



# Gott som gör gott

En bra matdag för dig som idrottar består oftast av frukost, lunch, middag och flera mellanmål. Så här kommer förslag på lätta, goda och enkla måltider, snabba frukostar och praktiska mellanmål för att underlätta i din vardag. Ett bra trick för att få ihop vardagspusslet är att tänka till innan hungern slår till, så spana in "söndagspreppen" där du lägger grunden dag 1 och sedan får du 3-4 nya måltider under veckan, så smart!

Alla recepten kommer från [ica.se](http://ica.se) men är modifierade för att ge dig som idrottar bra med energi och näring. Se portionsangivelserna som en guide, ibland kanske du behöver mer. Det är du som är expert på dig så lyssna inåt och ät dig alltid mätt! På [ica.se](http://ica.se) finns även allergianpassningar för alla recepten så skulle du behöva det kika in där.

Lycka till med din matlagning!



# Mat för skidåkare

## Före

Ät huvudmåltiden ca 2-4 timmar innan träning. Ät ett mellanmål ca 30 min - 2 timmar innan. Individuell portionsstorlek, du ska känna dig mätt efter måltid och hålla dig mätt i ungefär 3 timmar. Drink dig otörstig.



## Under

Pass under 60 min: Drink efter behov. Pass över 75 min: Drink efter behov och ät/drick någon lättsmält kolhydrat ex russin, banan, saft eller sportdryck.

## Efter

Äter du en måltid direkt behövs inget återhämtningsmål. Har du ca 60 minuter till måltid ta en banan eller smörgås. Har du 90 minuter eller mer så är det bra att både kolhydrater och protein intas efter träning, ex yoghurt och smörgås. Ett återhämtningsmål är bara en del, kom ihåg att också äta en större måltid.



**Vill du veta mer om att vara en hållbar idrottare så kan du läsa "Den hållbara idrottaren" framtagen av Svenska Skidförbundet och Riksidrottsförbundet och Jämställdhetsmyndigheten.**

# Innehåll

<b>Gott som gör gott .....</b>	<b>1</b>
<b>Mat för skidåkare.....</b>	<b>2</b>
<b>Lunch / Middag .....</b>	<b>5</b>
Grön mac´n cheese.....	6
Köttfärssås och spaghetti.....	7
Spenatpasta med vita bönor och pesto.....	8
Lax med grönärtskräm och pasta.....	9
Enkel moussaka.....	10
Chicken tikka masala.....	11
Halloumiplåt med basilika och vitlöksyoghurt.....	12
Enkel fishtaco .....	13
Fiskgratäng med dill.....	14
Morot och halloumibiffar med rostad potatis och broccoli.....	15
Gratinerad pestofisk.....	16
Snabb gulasch .....	17
Kyckling Stroganoff.....	18
Falafel med gurktabbouleh och granatäppleyoghurt.....	19
Sötpotatiswrap med fetaost och mynta .....	20
<b>Söndagspreppen #1.....</b>	<b>21</b>
Citronbakad lax.....	22
Rostade rotfrukter .....	22
Tomatkokt matvete .....	22
Lax med tomatkokt matvete och rostade rotfrukter .....	23
Nudelsoppa med kokos och lax.....	24
Laxwrap med fetaostkräm och snabbpicklad gurka .....	25

# Innehåll

## **Söndagspreppen #2.....26**

Köttbullar med fetaost och saltorkad tomat .....	27
Tomatsås.....	27
Rostade grönsaker.....	28
Kokt pasta.....	28
Köttbullar i tomatsås med rostade grönsaker och pasta.....	29
Bönstroganoff med ris .....	30
Pitabröd med köttbullar och myntayoghurt.....	31
Pastagrätning med rostade grönsaker och mozzarella .....	32

## **Mellanmål, frukost och kvällsmål.....33**

Bakad havre .....	34
Overnight oats med blåbär .....	35
Pannkakor med osynliga linser .....	36
Mango- och apelsinsmoothie .....	37
Bananfrutti.....	38
Havregrynsgrot med ägg och frön .....	39
Mannagrynmellis.....	40
Tunnbröd med makrill och gurka .....	41
Omelett i micro .....	42
Chokladgröt .....	43
Kanelstekta äppelklyftor med jordnötssmör .....	44
Jordgubbssmoothie med vita bönor.....	45



# Lunch / Middag

Det är viktigt att ha energi till träningen men även till allt annat i livet som skola, jobb, träffa kompisar och umgås med familjen. Lunch och middag är två viktiga måltider. Försök att variera dina måltider, använd idrottarens tallriksmodell där en större del av tallriken är täckt av kolhydrater.

Preppa vardagen; alla recept är för 4 portioner, så vi vill tipsa om att alltid laga lite extra för att ha mat klart i kylan eller frysen för dagar då du har mindre tid. Generellt håller dessa recept ca 4-5 dagar i kylan. Kom ihåg att alltid lukta och smaka på maten innan du kastar den, oftast håller den längre än man tror.



# Grön mac´n cheese

Perfekt mat att laga mer av och ta med som matlåda eller som står klart i kylen till efter träningen.

4 portioner. Ca 20 min (+20 min i ugnen)

## Ingredienser:

2 broccoli (à 250 g)  
 400 g okokt pasta (t ex rigatoni)  
 1 purjolök (à ca 300 g)  
 2 vitlöksklyftor  
 2 msk olivolja  
 65 g babyspenat  
 2 msk majsstärkelse  
 5 dl mjölk  
 1 grönsaksbuljongtärning  
 1/2 citron (juicen)  
 salt och svartpeppar  
 250 g riven vällagrad ost  
 1 dl panko (eller vanligt ströbröd)  
 Topping: 1/2 dl pumpakärnor

## GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Dela broccolin i mindre bitar (skala stammen och ta med den).
3. Koka pastan två minuter kortare än vad det står i anvisningen på förpackningen och tillsätt broccolin så den får koka med 2 i två minuter. Häll av pasta och broccoli och spola kallt.
4. Ansa, skölj och strimla purjolöken. Skala och finhacka vitlöksarna. Stek purjo och vitlök i olivoljan i en vid gryta eller kastrull ca 5 minuter eller tills de är mjuka. Tillsätt spenat och stek ett par minuter till.
5. Plocka upp ungefär hälften av den kokta broccolin och lägg i grytan tillsammans med löken och spenaten.
6. Blanda majsstärkelse med mjölk och rör ner i grytan, smula i buljongtärningen och koka några minuter.
7. Mixa grönsakerna grovt med en stavmixer. Smaka av med salt, nymald svartpeppar och några droppar citronjuice.
8. Blanda ner resten av broccolin, pastan och hälften av osten i broccolisåsen.
9. Häll allt i en ugnform, ca 25x25 cm. Toppa gratängen med resten av osten och panko. Sätt in mitt i ugnen ca 20 minuter tills ytan är krispig och gyllenbrun.
10. Topping: Strö över pumpakärnor när ca 2 minuter återstår av gräddningen.
11. Servera gratängen, gärna med en krispig sallad (exempelvis riven morot, majs och spenat).



