

Portionsstorlekar och recept till "Lätta tips"

Barn och Ungdom

Barn och ungdomar äter olika mycket i olika åldrar. Förslagen på måltiderna i Lätta tips är exempel på mängder som kan vara bra att utgå ifrån. Här finns portionsstorlekar och recept på lite fler måltider än de som finns på bild i broschyren Lätta Tips.

Hoppas ni hittar era favoriter!



FRUKOST



Grötfrukost

1,5 dl havregrynsgröt, 1,5 dl lättmjölk, ½ rivet äpple, halv skivad banan, 1 skiva grovt bröd, 1 msk mjukost 16 %, 2 skivor paprika



Medelhavsfrukost

1 Fullkornsbaguette, 1 skiva fetaost (30 g), 1 tomat, 5 oliver, ½ paprika, 2 dl lättoghurt (dryck)



Müslifrukost

1,5 dl Naturell lättfil, 1 dl müsli, 1 dl bär, 1 skiva grovt bröd, 1 msk bredbar leverpastej, inlagd gurka



Smörgåsfrukost

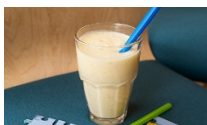
1 skiva grovt bröd, 1 skiva hårt bröd, 2 tsk lättmargarin, 1 skiva rökt kalkon, skivad tomat, ½ kokt ägg, 1 msk kaviar, 2 dl lättmjölk

MELLANMÅL



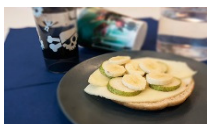
Knäckesmältis – ett bra alternativ till pizzabitar eller pirog

1 skiva hårt bröd, 1 tsk lättmargarin, 1 skiva salami, 2-3 skivor tomat, 2 skivor hårdost 17 %



Mangotango

1 dl naturell lättoghurt, 1 dl lättmjölk, 1 dl tärnad mango (färsk eller frusen), 1 torkad aprikos



Baronen

1 skiva grovt bröd, 1 tsk lättmargarin, 2 skivor hårdost 17 %, ½ päron



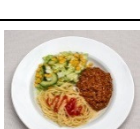
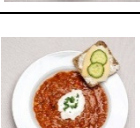
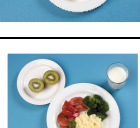
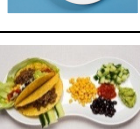
Bananpropp

