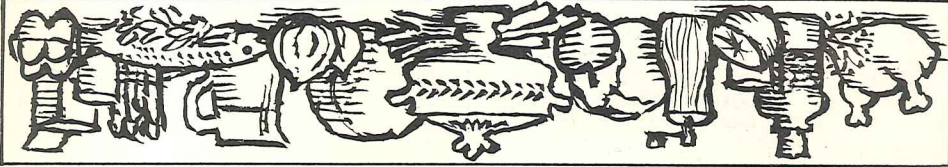
Nyponsoppa, 1 1/2 dl

545

115

320

De här två matsedlarna är som synes ganska lika och ändå ger den ena ca 2600 kalorier och den andra bara ca 1600 kalorier. Båda ger tillräckligt med äggvita, mineralämnen och vitaminer av olika slag. Kaloriminskningen på ca 1000 kalorier har vi fått genom att skära ned portionerna och plocka bort lite socker och fett och så tar kroppen för ett energibehov de 1000 kalorier från hullet. Det betyder alltså att vi går ned i vikt 3-4 kg i månaden och det är lagom takt att äta sig slank.



FISK MED KRYDDSMÅK 4 PERSONER

Skär fiskblocket på snedden i fingertjocka skivor och lägg dem i en gryta eller kastrull. Strö på salt och ev. stött dragon och sätt till ett par msk vatten. Låt fisken sjuda under lock på svag värme 15 min. Lägg på en blandning av hackat ägg, lök, kapris och persilja och låt det bli genomvarmt.

1 pkt djupfrysst torsk (450 g) eller kolja
1 tsk salt
1/2 tsk dragon (1/2 tsk vatten)
2 msk vatten
1 hårdkokt ägg
3 msk hackad gul lök
3 msk kapris
eller purjolök
eller hackad ättiksgurka
msk hackad persilja

Ger ca 500 kalorier

KYCKLINGGRYTA 4-5 PERSONER

Tina kycklingen. Stycka den i mindre bitar. Bryn kycklingbitarna i en stekpanna i margarin och lägg sedan över dem i en gryta. Strö över salt och kryddor och dofta med spad och rör om. Häll också i spadet från tomaterna. Låt grytan koka 30-35 min. Lägg vid slutet av kokningen i tomaterna så att de blir varma. Strö över klippt persilja och servera grytan med kokt potatis eller ris.

1 djupfrysst gödkyckling
1 msk margarin
1 tsk salt
1 kryddmätt vitpeppar
1/2 tsk paprikapulver
1 msk vetemjöl
3 medelstora gula lökar i klyftor
1 hackad vitlöksklyfta
eller vitlökspulver
1 burk champinjoner i vatten
1 burk konserverade tomater
klippt persilja

Ger ca 900 kalorier