# Köttfärssås och spaghetti

Här kommer en köttfärssås som är lite vänligare mot plånboken och klimatet. En vardagsrätt med skön skjuts av mustiga rotfrukter som morot, palsternacka och selleri. Grönsakerna mixas till grovt hack och får sedan sällskap av en mindre mängd köttfärs i stekpannan.

4 portioner ca 30 min

## Ingredienser:

1 morot  
1 palsternacka  
1/4 rotselleri  
1 gul lök  
2 vitlöksklyftor  
100 g champinjoner  
2 msk olivolja  
300 g nötfärs, blandfärs eller vegofärs  
ca 500 g krossade tomater  
3 dl köttbuljong (tärning/fond + vatten)  
1 tsk torkad timjan  
salt och svartpeppar  
400 g okokt pasta  
250 g fryst broccoli

## GÖR SÅ HÄR

1. Skala och rengör morot, palsternacka, selleri, lök, vitlök och champinjoner. Skär allt i grova bitar. Har du en mixer, mixa gärna alla grönsakerna till ett grovt hack.
2. Stek grönsakerna i drygt hälften av olivoljan i en stekpanna och lägg över i en gryta eller kastrull. Stek färsen i resten av olivoljan i stekpannan och lägg ner den i grönsakerna.
3. Tillsätt tomatkross, buljong och timjan. Koka upp och låt koka under omrörning ca 20 minuter. Smaksätt med salt och peppar.
4. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen och koka broccolin tillsammans med pastan när 1 min av pastans koktid återstår.
5. Servera pastan med köttfärssås och broccoli.





# Spenatpasta med vita bönor och pesto

En krämig pasta tackar man nästan aldrig nej till! Här bjuds en enkel vardagspasta med spenat och vitabönor.

4 portioner ca 30 min

## Ingredienser:

400 g okokt pasta (gärna pappardelle)  
380 g kokta stora vita bönor  
1 gul lök  
1/2 msk rapsolja  
400 g fryst bladspenat  
130 g pesto basilika  
2 dl havrebaserad/vanlig matlagingsgrädde  
1/2 dl havredryck/mjölk  
1 grönsaksbuljongtärning  
salt  
peppar  
250 g körsbärstomater  
1/2 dl solroskärnor

## GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.
2. Häll börnorna i ett durkslag, spola dem i kallt vatten och låt rinna av.
3. Skala och skiva löken. Fräs löken i oljan i en stekpanna. Rör i den frysta spenaten och låt den bli varm.
4. Rör ner bönor, pesto, grädde, havredryck/mjölk och smulad buljongtärning. Låt såsen sjuda cirka 3 minuter. Smaka av med salt och peppar.
5. Skär tomaterna i halvor.
6. Servera pastan med spenatsås, tomater och solroskärnor.





# Lax med grönärtskräm och pasta

Lax är näringsrikt och det är en relativt lättlagad fisk. Rekommenderat är att äta fisk 2-3 gånger i veckan.

4 portioner. Ca 10 min (+30 min i ugnen)

## Ingredienser:

250 g frysta gröna ärtor

1 dl vispgrädde

400 g okokt past

300 - 400 g lax

2 msk olja

salt och peppar

3 tomater

1 tsk vinäger

## GÖR SÅ HÄR

1. Sätt på en kastrull med vatten till pastan.
2. Koka upp hälften av ärtorna med grädden och mixa till en puré.
3. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen i en stor kastrull. Lägg i resten av ärtorna när det återstår någon minut av pastans koktid.
4. Skär laxen i fyra bitar. Stek dem i hälften av oljan i en stekpanna ca 4 minuter på varje sida eller tills fisken har en innertemperatur på 54°C. Krydda med salt och peppar.
5. Tärna tomaterna. Blanda dem med vinägern och resten av oljan. Krydda med salt och peppar.
6. Värm grönärtskrämen och smaka av med salt och peppar. Vänd ner den i pastan tillsammans med tomaterna.
7. Servera laxen med pasta och tomater.



# Enkel moussaka

Få ingredienser och minimal arbetsinsats, men gott är det. Tänk på att potatisrätter ofta bidrar med för lite kolhydrater för dig som idrottar.

4 portioner. Ca 15 min (+20 min i ugnen)

## Ingredienser:

1 zucchini eller aubergine (à ca 400 g)

500 g nötfärs blandfärs eller vegofärs

olja

salt och peppar

1 förp pastasås vitlök (à 390 g)

800 g potatisgratäng

1 hjärtsallad

## GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Skär zucchini eller aubergine i tärningar och stek dem och färsen i lite olja i en stekpanna. Krydda med salt och peppar och häll i pastasåsen. Låt koka upp och lägg upp i en ugnform.
3. Häll potatisgratängen över och sätt in formen mitt i ugnen ca 20 minuter.
4. Servera med sallad.

## Komplettera:

- Sallad på majs, riven morot, skivat och äpple och russin.
- Två skivor bröd med ringlad olja och lite salt.
- Skiva en banan och ät med en klick yoghurt och en knaprig granola till efterrätt.

**Tips:** Potatisgratängen kan även bytas ut mot lasangeplattor som varvas med nötfärgrytan och sås.

Smaktips!  
Krydda färsen med  
cayennepeppar och torkad  
rosmarin.



# Chicken tikka masala

En av våra mest omtyckta indiska grytor, enkel att laga själv med färdigblandade kryddor.

