

Råd & Recept



Du och jag, alla, är som människan här, behöver en hel del för att fungera bra. Det är faktiskt viktigt att vi bryr oss om detta. Slarvar man och äter ensidigt och fel så blir det lätt snett nästans. Näringslära är svårt.

Titta på framsidans middags-tallrik. Det är ett bra mål mat. Det är inte svårt att sätta samman fler bra middagsmål om man har kostcirkeln som utgångspunkt.

Den som har ett hårt arbete eller motionerar mycket kan öka på kalorierna med tex lite mer potatis och bröd. Av mineralämnena, vitaminer och protein behöver kroppen däremot samma mängd vad man än gör. För alla är det bra att snåla på socker, sötsaker och rent fett.

För alla är det bra att äta mycket av grönsaker och frukt. De ger rikligt med vitaminer och mineralämnen men få kalorier. Tänder och mage får också ett bra jobb.

Ät minst tre mål mat om dan. Börja med en ordentlig frukost. Ät helst det största målet mitt på dan.

Ett mellanmål på eftermiddag är bra både för barn och vuxna.

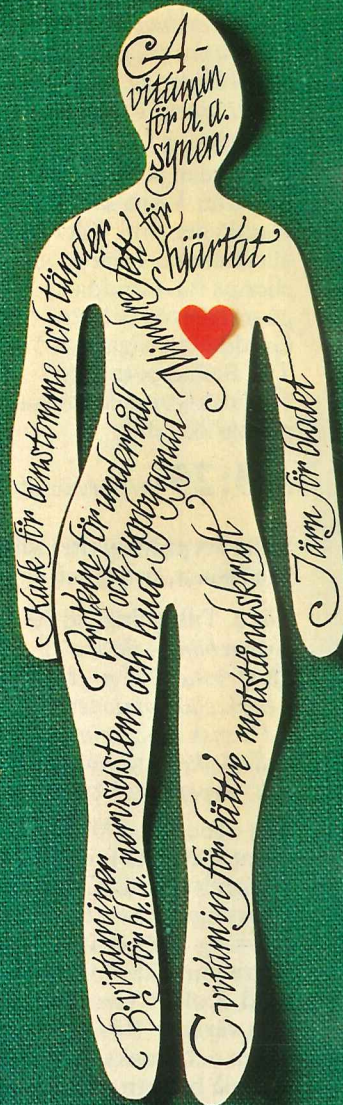
I september finns också broschyren "Välj rätt" med mattips för ungdomar.

Vill Ni ha fler matförslag?
Titta på "Sju middagar" i veckans Vi.

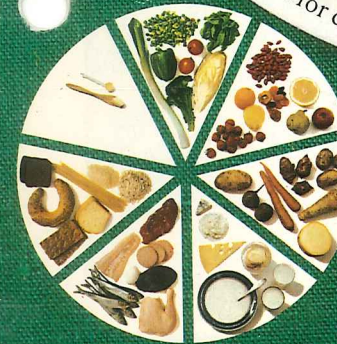
Nästa Råd & Recept utkommer den 18 september.
Ansvarig utgivare: Anna-Britt Agnsäter.

PROVKÖKET

Protein finns mest i kött, fisk, ägg, ost, mjölk och bröd. **Fett** finns nästan överallt utom i frukt och grönsaker. **Järn** (ofta brist på) finns mest i lever, njure, blodmat men också i kött, ägg och bröd. **Kalk** finns mest i ost och mjölk. **A-vitamin** i lever, margarin och smör, också i grönsaker och rofrukt. **B-vitaminer** i bl a kött, fisk och bröd. **C-vitamin** framför allt i grönsaker, frukt och rofrukt. **Kaloribehovet** är i genomsnitt 2000 kalorier per dag. Något mindre för kvinnor och barn, mer för män, tonåringar och den som motionerar.



Det här är ett bra middagsmål, lagom mycket för de flesta. Något från varje bit i kostcirkeln finns med. Kostar ca 3:75 kr, ca 700 kalorier.