1 banan, ½ - 1 dl granatäpplekärnor, 3 msk keso

HUVUDMÅL

BARN

UNGDOM

	Lax med frisk äppel- och vitkålssallad och klyftpotatis 125 g Stekt lax, 1,5 dl klyftpotatis (ca 115 gram), 1,5 dl kålsallad	Lax med frisk äppel- och vitkålssallad och klyftpotatis 125 g Stekt lax, 2 dl klyftpotatis, 2 dl vitkålssallad
	Kycklingfilé med ugnrostade rotsaker och Ajvarsås 100 g Stekt Kycklingfilé, 1,5 dl ugnrostade rotfrukter 1 dl Ajvar Relish	Kycklingfilé med ugnrostade rotsaker och Ajvarsås 100 g Stekt Kycklingfilé, 2 dl ugnrostade rotfrukter 1 dl Ajvar Relish
	Korv med couscous och grönsaksröra 1 Chorizo (nyckelhålmärkt), 1 dl couscous, ½ röd paprika, 1 skiva gul lök, ½ dl tärnad squash/aubergine	Korv med couscous och grönsaksröra 1 Chorizo (nyckelhålmärkt), 2 dl couscous, ½ röd paprika, 1 skiva gul lök, ½ dl tärnad squash/aubergine
	Kött och grönsaksgryta med libabröd eller kokt ris 2 dl köttgryta med grönsaker, 1/2 libabröd (45 g) eller 1 dl kokt ris	Kött och grönsaksgryta med libabröd eller kokt ris 2 dl köttgryta med grönsaker, 1 libabröd eller 2 dl kokt ris
	Smörgåsmåltid med grönsaksdipp 2 skivor grovt bröd, 2 tsk lättmargarin, 4 köttbullar, 1 kokt ägg, 1 msk kaviar, ½ dl fil 3 %, ½ msk chilisås, 1 morot, 1/2 paprika, gurstavar	Smörgåsmåltid med grönsaksdipp 2 skivor grovt bröd, 2 tsk lättmargarin, 4 köttbullar, 1 kokt ägg, 1 msk kaviar, ½ dl fil 3 %, ½ msk chilisås, 1 morot, 1/2 paprika, gurstavar
	Köttfärssås och spaghetti 2 dl köttfärssås, 1-1,5 dl kokt spaghetti, 1 msk ketchup, 70 g salladskål, 35 g majs, 50 g gurka,	Köttfärssås och spaghetti 2 dl köttfärssås, 2 dl kokt spaghetti, 1 msk ketchup, 70 g salladskål, 35 g majs, 50 g gurka,
	Linssoppa med bröd 2,5 dl Linssoppa, ½ dl yoghurt 3 %, 1 rågsiktsbröd/ baguette (60 g), 1 tsk lättmargarin, 1 skivor ost 17 %, gurkan och paprikaskivor	Linssoppa med bröd 2,5 dl Linssoppa, ½ dl yoghurt 3 %, 2 rågsiktsbröd/ baguette, 2 tsk lättmargarin, 2 skivor ost 17 %, gurkan och paprikaskivor
	Fiskpinnar med kall sås och potatis 3 fiskpinnar, 2 kokta potatisar, 1/1 dl filsås, ½- 1 dl kokta grönsaker, ½ dl vitkålssallad	Fiskpinnar med kall sås och potatis 4 fiskpinnar, 2 kokta potatisar, ½ dl filsås, 1 dl kokta grönsaker, ½ -1 dl vitkålssallad
	Stekt falukorv med potatismos 3 skivor falukorv (nyckelhålmärkt), 2 dl potatismos, 1 dl broccoli, paprikaskivor, 1 kiwi	Stekt falukorv med potatismos 4 skivor falukorv (nyckelhålmärkt), 2 dl potatismos, 1 dl broccoli, 1 knäcke m paprikaskivor, 1 kiwi, 1 glas lättmjölk
	Tacomåltid 1 dl tacofärs (nöt), 1 msk tacosås, 2 msk guacamole, ½ dl majs, gurka, 1-2 msk svarta bönor, 2 hårda tacoskal	Tacomåltid 1 dl tacofärs (nöt), 1 msk tacosås, 2 msk guacamole, ½ dl majs, gurka, 2 msk svarta bönor, 2 hårda tacoskal

Mellanmål

Vill du ha fler förslag på goda, roliga och mättande mellanmål kan du gå in på:

www.angeredsnarsjukhus.se/minamellanmal

Knäckesmältis – ett bra alternativ till pizzabit eller pirog

- 1 skiva hårt bröd
- 1 tsk lättmargarin
- 1 skiva salami/skinka/rökt kalkon
- 2-3 skivor tomat,
- 2 skivor hårdost 17 %

Gör så här:

1. Smöra ett knäckebröd.
2. Lägg på en skiva av valfritt pålägg.
3. Täck mackan med 2 skivor hårdost. Kör i mikron tills osten smält.
4. Servera tomater eller någon annan grönsak till.



Mangotango

- 1 dl naturell lättyoghurt
- 1 dl lättmjölk
- 1 dl tärnad mango (färsk eller frusen)
- 1 torkad aprikos

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienserna i en blender eller mixer.
2. Kör tills smoothisen är slät och läskande.

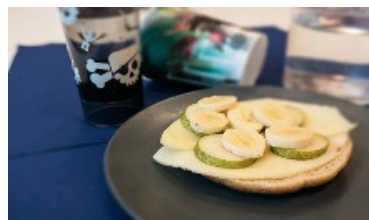


Baronen

- 1 skiva grovt bröd
- 1 tsk lättmargarin
- 2 skivor hårdost 17 %
- ½ päron + lite banan

Gör så här:

1. Lägg 2 skivor ost på en smörad grov brödskiva.
2. Skiva ett halvt päron och kanske lite banan och lägg på.



Bananpropp

- 1 banan
- ½ - 1 dl granatäpplekärnor
- 3 msk keso

Gör så här:

1. Skär en skåra i skalet i mitten på en banan.
2. Öppna upp i skalet och lägg i Keson.
3. Strössa kärnor från granatäpple över och ät med sked.