4 portioner. Ca 15 min (+20 min i ugnen)

## Ingredienser:

6 dl okokt ris eller havreris

1/2 purjolök (ca 150 g)

3-4 kycklingfiléer

1 msk olja

salt

500 g krossade tomater

1 dl vatten

1 förp tikka masala kryddmix (à 35 g)

1/2 kruka persilja (kan uteslutas)

2 dl matyoghurt (10 %)

## GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Skölj och ansa purjolöken, skär den och kycklingen i bitar. Bryn purjo och kyckling i olja i en gryta.
3. Tillsätt tomater, vatten och kryddmix. Låt koka under lock ca 8 minuter.
4. Hacka persiljan och vänd ner den i grytan. Servera med yoghurt och ris.

Testat havreris?  
Det är ett bättre klimatval  
jämfört med ris!



# Halloumiplåt med basilika och vitlöksyoghurt

Gott och lätt när maten sköter sig själv i ugnen. Potatis har mindre mängd kolhydrater jämfört med pasta och ris så servera gärna måltiden ihop med bröd, supergott att även doppa i basilikasåsen.

4 portioner. Ca 35 min

## Ingredienser:

- 1 kg potatis
- olja
- salt och peppar
- 1 förp kokta kikärtor (à 380 g)
- 1/2 purjolök (à ca 150 g)
- 2 röda paprikor
- 300 g halloumi eller grillost
- 65 g färsk babyspenat

## Till servering:

- 1/2 förp färsk basilika (à 20 g)
- 2 dl matyoghurt
- 1 vitlöksklyfta
- bröd

## GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°C och sätt in en långpanna.
2. Skär potatisen i mindre bitar och blanda med olja, salt och peppar. Häll ut potatisen på den förvärmade plåten och rosta mitt i ugnen i 15 minuter.
3. Häll kikärtorna i ett durkslag, spola dem i kallt vatten och låt rinna av.
4. Ansa, skölj och skiva purjolöken i tjocka skivor. Dela, kärna ur och skär paprikorna i bitar.
5. Skär halloumin i bitar och lägg på plåten ihop med kikärtor, purjolök och paprika. Ringla på lite mer olja och rosta i ugn ytterligare i 10 minuter.
6. Hacka basilikan och blanda med yoghurten och pressa i vitlöken, smaka av med salt och peppar.
7. Blanda spenaten med grönsakerna på plåten och servera med yoghurt och bröd.



# Enkel fishtaco

**Tacos utan kött eller kyckling? Fish tacos med lax såklart!**

4 portioner ca 30 min

## Ingredienser:

1 förp majs-korn (à 340 g)

1 förp kokta svarta bönor (à 380 g)

1 gurka

300-400 g laxfilé

1 msk olja

12 tortillabröd

1 påse fish taco kryddmix (à 25 g)

2 dl gräddfil

## GÖR SÅ HÄR

1. Låt majs-korn rinna av i en sil. Häll bönorna i ett durkslag, spola dem i kallt vatten och låt rinna av.
2. Skär gurkan i stavar.
3. Skär laxen i 12 bitar och vänd dem i kryddan. Stek fisken i oljan i en stekpanna några minuter på varje sida eller till fisken har en innertemperatur på 54°C.
4. Värm om du vill bröden enligt anvisningen på förpackningen.
5. Servera med alla tillbehör.



# Fiskgratäng med dill

Ät med bröd för ett bra kolhydratinnehåll, eller varför inte lägga till en fruktsallad med lite russin till dessert!

4 portioner. Ca 25 min

## Ingredienser:

1 kg potatis  
1 1/2 dl vispgrädde  
2 dl mjölk  
1 msk majsstärkelse  
1/2 fiskbuljongtärning  
1/2 citron (saften)  
salt och peppar  
1 förp färsk dill (à 20 g)  
400-500 g fryst vit fisk (ex. alaska pollock, torsk, sej)  
1 1/2 dl riven prästost  
250 g körsbärstomater  
1 förp majs-korn (à 150-160 g)  
salt och peppar  
bröd

## GÖR SÅ HÄR

1. Tina fisken.
2. Sätt ugnen på 225°C.
3. Koka potatisen. (ca 20 minuter, känn med en sticka eller liten kniv tills potatisen precis känns mjuk)
4. Fiskgratäng: Vispa ihop grädde, mjölk och majsstärkelse i en kastrull. Lägg i smulad buljongtärning och koka upp under omrörning. Smaka av med citronsaft, salt och peppar. Hacka och rör ner hälften av dillen i såsen (resten används vid serveringen).
5. Lägg fisken i en ugnform. Häll på såsen och strö över osten. Tillaga högt upp i ugnen ca 10 minuter eller tills fisken har en innertemperatur på 56°C.
6. Strö resten av dillen över gratängen och servera potatis, tomat, majs och bröd.

**Tips!**  
Servera med ris om du har en träningsdag.





# Morot och halloumibiffar med rostad potatis och broccoli

Enkel god vegomiddag där man skjutsar in allt i ugnen och den får laga klart sig själv. Hej vardag!

4 portioner ca 20 min + tid i ugn

## Ingredienser:

1 kg potatis  
2 msk rapsolja  
250 g morötter, ca 3 morötter  
200 g grillost eller halloumi  
2 ägg  
0,75 dl ströbröd  
1 tsk chiliflakes  
300 g broccoli  
2 dl majonnäs  
2 1/2 msk chipotlepasta  
salt och peppar

## GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 250 grader.
2. Dela potatis i klyftor, lägg på ena halvan av en plåt med bakplåtspapper, ringla på olja och salt och ställ i ugnen ca 25 min eller tills potatisen har fått en fin färg.
3. Grovriv morötter och halloumi och blanda sen med ägg, ströbröd och chiliflakes. Smaka av med salt och peppar.
4. Olja in händerna och forma 8 morotsbiffar. Öppna ugnen och lägg biffarna bredvid potatisen (eller på ny plåt med bakplåtspapper). Pensla på olja och låt steka i ugn när ca 15 min återstår på potatisen. Håll koll på när de får lite färg!
5. Dela broccoli i mindre bitar, vänd runt med olja och salt och lägg ovanpå potatisen när ca 5 minuter av tillagningstiden återstår.
6. Blanda majonnäs med chipotlepasta.
7. Servera nystekta morotsbiffar med klyftpotatis, broccoli, chipotlemajonnäs och bröd för extra kolhydrater.



### Tips!

Ät gärna bröd till potatisrätter för att få i dig en bra mängd kolhydrater.