En prisvärd höstgryta.

Rötter, lök, potatis och fläskkorv.

För 3. Tillagningstid ca 30 minuter.

1 kårot (ca 5 hg), 2 morötter, 3 potatisar

1 purjolök eller 2 gula lökar

4 dl vatten, 1 buljongtärning

1/2 msk senap

5 krossade kryddpepparkorn

3 hg kokt fläskkorv, persilja

Tillsätt buljongtärning, senap och

peppar. Skär först kåroten i bitar, lägg

ner och koka dem i buljongen. Skär

sen morötter, potatis och lök i bitar

och lägg i dem alltefter som de skärs.

Koka under lock på svag värme ca 15

min. Skär korven i skivor, lägg dem i

grytan och koka ytterligare ca 5 min.

Klipp persilja över. Servera hårt bröd

med senap på.

ca 2:45 kr/portion, ca 430 kalorier

Dagens huvudmåltid bör kompletteras
med ett glas lättmjölk, 1–2 skivor bröd
och en frukt. Stockholmspriser.

Fort lagad gulasch med köttfärs och
mycket lök. Paprikapulver som krydda
och färs paprika till.

För 3. Tillagningstid ca 30 minuter.

4 gula lökar, 1 msk margarin

2 tsk paprikapulver

2 hg köttfärs (gärna grovmald)

1 tsk salt, 2 tsk senap, 2 msk tomatpuré

I dl vatten, 1/2 dl gräddfil

Skala och hacka lökarna. Bryn dem i

smör och blanda ner köttet. Stek

under lock ytterligare ca 15 min. Öka

värmen och blanda ner köttet. Tillsätt

tills det fått färg, rör då och då. Tillsätt

salt, senap, tomatpuré och vatten. Sjud

under lock ca 7 min. Blanda ner

ca 2:50 kr/portion med kokt

potatis och paprika

ca 365 kalorier



Näringsbrä ugnsrätt med torskrom, ägg
och musslor. Bakad potatis till.

För 3. Tillagningstid ca 30 minuter.

1 burk torskrom (410 g), 2 ägg

2 dl vätska (musselspad + mjölk)

1/2 dl klippt dill, 1 tsk salt

1 burk musslor i vatten (115 g),

1 dl rivet ost

Sätt ugnen på 200°. Mosa rommen med

en gaffel. Vispa samman ägg och vätska,

blanda ner rom, salt och dill. Häll

alltsammans i smord ugnssäker form

eller på fat. Grädda ca 20 min. Lägg sen

på musslorna och strö över osten.

Grädda ytterligare ca 5 min.

Till: Bakad potatis (45–50 min i ugn).

Tomatskivor med pressad citron, salt,

peppar och dill.

ca 3:25 kr/portion, ca 475 kalorier

Kalla det pudding eller suflé.

Med bönor, svamp och ägg.

För 3. Tillagningstid 30–45 min.

Gröna bönor: färska (2–3 hg),

djupfrysia (225 g), burk (ca 400 g)

1 burk champinjoner (ca 200 g)

1/2 msk margarin, 1/2 msk vetemjöl

2 dl vätska (svampspad + mjölk), 3 ägg

salt, vitpeppar, 1 krm vitlökspulver

Sätt ugnen på 200°. Koka färska bönor i

saltat vatten 12 min, frysta 5 min. Burk-

bönorna är kokta. Lägg bönorna på

smort ugnssäker fat. Gör en svamp-

stuvning. Fräs svampen i margarin

några min. Strö över mjöl, rör om och

späd. Koka ett par min. Lyft kastrullen

från värmen. Rör ner de uppvispade

äggen och smaksätt. Häll blandningen

ovanpå bönorna. Grädda ca 25 min.

Snabbare: I stället för svampstuvningen:

blanda 1 burk redd champinjonsoppa

(300 g), de uppvispade äggen och vitlök.

ca 2:75

kr/portion med bakad

potatis, tomat, grönsallad

ca 385 kalorier