Huvudmål

Vill ni ha fler goda och nyckelhålsmärkta recept, och bli inspirerad gå in på Livsmedelsverkets hemsida www.livsmedelsverket.se och sök Nyckelhålsrecept.

Lax med frisk äppel- och vitkålssallad och klyftpotatis

4 port

Tillagningstid: 60-70 min, varav arbetstid 30 min.

Ingredienser:

1 kg potatis
1 msk rapsolja
1 tsk salt
4 laxfiléer, 500 g
1 tsk salt
peppar, vit- eller svart

Dressing:

2½ dl naturell yoghurt (3 %)
1 msk dijonsenap
¼ - ½ dl citronjuice
½ tsk salt
svartpeppar efter smak

Spetskålssallad:

1 syrligt äpple
200 g spetskål alt vitkål
½ litet blomkålshuvud
en knippe dill



Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader. Skölj potatisen och skär den i klyftor. Lägg på bakplåtsklädd plåt. Ringla över olja. Salta. Grädda i mitten av ugnen i ca 50 minuter, eller tills potatisen fått fin färg och blivit mjuk. Vänd runt då och då.
2. Lägg laxen i en ugnsfast form. Krydda med salt och peppar. Ugnsbaka i mitten av ugnen i 12-15 minuter, tills laxen är klar, d.v.s. inte längre geléig i mitten.
3. Rör ihop alla ingredienser till dressing. Tärna äpplet och lägg i dressing.
4. Strimla kålen fint och skär blomkålen i små buketter. Hacka dillen. Vänd ner allt i dressing och servera.

Mjölkproteinfri: Använd mjölkfritt matfett och yoghurt baserad på soja eller havre.

Laktosfri: Använd laktosfri yoghurt

Glutenfri: Ibland kan senap innehålla gluten. Kolla ingrediensförteckningen.

Källa: Livsmedelsverkets Nyckelhålsrecept

Kycklingfilé med ugnsrostade rotsaker och Ajvarsås

4 port

Tillagningstid: 50-60 min, varav arbetstid 15 min.

Ingredienser:

4 kycklingfiléer (ca 600 gram)
Salt och peppar
Olja el flytande margarin till stekning

Ugnsrostade rotsaker:

2 gula lökar
6 fasta medelstora potatisar
3 morötter
1 palsternacka
2-3 msk olja el flytande margarin
Salt och peppar

Ajvarsås:

4 dl Ajvar relish



Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skala och klyfta, lök, potatis, palsternacka och morötter.
3. Lägg rotfrukterna i en ugnsfast form. Vänd rotfrukterna i olja eller flytande margarin, salt och peppar.
4. Rosta grönsakerna i ugnen i ca 40 minuter. Ta eventuellt ut och vänd runt dem efter halva tiden.
5. Salta och peppra kycklingfiléerna och stek dem i en stekpanna eller grilla några minuter på varje sida tills kycklingen fått fin färg och är genomstekt. Ett tips är att eftersteka kycklingen i ugnen 200 grader i en kvart.
6. Servera med Ajvar relish

Mjölkproteinfri och laktosfri: Använd mjölkfritt matfett.

Glutenfri: Denna maträtt är helt glutenfri.

Korv med couscous och grönsaksröra

4 port

Tillagningstid: 30-45 min, varav arbetstid 30 min.