# Gratinerad pestofisk

Pestobakad torsk är en snabb och god lösning när du inte har tid att stå i köket.

4 portioner. Ca 25 min

## Ingredienser:

400-500 g fisk, fryst (ex. alaska pollock, torsk, sej, lax)

salt och svartpeppar

2 dl crème fraiche

1/2 förp basilikapesto (à 130 g)

400 g okokt pasta

200 g frysta gröna ärtor

250 g körsbärstomater

## GÖR SÅ HÄR

1. Tina fisken.
2. Sätt ugnen på 225°C.
3. Lägg fisken i en ugnssäker form. Krydda med salt och peppar.
4. Blanda crème fraiche och pesto och bred över fisken. Sätt in högt upp i ugnen ca 15 minuter.
5. Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen, koka ärtorna tillsammans med pastan när 2 minuters kottid kvarstår.
6. Servera pasta och ärtor med pestofisk och tomater.

### Smaktips!

Blanda ner lite hackad dill eller timjan i crème fraichen.



# Snabb gulasch

**Jättegott i matlåda och kan även frysas, satsa på att göra dubbel sats när du ändå är i gång. Gott att smaksätta med chiliflakes eller cayennepeppar om du gillar lite hetta. Lägg till tortillabröd och majs, för extra texmexkänsla och kolhydrater.**

4 portioner. Ca 20 min

## Ingredienser:

6 dl okokt ris eller havreris

1 gul lök

1/2 tsk hel kummin

1 vitlöksklyfta

2 msk tomatpuré

400 g krossade tomater

ca 500 g nötfärs ,blandfärs eller vegofärs

olja

salt och peppar

2 gula paprikor

1/2 kruk persilja

2 dl crème fraiche

## GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.
2. Skala, hacka och stek löken i olja i en gryta tillsammans med kummin några minuter tills löken börjar få färg.
3. Pressa i vitlök och rör ner tomatpuré och fräs ytterligare någon minut.
4. Tillsätt tomatkross och låt koka upp.
5. Stek färsen i oljan i en stekpanna. Lägg över den i grytan och låt koka ca 5 minuter. Smaka av med salt och peppar.
6. Dela, kärna ur och skär paprikorna i bitar. Hacka persiljan.
7. Servera gulaschen med ris, paprika och crème fraiche och strö över persilja.

### Budgettips!

Minska mängden köttfärs i receptet och lägg till torkade röda linser och lite extra krossade tomater.



# Kyckling Stroganoff

**Jättegott i matlåda och kan även frysas, satsa på att göra dubbel sats när du ändå är i gång.**

4 portioner. Ca 20 min

## Ingredienser:

6 dl okokt ris eller havreris

250 g broccoli

1/2 rödlök

2 vitlöksklyftor

600 g kycklinglår (utan ben)

olja

salt, peppar

2 tsk paprikapulver

3 msk tomatpuré

2 1/2 dl grönsaksbuljong (vatten och buljongtärning eller fond)

2 dl crème fraîche

## GÖR SÅ HÄR

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen.
2. Dela broccoli i mindre bitar och rör ner i riset när 5 minuter av koktiden kvarstår, lägg på lock och låt broccolin bli klar med riset.
3. Skala och skiva röd- och vitlöken. Strimla kycklingen.
4. Stek löken mjuk i en stekpanna med olja och lägg sedan upp på en tallrik.
5. Stek kycklingen i olja i omgångar i stekpannan. Krydda med salt och peppar.
6. Rör ner lökfräset, paprikapulver och tomatpuré i stekpannan. Tillsätt buljong och crème fraîche. Låt sjuda ca 5 minuter.
7. Servera kycklingen med broccoliriset.



# Falafel med gurktabbouleh och granatäppleyoghurt

Proteinrik falafel serveras med en frisk och kolhydratrik bulgursallad. Kan ätas både kall och varm, så passar utmärkt i matlådan även när uppvärmningsmöjligheter saknas.

4 portioner, ca 30 min

## Tabbouleh:

- 1 gul lök
- 1 gurka
- 1/2 förp plommontomater (à 500 g)
- 1 förp persilja (à 20 g)
- 1 citron
- 2 msk olivolja
- salt och peppar
- 4 dl okokt bulgur (gärna fullkorn)

## Yoghurt:

- 1/2 citron
- 2 dl matyoghurt (10%)
- 3 msk honung
- 2 förp falafel (à 330 g)

## GÖR SÅ HÄR

Tabbouleh:

1. Skala och hacka löken.
2. Skär gurkan och tomaterna i små tärningar.
3. Hacka persiljan och blanda med lök, gurka och tomat.
4. Pressa över citronsaft och blanda i olivoljan, krydda med salt och peppar.
5. Koka bulgurn enligt anvisningen på förpackningen.
6. Stek falafeln i oljan enligt anvisningen på förpackningen.
7. Blanda bulgurn med gurkblandningen.
8. Servera tabbouleh med falafel och yoghurt.

Yoghurt:

1. Blanda yoghurt, honung och saft från citronen, smaka av med salt och peppar.





# Sötpotatiswrap med fetaost och mynta

Gott recept som passar utmärkt att ta med i matlåda på tävlingsdagar. Fyll brödet när det väl ska ätas!

4 portioner ca 35 min

## Ingredienser:

1 kg sötpotatis  
2 röda paprikor  
1 msk olja  
1/2 tsk spiskummin  
2 krm chiliflakes  
salt och peppar  
1 förp majskorn (à 340 g)  
3 dl gröna ärtor  
150 g fetaost  
2 vitlöksklyfta  
3 dl kvarg  
8 tortillabröd (medium)  
1/2 dl rostade solroskärnor  
eventuellt 1 kruka mynta

## GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°C.
2. Skala och skär sötpotatisen i tärningar. Dela, kärna ur och skär paprikan i mindre bitar. Blanda grönsakerna med oljan på en plåt. Krydda med spiskummin, chiliflakes, salt och peppar.
3. Rosta grönsakerna mitt i ugnen ca 15 minuter.
4. Låt majsen och rinna av. Häll ut majs på plåten med grönsakerna och rosta ytterligare 10 minuter.
5. Skär salladen och fetaosten i bitar.
6. Pressa vitlöken i kvargen och smaka av med salt och peppar.
7. Servera de rostade grönsakerna i bröden tillsammans med gröna ärtor, fetaost, solroskärnor och sås. Gott är även att toppa med mynta!



