

GRATIS LCHF MENY

Kalorier totalt: 1 221; Fett totalt: 72 g; Net carbs*: 23 g



FRUKOST: Blåbärspannkakor

Klart på: 10 minuter

Ta med: Nej



LUNCH: Spenatgratäng

Klart på: 45 min totalt, 30 min aktiv tid.

Ta med: Nej



MIDDAG: Portabello med "rökt" ost samt Jordgubbsglass

Klart på: 25 min + 5 min för glass

Ta med: Nej

- Net carbs är antalet kolhydrater minus gram fiber. Det är ett viktigt begrepp i LCHF dieten där man räknar (och begränsar) endast de kolhydrater som inte påverkar blodsockret. Fibrerna dras ifrån mängden kolhydrater då de inte påverkar blodsockret. De som följer LCHF dieten bör hålla mängden net carbs kring 20 per dag (det finns även varianter med 30 eller 40 g per dag).

BLÅBÄRSPANNKAKOR



2 portioner (kan dubblas)

262 kCal per portion, 5 g net carbs

Tid: 10 min Aktiv tid: 10 min

Protein: 37 g Fett: 9 g

Fiber: 2 g Kolhydrat: 7 g

INGREDIENSER:

2 ägg
120 g Keso 4 % fett
60 g BakePro**
1 -2 tsk sötningsmedel
100 g frysta blåbär
några droppar rapsolja

RECEPT:

Vispa äggen lätt. Blanda sedan Keso, sötningsmedel och BakePro i.

Blanda till sist blåbären.
Du bör få en smet med pannkaks-liknande konsistens.

Stek i lite rapsolja i en non-stick panna i ca 2 min. Vänd det när det börjar bubbla på ytan. Stek i ca 2 min till. Njut direkt!

Obs! Det kan bli svårt att få pannkakorna rätt första gången. Med tiden kommer du att lära dig bättre hur mycket tid de behöver stekas på varje sida (det beror väldigt mycket på din spis) och hur du ska vända dem. Men de är oerhört goda även när dem ramlar ihop på tallriken! 😊

**** Tips:** Du kan använda vilket proteinrik och kolhydratfattig bakmix du vill istället för BakePro. Har du Bagerina bakprotein eller något annat liknande hemma går det lika bra att använda det. BakePro brukar dock vara billigare per kilo om man köper en större burk. Du hittar den på nätet, googla BakePro tills du kommer till det bästa priset.

SPENATGRATÄNG



4 portioner

310 kCal per portion, 6 g net carbs

Tid: 45 min Aktiv tid: 30 min

Protein: 22 g Fett: 21 g

Fiber: 2 g Kolhydrat: 8 g

INGREDIENSER:

300 g hackad spenat, fryst

1 gul lök, tunt skivad

1 vitlöksklyfta

20 g smör + 1 msk

2,5 dl Milda mat 7%

125 g cream cheese light

60 g parmesan, riven

100 ost 10% fett

RECEPT:

Tina spenaten i mikron och krama ur all vätska.

Lägg 1 msk smör i en non-stick panna och stek löken mjuk. Riv vitlöksklyftan över och tillsätt även spenaten. Fräs allt i ca 8 min. Lägg sedan över i en ugnform som du har smörjat lätt.

Sätt ugnen på 180 grader.

Ta fram non-stick pannan du fräste löken i och smält 50 g smör i den.

Tillsätt Milda grädde och cream cheese och blanda väl tills cream cheesen har smält helt. Tillsätt 60 g riven parmesan och blanda allt till en sås.

Häll såsen över spenaten i formen, salta och peppra. Blanda sedan väl så att såsen blandas med spenaten. Riv 100 g ost över och baka formen mitt i ugnen i 10 - 15 min tills osten har smält helt och bubblar.

Låt gärna stå i 5 min före servering.

PORTABELLO MED "RÖKT" OST



2 portioner (kan omräknas)

432 kCal per portion, 5 g net carbs

Tid: 25 min Aktiv tid: 10 min

Protein: 51 g Fett: 22 g

Fiber: 2 g Kolhydrat: 7 g

INGREDIENSER:

**4 stora portabello svampar
eller 250 g champinjoner
1 burk tonfisk (bitar) i vatten
100 g ost, 17% fett
några droppar liquid smoke
50 g riven parmesan
2 msk lättmajonnäs
2 stjälkar vårlök
salt och peppar**

RECEPT:

Sätt ugnen på 180 grader.

Börsta svamparna och ta bort foten
om du använder champinjoner.

Skiva vårlöken mycket tunt. Riv osten
på rivjärnet. Blanda sedan tonfisk, riven
ost, några droppar liquid smoke (finns
t.ex. på ICA) och majonnäs, och
tillsätt vårlöken. Salta och peppra

Lägg mixen i svampen med hjälp av en
tesked. Lägg sedan svampen i en ugnssäker
form och lägg lite vatten i formen (bara
så att det täcker botten, inte mer).

Baka mitt i ugnen i 15 min.

Servera varmt.

VÄRLDENS GODASTE GLASS



2 portioner (kan omräknas)

217 kCal per portion, 7 g net carbs

Tid: 5 min Aktiv tid: 5 min

Protein: 2 g Fett: 20 g

Fiber: 1 g Kolhydrat: 8 g

INGREDIENSER:

150 g frysta jordgubbar, osockrade
1 dl vispgrädde 40% fett
1/2 dl Milda mat 7% fett
2 tsk Hermesetas eller Sukrin
juice från 1/2 citron

RECEPT:

Lägg jordgubbarna direkt från frysen i matberedaren. Häll 1 msk citronjuice över.

Tillsätt grädde, Milda mat och sötningsmedel.

Blanda allt väl. Du kommer behöva ta lös några bitar jordgubbar mellan varven. Kör till glasskonsistens.

Häll över i 2 fina serveringsglas och njut!

Tips: Om du gör flera portioner än vad som går åt direkt kan du frysa in glassen i en tättslutande burk eller låda. Ta sedan ut glassen ca 30 min innan servering, då får den perfekt konsistens.

Alla recept kommer från boken **”LCHF på nytt sätt – med Dietlandslaget”** som kommer snart ut på iBooks.