Ingredienser:

500 g kryddig korv (nyckelhålsmärkt)
1 zucchini/squash/ aubergine eller morot
2 paprikor gärna i olika färger
2 rödlökar
4 - 5 vitlöksklyftor
2 msk olja (raps- eller olivolja)
salt och peppar
1 tsk rosmarin
4 port couscous



Gör så här:

1. Sätt ugnen på 250°C
2. Ansa och skär zucchinin/squashen/auberginen eller moroten i stavar. Dela, kärna ur och skär paprikan i bitar. Skala löken och skär dem i klyftor.
3. Blanda grönsakerna med löken och vitlöksklyftorna med hälften av oljan på en plåt. Salta, peppra och strö över rosmarin. Rosta mitt i ugnen ca 20 -25 minuter tills det fått fin färg. Rör om 1-2 gånger under tiden.
4. Koka couscousen enligt anvisningen på förpackningen. Rör ner resten av oljan i couscousen och håll den varm.
5. Snitta korven och stek den i stekpannan tills den fått fin färg.
6. Blanda couscous med grönsakerna. Servera med korven.

Mjölkproteinfri och laktosfri: Använd mjölkfritt matfett och korv som ej innehåller mjölkprodukter.

Glutenfri: Använd ris istället för couscous

Kött och grönsaksgryta med libabröd eller kokt ris

4 port

Tillagningstid: 60-75 min, varav arbetstid 30 min.

Ingredienser

2 stora gula lökar
600 g grytbitar av nöt el lammstek i 1 cm bitar
Raps- eller olivolja eller flytande margarin
ca 7 - 7 1/2 dl kokande vatten
3 msk tomatpuré
1 dl passerade eller krossade tomater
2 tsk salt
2 krm svartpeppar
2 krm gurkmeja
1 krm ingefära
3 auberginer
2 zucchini eller squash
2 paprikor i olika färger
olivolja



Tillbehör

Libabröd, pitabröd eller kokt ris

Gör så här:

1. Skala, hacka och stek löken gyllenbrun i matfettet. Lägg därefter i de putsade lammgrytbitarna.
2. Tillsätt kokande vatten, tomatpuré, tomater, salt och kryddor. Koka köttet under lock i ca 30-40 minuter.
3. Sätt ugnen på 200°C.
4. Skär aubergine på längden i smala stavar. Skär zucchini i liknande stavar. Skär paprikan i långa bitar. Stek grönsakerna i ugn med lite olivolja på, ca 15 minuter.
5. Lägg de rostade grönsakerna överst på grytan och sjud i några få minuter.

Tips

Gott med yoghurt och lime vid sidan om.

Mjölkeproteinfri och laktosfri: Använd mjölkfritt matfett och kolla ingrediensförteckningen om du tar liba- eller pitabröd som tillbehör.

Glutenfri: Servera ris till istället för liba- eller pitabröd

Linssoppa med bröd

4 port

Tillagningstid: 60 min, varav arbetstid 20-30 min.

Ingredienser

2 gula lökar
2 klyftor vitlök
4 morötter
1 palsternacka (ca 150g)
4 potatisar
2-3 msk rapsolja
2 msk paprikapulver
1 tsk mald kummin
1 röd paprika
1 gul paprika
2 msk tomatpuré
3 dl okokta röda linser
1 l grönsaksbuljong (2 tärningar)
2 msk citronsaft
svartpeppar



Gör så här:

1. Skala och hacka lökarna och vitlöken.
2. Skala och tärna morot, palsternacka, selleri och potatis.
3. Fräs alla grönsakerna i olja i soppkastrullen så de får färg och löken blivit mjuk.
4. Rensa och skär paprikorna i bitar.
5. Tillsätt paprikapulver, kummin och paprikorna. Häll över buljongen, (eller 1 liter vatten + 2 buljongtärningar) tomatpurén och linserna.
6. Låt koka upp och låt sedan soppan småsjuda i 45-60 minuter. Smaka av med citronsaft och nymald svartpeppar.
7. Servera gärna soppan med matlagingsyoghurt eller gräddfil, klippt persilja och ett gott bröd.

Mjölkteinfri och laktosfri: Använd mjölkfritt matfett. Kolla ingrediensförteckningen när du tar bröd som tillbehör och använd mjölkfritt matfett och annat pålägg än ost.

Glutenfri: Den här maträtten är glutenfri om du tar glutenfritt bröd som tillbehör.