Rosta tortillabröden i en torr och het stekpanna.





# Söndagspreppen #1

Söndagspreppen visar hur du med några enkla steg får både en härlig söndagsmiddag och grunden till tre måltider för veckan som kommer – vare sig det är till middag eller matlåda.

Konceptet är enkelt – på söndagen lagar du några större satser av en handfull recept som blir grunden till fler måltider. Innan du ska äta svänger du sedan snabbt ihop den färdiga grunden med några ytterligare ingredienser och har lunchen eller middagen klar på mindre än en kvart.

# Citronbakad lax

## Ingredienser:

ca 1 kg laxfilé utan skinn  
3 msk olivolja  
2 tsk salt  
2 tsk svartpeppar  
2 msk finrivet citronskal

## GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°C. Blanda olja, salt, peppar och citronskal. Gid in laxen med kryddblandningen.
2. Lägg i en smord ugnform. Ställ in i mitten av ugnen ca 20 minuter, eller tills laxen har en innetemperatur på 54°C.

## Under tiden

3. Skala och skär rotfrukterna.
4. Kyl snabbt ner hälften av laxen och förvara i en tättslutande burk i kylan.

# Rostade rotfrukter

## Ingredienser:

1/2 kg morötter  
1/2 kg palsternacka  
1/2 dl olivolja  
1 tsk salt  
1/2 tsk svartpeppar

## GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°C. Skala och skär rotfrukterna i mindre bitar och lägg på en plåt.
2. Blanda med olja, salt och peppar. Ställ in i mitten av ugnen ca 15 minuter. Rör om då och då.

## Under tiden

3. Gör det tomatkokta matvetet.
4. Kyl snabbt ner 1/2 satsen av rotfrukterna och förvara i en tättslutande burk i kylan.

# Tomatkokt matvete

## Ingredienser:

2 skalade och rivna vitlöksklyftor  
2 msk rapsolja  
500 g matvete  
1 förp passerade tomater (à 500 g)  
1 grönsaksbuljongtärning  
6-7 dl vatten  
3/4 tsk salt  
1 msk honung

## GÖR SÅ HÄR

1. Fräs vitlöken i rapsoljan tills den mjuknar.
2. Tillsätt matvete, passerade tomater, buljongtärning, vatten, salt och honung. Låt koka ca 15 minuter under lock tills matvetet är klart, det ska ha lite tuggmotstånd kvar. Rör om då och då. Kyl snabbt ner 1/3 av matvetet och förvara i en tättslutande burk i kylan.



Laga detta dag 1!

# Lax med tomatkokt matvete och rostade rotfrukter

För 4 personer

Redan färdig från preppen:

500 g citronbakad lax

2/3 sats tomatkokt matvete

1/2 sats rostade rotfrukter

GÖR SÅ HÄR

1. Rör ner parmesan och vatten i matvetet. Smaka av med salt och peppar.
2. Servera med laxen men tomatkokt matvete och rostade rotfrukter. Toppa med rucola och solroskärnor.

Tillsätt:

2 dl riven parmesan

1-2 dl vatten

65 g rucola

1 dl rostade hackade solroskärnor



Laga detta dag 2!

# Nudelsoppa med kokos och lax

För 4 personer

Redan färdig från preppen:

250 g citronbakad lax  
1/2 sats rostade rotfrukter

## Tillsätt:

500 g äggnudlar  
150 g salladsärtor  
3 tsk röd currypaste  
1 burk kokosmjölk (à 400 ml)  
2 dl vatten  
1 grönsaksbuljongtärning  
2 msk japansk soja

## Tillval:

limeklyftor, koriander och rostad lök till servering

## GÖR SÅ HÄR

1. Koka nudlarna enligt anvisning på förpackningen. Häll av och blanda med 1 msk olja.
2. Skär rotfrukterna i mindre bitar. Strimla salladsärtorna.
3. Fräs rotfrukterna i 1 msk olja med currypasten. Tillsätt kokosmjölk, vatten, grönsaksbuljong och soja. Låt koka ca 5 minuter.
4. Lägg upp nudlar i skålar. Häll över soppan. Toppa med lax, salladsärtor och eventuellt koriander, rostad lök och limeklyftor.



Laga detta dag 3!

# Laxwrap med fetaostkräm och snabbpicklad gurka

För 4 personer

Redan färdig från preppen:

250 g citronbakad lax

1/3 sats tomatkockt matvete

## Tillsätt:

150 g fetaost

1 dl crème fraîche

1 msk dill, fryst går bra

1 krm salt

1 krm svartpeppar

1/2 gurka

2 msk vinäger

1 msk honung

8 tortillabröd

1/2 påse blandsallad (à 65 g)

## GÖR SÅ HÄR

1. Smula fetaosten i en skål och blanda med yoghurt och dill. Krydda med salt och peppar. Skiva gurkan och blanda med vinäger och honung.
2. Värm laxen och matvetet. Fyll bröden med fetaostkräm, sallad, matvete, lax och gurka.



# Söndagspreppen #2

**Söndagspreppen visar hur du med några enkla steg får både en härlig söndagsmiddag och grunden till fyra måltider för veckan som kommer - vare sig det är till middag eller matlåda.**

**Konceptet är enkelt - på söndagen lagar du några större satser av en handfull recept som blir grunden till flera måltider. Innan du ska äta svänger du sedan snabbt ihop den färdiga grunden med några ytterligare ingredienser och har lunchen eller middagen klar på mindre än en kvart.**



# Köttbullar med fetaost och saltorkad tomat

## Ingredienser:

1 1/2 dl ströbröd  
2 dl mjölk  
800 g nötfärs, blandfärs, eller vegofärs  
2 ägg  
2 riven vitlöksklyfta  
150 g smulad fetaost  
1 dl finhackade saltorkade tomater  
4 tsk torkad basilika  
1 tsk salt  
3 krm svartpeppar  
rapsoja

## GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°C. Blanda ströbröd och mjölk. Låt stå och svälla ca 5 minuter.
2. Rör ner övriga ingredienser till en fast smet. Rulla till ca 40 stycken köttbullar med oljade händer och lägg på en bakplåtspappersklädd plåt.
3. Ställ in i mitten av ugnen ca 10 minuter, tills de är genomstekta. Kyl snabbt ner och förvara i tättslutande burk.

