

**HÄLSAS GRÖNA LINJE**

# Bättre flås med vegetariskt

Med kolhydratrik grön kost som bränsle kan både vardagsmotionen och elitidrotten fungera otroligt bra, skriver HÄLSAs dietist Kåre Engström.

**E**N VANLIG uppfattning är att det omöjligt att prestera väl vid fysisk träning och särskilt när man tävlar om man "bara" äter vegetarisk mat. Sanningen är i stället att många av världens ledande idrottsstjärnor väljer att äta grön mat för att den ger dem en fysisk konkurrensfördel. Det finns lysande exempel inom tennis, triathlon, löpning, body-building med flera sporter där atleter som varit vegetarianer under karriären har presterat toppresultat. Vem minns inte legenden *Martina Navratilova* som vunnit mer än någon annan tennisdam i historien?! Eller amerikanen *Dave Scott* som vann klassiska Iron man i formidabel stil på Hawaii ett antal gånger under 1980-talet...

**MÅNGA TYCKS TRO** att vegetarianer går omkring och lider av proteinbrist. Och vid all fysisk aktivitet är givetvis kroppens muskler av central betydelse. Men för att få i sig för lite protein som vegetarian krävs att man äter en extremt ensidig och obalanserad kost – alltså långt ifrån

den realitet som gäller i västvärlden. Inte ens vid muskelbyggande behövs mer än 5–10 gram extra protein om dagen (utöver det dagliga basbehovet) för optimal muskeltillväxt. Denna mängd ryms inom ramen för den kost (vegetarisk eller blandkost) man vanligen äter, vilket kullkastar idén om att kroppen behöver extra ägg, biffar och proteinpulver vid träning.

**I SJÄLVA VERKET** är det inte protein utan kolhydrater som ofta kommer till korta i kosten hos såväl motionärer som elitidrottare. Det är bekymmersamt eftersom kolhydrater är kroppens viktigaste bränsle i samband med fysisk aktivitet. Med grön mat på tallriken i form av mycket rotfrukter, ris, bröd, gryn, gröt och baljväxter tillgodoses enkelt kroppens behov av kolhydrater. Detta gör att du får ut mer av träningen och att orken räcker längre.

Text KÅRE ENGSTRÖM  
Recept LOUISE HAMMARBERG  
Foto ANTON SVEDBERG



I varje nummer av HÄLSA får du en genomtänkt grön meny för sju dagar som ger dig den näring du behöver. Recepten är, om inget annat nämns, beräknade för två personer. Du får även motionstips som påverkar energiåtgången. Bakom programmet står vegetarianerna *Kåre Engström*, dietist, och *Louise Hammarberg*, näringsterapeut samt kost- och näringsrådgivare.







På torsdag blir det ljuvligt doftande paprikasoppa med mozzarellbröd till middag för dig som följer Gröna linjen.



Ljummen havresallad med fetaost.

## MÅNDAG

### Frukost Bärfrukost (1 port)

2,5 dl ekologisk filmjök, 2 %  
1 dl osötad nyponsoppa  
1 dl Active müsli, Axa  
1,5 dl hallon  
1,5 dl blåbär  
1 skiva (30 g) fruktbröd  
1 skiva ost (17 %)

**483 KCAL PER PORTION**  
E% 29 procent fett, 55 procent kolhydrater, 16 procent protein

### Lunch Ljummen havresallad med fetaost

2 port ekologiskt helt havre  
0,5 påse saffran  
100 g rotselleri, långa stänger  
100 g broccolibuketter  
1 röd lök, skivad  
1 röd paprika, skivad  
1 msk olivolja  
1 dl persilja, klippt  
50 g rucola, delad  
salt och svartpeppar  
40 g fetaost, smulad

**ATT SERVERA TILL:**  
1 skiva (40 g) lantbröd per person

1. Koka havren enligt anvisning. Tillsätt saffran och rör om.
2. Ångkoka rotselleri och broccoli, i samma kastrull, 3 minuter.
3. Blanda samtliga ingredienser utom fetaosten. Smaka av med salt och peppar och fördela sedan osten över.

