

GRATIS BONUS

Måltidsplan

7-dagars kostplan

Glutenfritt • Laktosfritt • Sockerfritt

Din kompletta guide till en hälsosam och balanserad kost i 7 dagar

Den här måltidsplanen är speciellt framtagen för personer med diabetes och alla som vill stabilisera sitt blodsocker. Alla måltider är 100% glutenfria, laktosfria och utan tillsatt socker. Planen är enkel att följa och ger dig exakt rätt näring varje dag.

Så här använder du måltidsplanen

- ✓ Förbered mat i bulk på söndagen för en enklare vecka
- ✓ Drick minst 2 liter vatten dagligen
- ✓ Ät var 3:e–4:e timme för ett stabilt blodsocker
- ✓ Byt mellan frukostrecept efter smak
- ✓ Alla mellanmål kan bytas mot nötter eller frukt

MÅNDAG

Måltid	Rätt	Näring (ca.)
Frukost	Havregrynsgröt med mandelmjök, blåbär och chiafrön	350 kcal 12g protein 45g kolh
Lunch	Quinoasallad med grillad kyckling, avokado och citrusdressing	420 kcal 32g protein 38g kolh
Middag	Ugnsbakad lax med sparris och blomkålsmos	480 kcal 38g protein 22g kolh
Mellanmål	En handfull mandlar och ett äpple	180 kcal 5g protein 24g kolh

TISDAG

Måltid	Rätt	Näring (ca.)
Frukost	Smoothie bowl med açaí, granola och färska bär	320 kcal 10g protein 52g kolh
Lunch	Kycklingssoppa med grönsaker och glutenfria nudlar	390 kcal 28g protein 42g kolh
Middag	Biff med svampsås, bakad sötpotatis och grön sallad	510 kcal 40g protein 35g kolh
Mellanmål	Kokosnötsyoghurt med chiafrön och jordgubbar	160 kcal 6g protein 18g kolh

ONSDAG

Måltid	Rätt	Näring (ca.)
Frukost	Äggröra med spenat och svamp på glutenfritt bröd	370 kcal 22g protein 28g kolh
Lunch	Avokado-tomatsoppa med färsk koriander	280 kcal 6g protein 22g kolh
Middag	Kycklinglår i ugn med citron, vitlök och ratatouille	460 kcal 38g protein 28g kolh
Mellanmål	Selleri med mandelsmör	140 kcal 5g protein 10g kolh

TORSDAG

Måltid	Rätt	Näring (ca.)
Frukost	Chiapudding med kokosmjök, mango och myntablad	310 kcal 8g protein 40g kolh
Lunch	Grekisk sallad med lax och oliver	400 kcal 30g protein 18g kolh
Middag	Indisk tikka masala med blomkål och blomkålsris	430 kcal 22g protein 48g kolh
Mellanmål	Valnötter och 2 dadlar (sockerfria)	190 kcal 4g protein 20g kolh

FREDAG

Måltid	Rätt	Näring (ca.)
Frukost	Glutenfria pannkakor med färska bär och kokosolja	340 kcal 14g protein 38g kolh
Lunch	Tomatsoppa med basilika och glutenfritt bröd	310 kcal 8g protein 42g kolh
Middag	Ugnsbakad torsk med senapsyta och grönkål	400 kcal 42g protein 15g kolh
Mellanmål	Äppelskivor med kanel och mandelsmör	170 kcal 4g protein 28g kolh

LÖRDAG

Måltid	Rätt	Näring (ca.)
Frukost	Avokadotoast på glutenfritt bröd med ägg och tomat	380 kcal 18g protein 32g kolh
Lunch	Kyckling-mango-wrap i glutenfri tortilla	420 kcal 30g protein 44g kolh
Middag	Bakat lammlår med rotgrönsaker och myntasås	560 kcal 45g protein 30g kolh
Mellanmål	Smoothie: banan, spenat och mandelmjölk	200 kcal 6g protein 35g kolh

SÖNDAG

Måltid	Rätt	Näring (ca.)
Frukost	Overnight oats med kakao, hallon och chiafrön	360 kcal 14g protein 50g kolh
Lunch	Sallad med rökt lax, gurka, dill och citronkräm	350 kcal 28g protein 16g kolh
Middag	Helstekt kyckling med örter, vitlök och ugnsgrönsaker	490 kcal 42g protein 25g kolh
Mellanmål	Kokosnötsyoghurt med granola och en handfull bär	180 kcal 6g protein 22g kolh

Inköpslista för hela veckan

Köp detta en gång och ha allt du behöver i 7 dagar:

Proteiner

- Lax (600 g)
- Kycklingbröst/-lår (1,2 kg)
- Torsk (400 g)
- Ägg (12 st)
- Lammlår (2 st)
- Nötbiff (400 g)

Grönsaker & frukt

- Spenat (400 g)
- Avokado (4 st)
- Sötpotatis (4 st)
- Blomkål (2 huvuden)
- Paprika (4 st)
- Tomater (8 st)
- Sparris (1 knippe)
- Blåbär, jordgubbar, hallon (600 g mix)

Mjölkalternativ

- Mandelmjök (2 liter)
- Kokosmjök, helfett (3 burkar)
- Kokosnötsyoghurt (500 g)

Torrvaror & mjöl

- Glutenfria havregryn (500 g)
- Quinoa (250 g)
- Mandelmjöl (500 g)
- Chiafrön (200 g)
- Glutenfria risnudlar (250 g)

Kryddor & övrigt

- Olivolja (extra jungfru)
- Kokosolja
- Tamari glutenfri
- Stevia eller erytritol
- Vitlök, lök, ingefära