# Tomatsås

## Ingredienser:

1 gul lök  
2 vitlöksklyftor  
2 msk olivolja  
2 msk tomatpuré  
3 förp krossade tomater (à 390 g)  
2 tsk torkad basilika  
1 tsk chilipulver  
1 tsk salt  
1 tsk strösocker

## GÖR SÅ HÄR

1. Skala lök och finhacka lök och vitlök. Fräs i oljan i en kastrull ca 3 minuter tills löken mjuknar.
2. Tillsätt tomatpurén och fräs ytterligare 1 minut.
3. Rör ner tomater och kryddor. Låt koka på svag värme under lock ca 15 minuter.



Psst..  
Behöver det gå fort i vardagen kan du självklart köpa färdig tomatsås med örter.

# Rostade grönsaker

## Ingredienser:

- 2 auberginer (à 300 g)
- 2 zucchini (à 300 g)
- 2 röda paprikor
- 1/2 dl olivolja
- 1 tsk salt
- 1/2 tsk svartpeppar

## GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 250°C. Skär aubergine och zucchini i ½ cm tjocka skivor. Dela och kärna ur paprikan, skär i bitar.
2. Lägg allt på en bakplåtspappersklädd plåt och blanda med olja, salt och peppar. Ställ in i mitten av ugnen 10-15 minuter. Rör om då och då.

# Kokt pasta

## Ingredienser:

- 800 g okokt valfri pasta
- vatten
- salt

## GÖR SÅ HÄR

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Häll av. Kyl snabbt ner och förvara i tättslutande burk.



Laga detta dag 1!

# Köttbullar i tomatsås med rostade grönsaker och pasta

För 4 personer

Redan färdig från preppen:

1/3 sats tomatsås

1/2 sats kokt pasta

1/4 sats rostade grönsaker

1/2 sats köttbullar med fetaost och soltorkad tomat

GÖR SÅ HÄR

1. Värm tomatsåsen. Blanda ner pasta och de rostade grönsakerna.
2. Lägg upp på tallrikar och toppa med köttbullarna. Servera gärna med sallad eller broccoli.

Tillsätt:

grön sallad eller broccoli



Laga detta dag 2!

# Bönstroganoff med ris

För 4 personer

Redan färdig från preppen:

1/4 sats rostade grönsaker

1/3 sats tomatsås

**Tillsätt:**

2 dl okokt ris eller matvete

1 förp små kokta vita bönor (à 380 g)

1/2 dl vatten

2 dl crème fraiche eller matlagingsgrädde

1 msk dijonsenap

1/2 tsk salt

2 krm svartpeppar

1/2 påse blandsallad (à 65 g)

**GÖR SÅ HÄR**

1. Koka riset/matgryn enligt anvisning på förpackningen. Häll av, skölj och låt böerna rinna av.
2. Lägg grönsakerna i en kastrull med tomatsåsen och låt koka upp. Tillsätt bönor, vatten, crème fraiche och senap. Låt koka upp. Smaka av med salt och peppar.
3. Servera med ris och sallad.



Laga detta dag 3!

# Pitabröd med köttbullar och myntayoghurt

För 4 personer

Redan färdig från preppen:

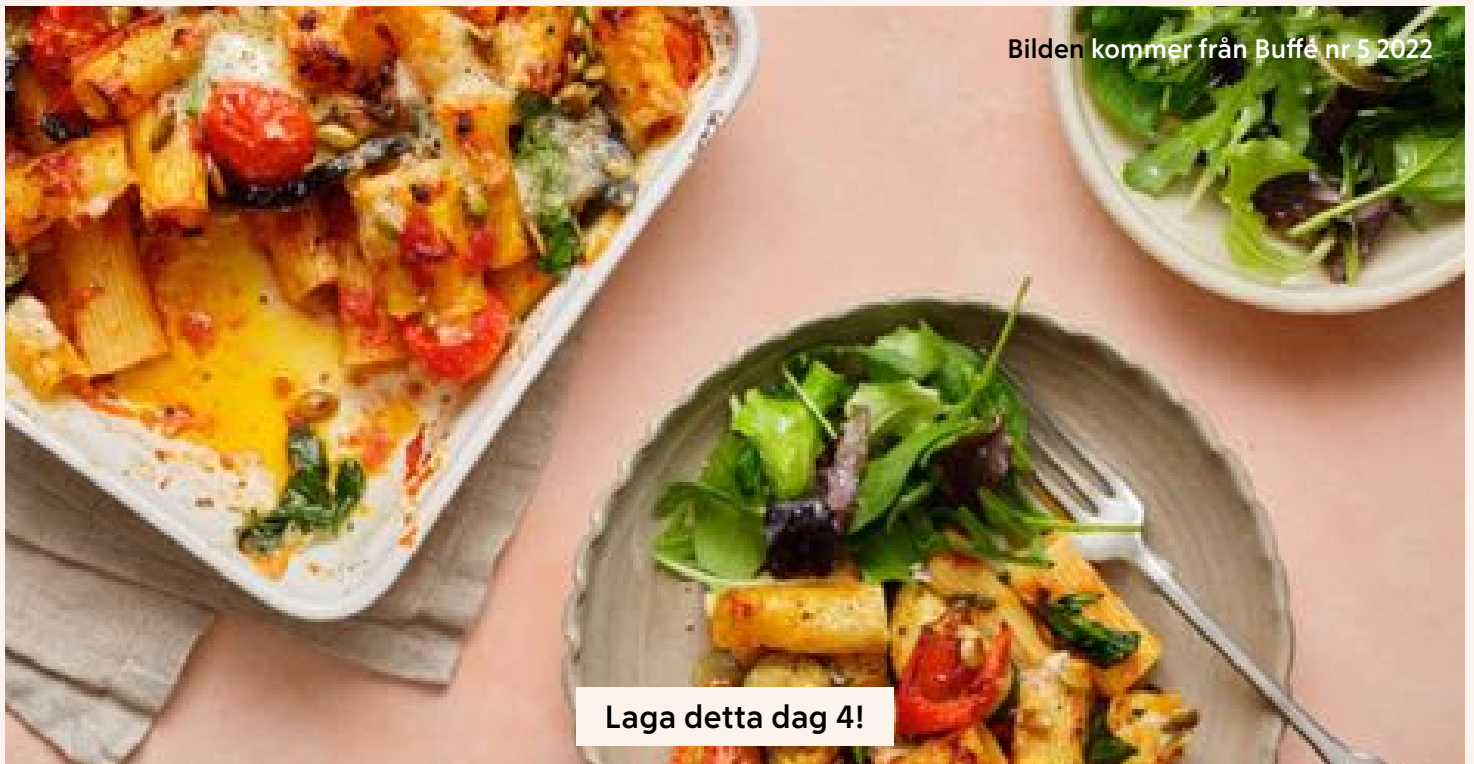
1/2 sats köttbullar med fetaost och soltorkad tomat  
1/4 sats rostade grönsaker

GÖR SÅ HÄR

1. Rör ihop yoghurt, vitlök, citronjuice och mynta. Krydda med salt och peppar.
2. Stek köttbullarna i oljan. Värm de rostade grönsakerna och pitabröden. Servera köttbullar och grönsaker i pitabröden med sallad och myntayoghurt.