**527 KCAL PER PORTION**  
E% 32 procent fett, 50 procent kolhydrater, 17 procent protein

### Mellanmål (1 port)

2 dl färska eller tinade hallon,  
1 päron

**90 KCAL PER PORTION**  
E% 7 procent fett, 84 procent kolhydrater, 9 procent protein

### Middag Färsk linguinepasta med squash

2 port linguinepasta eller annan sort  
2 msk olivolja  
150 g squash, grovt rivet  
1 gul lök, hackad  
100 g färsk spenat, strimlad  
1 msk kapris  
0,5 dl vitt matlagningsvin  
salt och svartpeppar  
40 g parmesan, flagad

**ATT SERVERA TILL:**  
1 skiva (40 g) lantbröd per person

1. Koka pastan enligt anvisning.
2. Hetta upp oljan i en panna och fräs squash, lök och spenat 5 minuter. Tillsätt kapris och vin. Strö över parmesanosten.

**676 KCAL PER PORTION**  
E% 29 procent fett, 56 procent kolhydrater, 15 procent protein

### Motion

30 min snabb simning -150 kcal

**Totalt: 1626 kcal**

För läckra recept ▶▶





Rödbetspasta  
med basilika.

## TISDAG

### Frukost

Se måndagens ingredienslista

**483 KCAL PER PORTION**

E% 29 procent fett, 55 procent kolhydrater, 16 procent protein

### Lunch Rödbetspasta med basilika

2 port rödbetspasta  
100 g sockerärter  
6 vatteninlagda tomater, strimlade  
100 g spenat, strimlad  
3 msk färsk basilika, strimlad  
10 gröna oliver, delade

#### DRESSING:

2 msk olivolja  
1 msk citronjuice  
1 msk vatten  
1 msk crème fraîche, lätt  
1 pressad vitlöksklyfta  
0,5 krm riven muskot  
0,5 tsk salt  
1 krm svartpeppar

#### ATT SERVERA TILL:

1 skiva (40 g) lantbröd per person  
samt 2 kokta ägg i klyftor

1. Koka pastan enligt anvisning. Ångkoka ärterna 2 minuter, dela dem.
2. Blanda samtliga ingredienser i en skål.
3. Vispa dressingen och blanda med salladen.

**782 KCAL PER PORTION**

E% 30 procent fett, 55 procent kolhydrater, 15 procent protein

### Mellanmål (1 port)

1 äpple, 1 päron, 150 g honungsmelon, 1 dl osockerade hallon

**192 KCAL PER PORTION**

E% 3 procent fett, 91 procent kolhydrater, 6 procent protein

### Middag Röd gul gryta

1 msk olivolja  
2 salladslökar, skivade  
2 morötter, skivade  
1 gul paprika, skivad  
150 g red kidneybönor (burk)  
150 g krossade tomater (burk)  
1 tsk mald kanel  
1 tsk torkad timjan  
1 msk sojasås  
1 apelsin, saften av  
0,5 tsk salt  
1 krm svartpeppar

#### ATT SERVERA TILL:

1 skiva (30 g) fullkornsbröd per person och 1 skiva ost (17 %) per person

1. Hetta upp oljan i en stekpanna. Fräs lök, morötter och paprika 3 minuter.
2. Tillsätt samtliga ingredienser och låt småkoka 10 minuter.

**296 KCAL PER PORTION**

E% 26 procent fett, 57 procent kolhydrater, 17 procent protein

### Motion

30 min rask promenad 5 km/tim -150 kcal

**Totalt: 1603 kcal**



Thaiwok  
med sötpotatis

## ONSDAG

### Frukost

Se måndagens ingredienslista

**483 KCAL PER PORTION**

E% 29 procent fett, 55 procent kolhydrater, 16 procent protein

### Lunch Pestocouscous

2 port fullkornscouscous  
2 msk pesto  
1 msk olivolja  
1 msk vatten  
2 msk soja  
0,5 tsk chilipeppar  
1 grön paprika, skivad  
1 gul lök, skivad  
100 g fänkål, skivad  
10 sparrisstjälkar, delade  
100 g champinjoner, delade  
3 msk persilja, klippt

#### ATT SERVERA TILL:

1 skiva (40 g) lantbröd per person  
samt 2 citronklyftor

1. Sätt ugnen på grill. Koka couscousen enligt anvisning. Tillsätt peston.
2. Blanda olja, vatten, soja och chilipeppar och blanda det med grönsaker och svamp.
3. Grill det i mitten av ugnen 10 minuter, rör om grönsakerna ett par gånger.
4. Strö över persilja.