Fiskpinnar med kokt potatis, kalla sås och grönsaker

4 port

Tillagningstid: 60 min, varav arbetstid 20-30 min.

Ingredienser

400 g vit fisk i fryst block
2 dl havrekli eller ströbröd
0,5 dl vetemjöl
1 ägg
Vitpeppar och salt
(eller färdiga fiskpinnar)
Flytande margarin till stekning

Filsås

1 dl filmjöl
1 dl gräddfil
Salt och peppar
Valfri smaksättning:
½ dl Bostongurka
1 msk hackad dill

Vitkålssallad

500 gram vitkål
1 dl rapsolja
2 msk vitvinsvinäger
1 dl inlagd paprikasallad
Svartpeppar och salt



Tillbehör

Kokt potatis
Frost grönsaksblandning

Gör så här:

8. Lägg mjöl och havrekli/ströbröd på varsina flata tallrikar. Vispa upp ägget i en annan tallrik.
9. Blanda filsåsen, skala potatisen och börja koka den. Förbered grönsaksblandningen i en annan kastrull.
10. Strimla vitkålen och blanda med paprikasalladen dressing och smaka av.
11. Skär det halvtinade fiskblocket i 12 fiskpinneliknande bitar. Salta och peppra fisken. Vänd sedan varje fiskbit i vetemjöl, därefter ägg och till sist havrekli/ströbröd.
12. Stek i flytande margarin på medelstark värme ett par minuter på varje sida, tills fiskpinnarna är genomstekta.

Mjölproteinfri: Använd mjölkfritt matfett och fil/gräddfil baserad på soja eller havre. Kolla ingrediensförteckningen om du använder ströbröd.

Laktosfri: Använd laktosfri fil/gräddfil. Ströbröd innehåller oftast mycket små mängder laktos.

Glutenfri: Använd glutenfritt ströbröd. Havrekli är inte glutenfritt om det inte är gjort på ren havre.

Stekt falukorv med potatismos och grönsaker

4 port

Tillagningstid: 40 min, varav arbetstid 20-30 min.

Ingredienser

- 400 gram Falukorv (nyckelhålsmärkt)
- Flytande margarin
- 1 kg potatis (1 kg motsvarar 10-12 potatisar)
- 2 ¼ - 2,5 dl mjölk 0,5 %
- 1 msk smör eller margarin
- Salt och peppar
- 3-400 gram broccoli (färsk eller fryst)
- 1 Fukt till efterrätt



Gör så här:

13. Skala potatisarna, skär dem i mindre bitar och koka dem i lättsaltat vatten, ca 15 min.
14. Skiva falukorven och stek dem under tiden potatisen kokar. Håll korven varm i ugn 60-70°.
15. Häll av vattnet när potatisen är färdigkokt. Pressa potatisen genom en purépress eller mosa den i kastrullen med potatisstöt eller elvisp.
16. Späd med varm mjölk och lägg i en klick margarin eller smör. Krydda med salt, peppar och socker. Rör moset slätt och porös, gärna med elvisp.
17. Servera med kokt broccoli och ta en valfri frukt till efterrätt.

Mjölkteinfri: Använd mjölkfritt matfett och mjölkdryck baserad på havre till potatismoset (sojammjölk ger en viss bismak här). Kolla ingrediensförteckningen på falukorven.