Tillsätt:

2 dl matyoghurt 10%  
1 riven vitlöksklyfta  
1 msk färskpressad citronjuice  
2 msk finhackad mynta  
1 krm salt  
1 krm peppar  
1 msk rapsolja  
4 pitabröd  
1/2 påse blandsallad (à 65 g)



Laga detta dag 4!

# Pastagrätning med rostade grönsaker och mozzarella

För 4 personer

Redan färdig från preppen:

1/2 sats kokt pasta

1/2 sats rostade grönsaker

1/3 sats tomatsås

## Tillsätt:

250 g körsbärstomater

2 förp mozzarella (à 125 g)

2 msk rostade pumpakärnor

1 förp bladspenat (à 65 g)

## GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225°C. Halvera tomaterna. Blanda pasta, rostade grönsaker, tomatsås, bladspenat och tomater i en oljad ugnform, ca 20 x 30 cm.
2. Bryt mozzarellan i bitar och fördela överst i formen på pastan. Strö över pumpakärnor. Ställ in i mitten av ugnen ca 20 minuter. Servera med bladspenat.





# Mellanmål, frukost och kvällsmål

För att säkerställa att kroppen får i sig allt den behöver är det bra att sprida ut måltiderna jämt över dagen. De flesta idrottare behöver frukost, lunch, mellanmål, middag och kvällsmål. Du kan också behöva ett förmiddagsmellis och ett återhämtningsmål direkt efter träningen. När du äter beror på ditt schema. Se över dina tider och gör en måltidsplanering som passar dig.



# Bakad havre

**Bästa frukosten eller mellanmålet som står klart i kylen. Kan ätas kall eller ljummen. Bra även att ta med i matlåda.**

**3-4 portioner. Ca 10 min (+30 min i ugnen)**

## Ingredienser:

- 5 dl havregryn
- 2 tsk malen kanel
- 1 tsk bakpulver
- 1 tsk vaniljpulver
- 1/2 tsk salt
- 2 ägg
- 5 dl mjölk eller havredryck

## GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 175°C.
2. Blanda havregryn med kanel, bakpulver, vaniljpulver och salt i en skål.
3. Knäck ner ägg i skålen, tillsätt mjölken och blanda.
4. Smörj en ugnform (ca 24 cm i diameter) med rapsolja och häll smeten i formen.
5. Rör ihop alla ingredienser till fröblandningen och fördela ovanpå havresmeten.
6. Baka i mitten av ugnen i ca 30 minuter, tills den är gyllene. Låt svalna.

## Fröblandning

- 1 dl frön (t ex. pumpakärnor, solroskärnor och sesamfrön)
- 2 msk rapsolja
- 2 msk flytande honung

## Till servering:

- bär och yoghurt eller kvarg



**Tips!**  
Har du frysta hallon eller blåbär hemma, kan du blanda ner dem direkt i havresmeten!



# Overnight oats med blåbär

Bra frukost eller mellis som står klart i kylan. Fördela gärna i portionsförpackning (matlåda eller glasburk) så blir det lätt att ta med dig till träningen, då kan du toppa med frysta blåbär direkt som kommer tina lagom tills det är dags att äta.

2-4 portioner. Ca 10 min

## Ingredienser:

6 dl havregryn

6 dl mjölk eller havredryck

9 msk chiafrön

3 dl kvarg

3 dl frysta blåbär

## GÖR SÅ HÄR

1. Blanda alla ingredienser i en bunke. Rör om ordentligt och ställ i kylan över natten.
2. Späd eventuellt med lite mer mjölk på morgonen om konsistensen känns hård.
3. Servera med granola, blåbär och om du vill, extra mjölk.

## Topping

3 dl granola

extra blåbär



# Pannkakor med osynliga linser

Linser i pannkaka, ja det är sant. Ingen märker men på köpet får du mer protein, mineraler, vitaminer och fiber, smart va?! Kan även serveras som mellis. Rulla ihop med mosad banan, keso och bär så har du mellisrullen klar!

4 portioner. Ca 30 min

## Ingredienser:

1 1/2 dl torkade röda linser  
 4 ägg  
 9 dl mjölk (eller havredryck)  
 4 1/2 dl vetemjöl  
 1 1/2 tsk salt  
 smör

## GÖR SÅ HÄR

1. Koka linserna enligt anvisning på förpackningen. Låt svalna.
2. Mixa linserna med äggen och hälften av mjölken. Tillsätt resten av mjölken, mjölet och salt. Mixa till en jämn smet.
3. Stek pannkakor i smör och lägg på ett fat.
4. Servera pannkakorna med kvarg, banan och bär.

## Topping

kvarg (med vaniljsmak kanske?!)  
 cottage cheese  
 banan och bär



**Tips!**  
 Ät med skivad banan för extra kolhydrater.



# Mango- och apelsinsmoothie

Perfekt återhämningsmål efter träning. Gör gärna en större sats och ha klart i kylan. Och ta med i termos om du ska iväg!

3-4 portioner. Ca 10 min

## Ingredienser:

2 bananer

250 g mango

1 dl havregryn

ca 1 l färskpressad apelsinjuice

4 dl kvarg

## GÖR SÅ HÄR

1. Skala bananerna och mixa med övriga ingredienser. Häll upp på glas och drick direkt. Eller förvara i kylskåp (håller ca 2-4 dagar).