**408 KCAL PER PORTION**

E% 26 procent fett, 59 procent kolhydrater, 15 procent protein

### Mellanmål (1 glas)

Mixa ingredienserna: 1 dl Yoghurt naturell, 0,5 dl vatten, 1 banan, 1 dl blåbär, hallon eller jordgubbar. Tilltugg: 1 dl cashewnötter

**541 KCAL PER PORTION**

E% 51 procent fett, 36 procent kolhydrater, 13 procent protein

### Middag Thaiwok

1 msk solrosolja  
0,5 röd chili, skivad + 6 kärnor  
1 tsk curry  
0,5 citrongräs, skivad  
100 g aubergine, i tärningar  
100 g sötpotatis, i tärningar  
100 g kantareller, delade  
100 g haricots verts, delade  
1 röd paprika, skivad  
1 gul lök, skivad  
2 vitlöksklyftor, skivade  
100 g rökt tofu, i tärningar  
0,5 dl kokosmjölk  
0,5 dl vatten  
2 msk färsk koriander, strimlad  
0,5 citron, i klyftor

#### ATT SERVERA TILL:

1 skiva (30 g) fullkornsbröd per person

1. Hetta upp oljan i en wok eller stekpanna. Fräs chili, curry och citrongräs en minut. Tillsätt aubergine, sötpotatis och svamp. Fräs några minuter under omrörning.
2. Tillsätt övriga ingredienser utom koriander och citron. Fräs tills grönsakerna har lagom tuggmotstånd. Strö över koriander och lägg ner citronklyftorna.

**325 KCAL PER PORTION**

E% 45 procent fett, 38 procent kolhydrater, 17 procent protein

### Motion

30 min snabb promenad 6,5 km/tim -190 kcal

**Totalt: 1567 kcal**

Fler recept från tidigare nummer hittar du på  
**www.halsa.se**



Paprikasoppa med mozzarellabröd

## TORSDAG

### Frukost

Se måndagens ingredienslista

**483 KCAL PER PORTION**  
E% 29 procent fett, 55 procent kolhydrater, 16 procent protein

### Lunch Kantarellpaj

#### PAJDEG:

1,25 dl dinkelmjöl  
25 g smör  
0,5 dl Kesella

#### FYLLNING:

1 msk olivolja  
100 g höstkantareller  
1 gul lök, skivad  
6 vatteninlagda tomater, skivade  
4 msk crème fraiche, lätt  
2 krm torkad timjan  
0,5 tsk salt  
1 krm vitpeppar  
40 g buffelmozzarella, riven  
2 ägg  
0,75 dl mjölk, mellan

#### ATT SERVERA TILL:

50 g ruccolasallad och 4 skivade tomater

1. Sätt ugnen på 225 grader. Blanda samtliga ingredienser till pajdegen och tryck ut den i en mindre form. Förgrädda 8 minuter.
2. Värm oljan och bryn kantarellerna och lök 2 minuter. Tillsätt tomat, crème fraiche, timjan, salt och peppar. Fördela röran i formen och osten överst.
3. Vispa ägg och mjölk. Häll det över pajen. Grädda 20 minuter.

**656 KCAL PER PORTION**  
E% 54 procent fett, 30 procent kolhydrater, 16 procent protein

### Mellanmål (1 port)

0,5 dl cashewnötter, 1 äpple,  
3 dl tinade jordgubbar

**285 KCAL PER PORTION**  
E% 39 procent fett, 52 procent kolhydrater, 8 procent protein

### Middag Paprikasoppa

0,75 l vatten  
1 grönsaksbuljongtärning  
500 g (1 burk) filead paprika  
0,5 röd chili, skivad + 6 kärnor  
1 gul lök, skivad  
2 vitlöksklyftor, skivade  
3 tomater, delade  
salt och svartpeppar

#### MOZZARELLABRÖD:

1 liten pain riche (70 g) per person  
1 msk olivolja  
40 g mozzarella, riven  
2 msk gräslök, klippt

1. Hetta upp vatten och buljongtärning i en kastrull. Tillsätt samtliga ingredienser. Koka soppan 5 minuter och mixa den slät. Smaka av med salt och peppar.
2. Blanda mozzarella och gräslök och forma två ostvegetter. Hetta upp oljan i en panna och bryn dem på ena sidan tills de har smält. Lägg upp dem på de delade bröden och servera till.