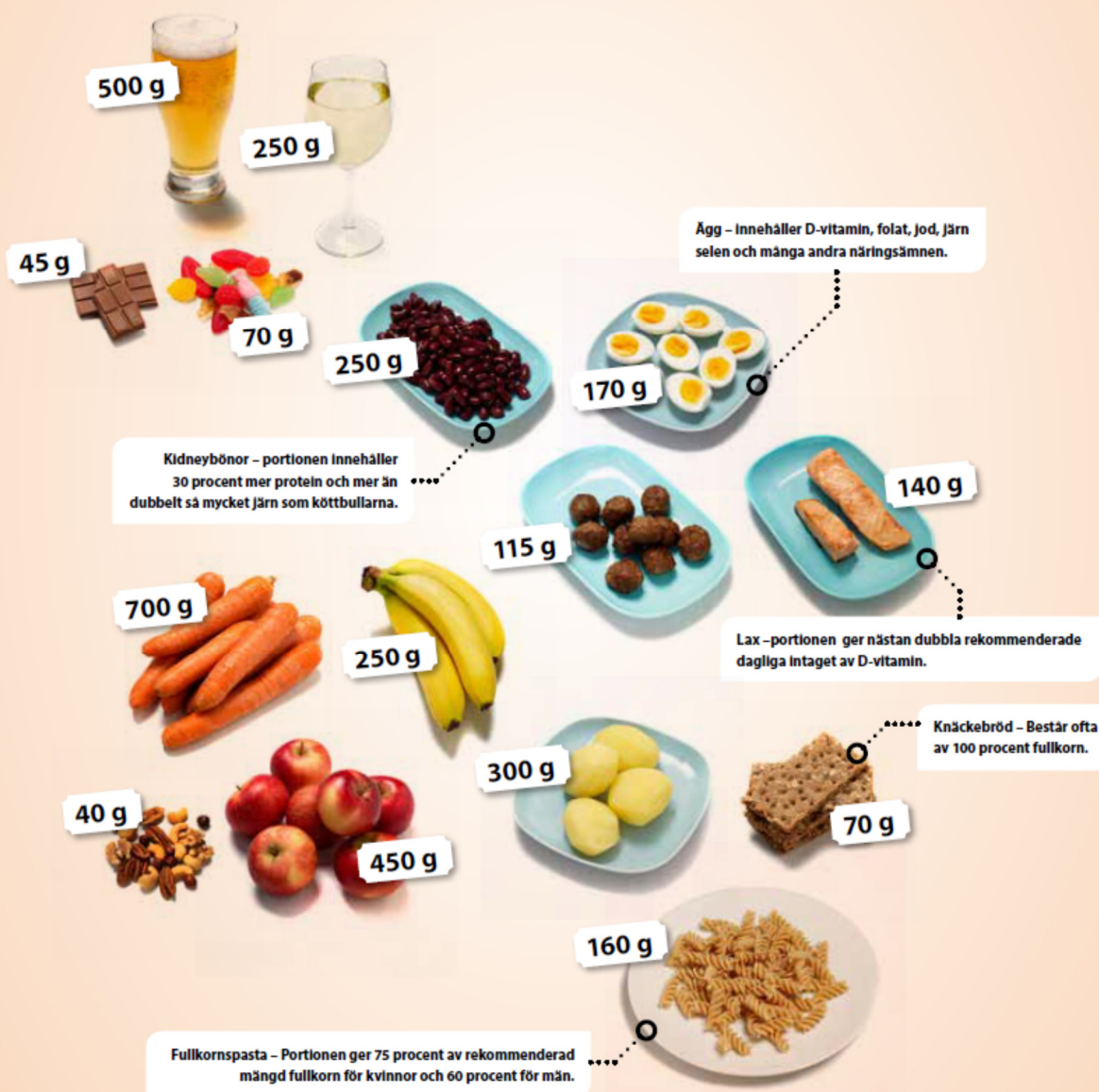
Laktosfri: Använd laktosfri mjölk till potatismoset.

Glutenfri: Kolla ingrediensförteckningen på falukorven.

Det här en del av materialet "Lätta tips" som används vid samtal med barn/ungdomar/familjer där det finns en övervikt. Materialet är framtaget av Västra Götalandsregionen och är ett samarbete mellan Central barnhälsovård, Folk tandvården och Avdelning folkhälsa.

Olika livsmedel – samma kaloriinnehåll

De här bilderna visar livsmedel som alla ger cirka 250 kcal (1 MJ). Beroende på vilka energikällor man väljer kan man få mer eller mindre näring. 70 gram smågodis ger till exempel inga vitaminer och mineraler, att jämföra med tre bananer som ger vitaminer, mineraler, fibrer och bidrar till mättnad.



Livsmedelsverket – Hälsosam helhet