**Tips!**  
Behöver du extra kolhydrater kan det vara smart och gott att mixa i honung eller sirap.



# Bananafritti

Gott och snabbt mellis, komplettera gärna med russin och smörgås om du har en träningsdag.

1-2 portioner. Ca 10 min

## Ingredienser:

250 g cottage cheese

2 msk mosade jordgubbar eller jordgubbssylt

2 bananer

2 dl müsli

ev. hackade nötter/mandel

## GÖR SÅ HÄR

1. Fördela cottage cheese i portionsskålar och ringla över eller blanda med de mosade jordgubbarna eller sylten.
2. Skala och skiva bananen och lägg på. Toppa med müsli och eventuellt lite hackade nötter.





# Havregrynsgröt med ägg och frön

Gröt - din bästa vän, här berikad med ägg för extra protein som rörs ner i gröten när den tillagas.

1 portion. Ca 10 min

## Ingredienser:

2 dl havregryn  
2 msk pumpakärnor  
2 msk solroskärnor  
1 krm mald kardemumma  
1 krm salt  
ca 4 dl vatten (eller mjölk eller havredryck)  
1 ägg  
1/2 - 1 banan  
1/2 dl frysta tinade blåbär  
1 dl frysta tinade jordgubbar eller blåbär (eller båda)  
2 msk jordnötssmör

## GÖR SÅ HÄR

1. Tina blåbär och jordgubbar.
2. Rör ihop havregryn, pumpakärnor, solrosfrön, kardemumma, salt och vatten i en kastrull. Låt koka ca 3 min under omrörning. Ta av kastrullen från plattan och rör ner ägget. Värm gröten försiktigt under omrörning tills gröten blir lite tjockare av ägget.
3. Skiva bananen. Häll upp gröten och toppla med blåbär, jordgubbar, banan och jordnötssmör.
4. Servera med kanel, mjölk och lite honung.

## Till servering

mald kanel  
mjölk  
honung



# Mannagryns mellis

Bra mellis eller frukost som du kan göra stor mängd av och ha klart i kylan. Lätt att göra, och riktigt gott.

2 portioner. Ca 15 min + tid för gröten att svalna

## Ingredienser:

3/4 dl mannagryn

4 dl mjölk

1/2 tsk malen kanel

2/5 tsk salt

1 dl vaniljkvarg

eventuellt kokoschips (till topping)

## GÖR SÅ HÄR

1. Koka gryn, mjölk, kanel och salt på svag värme ca 5 minuter under omrörning. Låt svalna.
2. Vänd ner kvargen i gröten.
3. Vid servering toppa med färska bär, sylt och eventuellt lite kokoschips.



# Tunnbröd med makrill och gurka

Bara att rulla ihop för en matig och mättande tunnbrödmacka – perfekt mat som mellanmål före eller efter träningen.

1 portion. Ca 10 min

## Ingredienser:

- 2 mjuka tunnbröd
- 4 msk cream cheese
- 2 isbergssalladsblad
- 1 förp makrillfilé i tomatsås (à 125 g)
- 5 skivor gurka

## GÖR SÅ HÄR

1. Bred tunnbröden med cream cheese. Fördela salladen, makrill och gurka på bröden.
2. Rulla ihop och njut!



# Omelett i micro

En matig omelett som du gör i mikron – perfekt som mellanmål, voilá!

1 portion. Ca 10 min

## Ingredienser:

2 ägg

2 msk mjölk

1/2 krm salt

peppar

## GÖR SÅ HÄR

1. Knäck äggen i en liten djup tallrik, vispa dem lätt och tillsätt mjölk, salt och några tag med pepparkvarnen.
2. Fyllning: Skär ost och valt pålägg i mindre bitar. Lägg i fyllningen.
3. Tillaga i mikron på 750 W, ca 1 minut, rör om och tillaga ytterligare ca 1 minut.
4. Till servering: Servera omeletten med rostat bröd.

## Fyllning

1 skiva ost

2 msk majs-korn

1 skiva skinka kalkon eller kyckling

## Till servering

rostat bröd (gärna fullkorn)

### Tips!

Tärnad tomat är gott att fylla omeletten med eller servera vid sidan om.



# Chokladgröt

Sugen på att lyxa till havregrynsgröten? Prova att göra gröt med chokladsmak.

1 portion. Ca 10 min

## Ingredienser:

2 dl havregryn

3 dl vatten

3 tsk kakao

1 tsk vaniljsocker

1 krm salt

## GÖR SÅ HÄR

1. Blanda alla ingredienser i en kastrull. Koka gröten ca 3 minuter under omrörning.
2. Till servering: Servera med mjölk, skivad banan och honung.

## Till Servering

mjölk eller havredryck

skivad banan

flytande honung

Gröt över?! Testa stekt gröt, forma till små biffar och stek i olja i en stekpanna ca 2 min på vardera sida. Gott och enkelt mellis.



# Kanelstekta äppelklyftor med jordnötssmör

Äppelkaka till mellis någon?! Superenkelt och snabblagat mellis som görs av äpplen, havregryn och naturligtvis bästa äppelkryddan, kanel.

1 portion. Ca 15 min

## Ingredienser:

- 2 äpplen
- 2 msk matolja
- 2 dl havregryn
- 1 tsk mald kanel
- 2 msk pumpakärnor eller solroskärnor
- 4 tsk flytande honung
- 2 msk jordnötssmör
- 1 dl kvarg

## GÖR SÅ HÄR

1. Dela, kärna ur och skär äpplena i klyftor.
2. Stek klyftorna i oljan i en stekpanna, tillsätt havregryn, kanel och pumpakärnor och låt det steka med någon minut. Ringla på honungen.
3. Lägg upp i skålar och toppa med jordnötssmör och kvarg.





# Jordgubbssmoothie med vita bönor

Sugen på en matig smoothie? Här mixar vi ner vita bönor för en extra mättande, protein- och näringsrik smoothie, perfekt att ta med som mellanmål i en termos.

1 portion. Ca 15 min

## Ingredienser:

- 1 banan
- 1 dl kokta vita bönor
- 150 g frysta jordgubbar
- 3 dl vaniljyoghurt (3%)
- 1 msk flytande honung

## GÖR SÅ HÄR

1. Skala bananen.
2. Häll bönorna i ett durkslag, spola dem i kallt vatten och låt rinna av.
3. Mixa alla ingredienser till en slät smoothie. Häll upp i glas eller ta med i termos.