**390 KCAL PER PORTION**  
E% 34 procent fett, 50 procent kolhydrater, 16 procent protein

### Motion

30 min jogging 9-10 km/tim -270 kcal

**Totalt: 1544 kcal**



Potatissallad med vitlöksdressing

## FREDAG

### Frukost

Se måndagens ingredienslista

**483 KCAL PER PORTION**  
E% 29 procent fett, 55 procent kolhydrater, 16 procent protein

### Lunch Marinerad quorn med papayasallad

2 (200 g) quornfiléer

#### MARINAD:

2 msk limejuice  
0,5 röd chili, skivad + 6 kärnor  
1 vitlöksklyfta, pressad  
0,5 tsk salt  
1 msk olivolja till stekning

#### PAPAYA- OCH AVOKADOSALLAD:

1 (130 g) avokado, i bitar  
200 g papaya, i bitar  
1 röd paprika, skivad  
1 gul paprika, skivad  
100 g huvudsallad, i bitar  
2 msk vit balsamico  
1 tsk flytande honung

1. Blanda ingredienser till marinaden. Marinera filéerna 30 minuter. Bryn dem i oljan på svag värme.
2. Blanda ingredienserna till salladen.

**345 KCAL PER PORTION**  
E% 47 procent fett, 33 procent kolhydrater, 20 procent protein

### Mellanmål (1 port)

1 dl osaltade jordnötter, 1 banan,  
3 torkade aprikoser

#### 630 KCAL PER PORTION

E% 42 procent fett, 45 procent kolhydrater, 13 procent protein

### Middag Potatissallad med vitlöksdressing

250 g ekologisk potatis  
8 (200 g) små morötter  
100 g fänkål, strimlad  
1 röd lök, skivad  
0,5 dl stor kapris  
100 g ruccolasallad, delad  
0,5 tsk flagsalt  
1 krm pepparkvarnen  
20 g parmesan, flagad

#### VITLÖKSDRESSING:

1 msk olivolja  
1 msk citronjuice  
2 msk vatten  
2 vitlöksklyftor, hackade  
0,5 msk färsk rosmarin, strimlad

1. Koka potatisen med skalen på. Behåll skalen och dela potatisen i bitar. Skala och ångkoka morötterna 7 minuter, tillsätt fänkålen efter 5 minuter. Blanda samtliga ingredienser utom osten.
2. Vispa dressing med en gaffel och håll den över salladen. Blanda och strö över parmesan.

**334 KCAL PER PORTION**  
E% 35 procent fett, 52 procent kolhydrater, 13 procent protein

### Motion

30 min cykling 21 km/tim -310 kcal

**Totalt: 1482 kcal**





Bönor och chèvrestoast.

## LÖRDAG

### Frukost

Se måndagens ingredienslista

**483 KCAL PER PORTION**

E% 29 procent fett, 55 procent kolhydrater, 16 procent protein

### Lunch

#### Bönor & chèvrestoast

100 g haricots verts  
2 dl svarta bönor (burk)  
2 dl röda linser (burk)  
1 gul lök, skivad  
2 msk färsk salvia, strimlad  
2 msk limejuice  
1 tsk olivolja  
0,5 tsk salt  
1 krm svartpeppar

#### CHÈVRETOAST:

1 skiva (40 g) Grekiskt lantbröd  
20 g chèvrestoast, 2 skivor  
1 msk pinjekärnor  
0,5 röd chili, skivad  
1 msk flytande honung

1. Sätt ugnen på 225 grader. Ångkoka haricots verts 2 minuter och dela dem. Blanda samtliga ingredienser till salladen.
2. Rosta brödet och dela det. Fördela ost, pinjekärnor, chili och honung på bröden.
3. Gratinerar tills osten börjar smälta, cirka 5 minuter.

**607 KCAL PER PORTION**

E% 12 procent fett, 64 procent kolhydrater, 24 procent protein

### Mellanmål (1 port)

3 dl skivade jordgubbar, 2 kulor (100 g) vaniljglass, 1 äpple

**327 KCAL PER PORTION**

E% 28 procent fett, 66 procent kolhydrater, 6 procent protein

### Middag Hemgjorda vegetter

200 g potatis  
2 morötter  
50 g palsternacka  
50 g rotselleri  
50 g rödbetor  
1 gul lök  
3 msk persilja, klippt  
2 msk färska oreganoblada  
1 tsk salt  
0,5 tsk svartpeppar  
1 msk olivolja till pensling

#### SÅS:

1 msk smör  
1 msk pepparrot, fint rivna  
2 msk vetemjöl  
2,5 dl mjölk, mellan  
3 msk persilja, klippt  
1 krm salt  
1 krm vitpeppar

1. Sätt ugnen på 200 grader. Koka potatisen mjuk.
2. Skala och riv grönsaker och lök fint, samt 2 av de kokta potatisarna. Krydda och forma till vegetter. Pensla med olivolja och stek dem i ugnen 15 minuter.
3. Värm smöret i en panna och fräs pepparrot. Tillsätt mjölet och håll i mjölken under omrörning. Tillsätt kryddorna.

**358 KCAL PER PORTION**

E% 37 procent fett, 52 procent kolhydrater, 11 procent protein

### Motion

30 min medelhård gympa -100 kcal

**Totalt: 1675**



Höstskörden i matig sallad.

## SÖNDAG

### Frukost

Se måndagens ingredienslista

**483 KCAL PER PORTION**

E% 29 procent fett, 55 procent kolhydrater, 16 procent protein

### Lunch

#### Vegefärspinnar

2 port svart ris  
4 träpinnar, blötlagda 5 minuter  
200 g vegefärs (Hälsans kök)  
1 röd lök, hackad  
1 vitlöksklyfta, pressad  
0,5 krm paprika  
0,5 tsk mald kryddnejlika  
2 msk persilja, klippt  
0,5 tsk salt  
1 krm svartpeppar  
1 msk olivolja till stekning

#### TOMATSÅS:

3 tomater, i små bitar  
1 röd lök, hackad  
1 vitlöksklyfta, pressad  
2 msk citronjuice  
1 tsk strösocker  
salt och peppar efter smak

1. Koka riset enligt anvisning. Blanda färsen med övriga ingredienser och forma den runt pinnarna. Bryn i olja på svag värme.
2. Lägg ingredienserna till såsen i en kastrull och låt den småputtra 10 minuter. Späd med lite vatten om såsen är för tjock.

**665 KCAL PER PORTION**

E% 26 procent fett, 57 procent kolhydrater, 17 procent protein

### Mellanmål (1 port)

1 dl cashewnötter, 1 päron

**370 KCAL PER PORTION**

E% 59 procent fett, 31 procent kolhydrater, 10 procent protein

### Middag Matig höstsallad

250 g rödbetor  
100 g vitkål, fint strimlad  
100 g purjolök, skivad  
50 g blekselleri, tunt skivad  
1 kruka ekbladssallad, delad  
3 msk rostade solrosfrön

#### PEPPAROTSDRESSING:

1 msk olivolja  
1 msk citronjuice  
1 msk vatten  
1 msk rivna pepparrot  
1 msk dill, fint klippt  
2 msk färsk mynta, fint hackad

#### ATT SERVERA TILL:

1 skiva (30 g) fullkornsbröd och  
1 skiva ost (17 %) per person

1. Koka rödbetorna nästan mjuka. Skala och skär dem i klyftor.
2. Dressing: Vispa olja, citronjuice och vatten. Rör ner pepparrot, dill och myntan.
3. Blanda vitkål, purjolök och selleri i en skål och håll över dressingen. Låt det stå och dra 10 minuter. Blanda alla ingredienser.

**284 KCAL PER PORTION**

E% 47 procent fett, 37 procent kolhydrater, 16 procent protein

### Motion

30 min snabb promenad 6,5 km/tim -190 kcal

**Totalt: 1612 kcal**