

Kolhydratberäkningar

Linda Åkerlund

PASTASALLAD

1 portion:

40 g okokt fullkornspasta

30 g röd paprika

30 g gul paprika

80 g tomat

30 g rödlök

70 g gurka

60 g keso

dressing:

0,5 msk olja

1 krm salt

1 krm peppar

1 krm dijonsenap

Gör så här:

Koka pasta enl. anvisningar, låt kallna. Skala och hacka rödlöken fint. Skär paprikor, tomat och gurka i bitar. Blanda ihop pastan med paprika, tomat, rödlök, gurka och keso. Smaksätt salladen med dressingen.

Kolhydraträkning:

40 g fullkornspasta = 26 g

30 g röd paprika = 2 g

30 g gul paprika = 1 g

80 g tomat = 3 g

30 g rödlök = 2 g

70 g gurka = 1 g

60 g keso = 1 g

Total mängd kolhydrater/sallad = 36 g

SPENATPLÄTTAR MED TOMAT- & OSTSTALLAD

2 portioner, ca 12 st små plättar:

2 ägg
4 dl mjölk
1,5 dl havregryn
50 g spenat
50 g salladsosttärningar
0,5 msk olja
1 tsk salt

TOMAT- & OSTSTALLAD

2 portioner:

2 st tomat
50 g salladsosttärningar
20 g spenatblad
20 g rödlök
svartpeppar

Gör så här:

Vispa äggen och hälften av mjölken. Tillsätt havregryn och håll i resten av mjölken. Lägg i hackad spenat, smulad salladsost, salt och olja. Låt svälla i 5 minuter. Stek spenatplättarna med lite olja.

Skär tomat och rödlök i skivor. Servera spenatplättarna med spenatblad, tomat, rödlök och fetaost. Smaksätt salladen med svartpeppar.

Kolhydraträkning, spenatplättar:

2 st ägg = 1 g
4 dl mjölk = 20 g
1,5 dl havregryn = 30 g

Total mängd kolhydrater/spenatplättar = 51 g

Total mängd kolhydrater/portion = 25,5 g

Kolhydraträkning, tomat- & ostsallad

80 g tomat = 3 g
20 g rödlök = 1 g

Total mängd kolhydrater/tomat- & ostsallad = 4 g

Total mängd kolhydrater/portion = 2 g

TOTAL MÄNGD KOLHYDRATER/spenatplättar med tomat- & ostsallad = 55 g

TOTAL MÄNGD KOLHYDRATER/portion = 27,5 g

GRÖN SMOOTHIE

1 portion:

2 dl mandeldryck

1 avokado

1 näve babyspenat

0,5 tsk citronsaft

100 g fryst mango

1 tsk kokosflingor

Gör så här:

Kärna ur avokadon och dela den i mindre bitar. Mixa samman alla ingredienser till en slät smet. Garnera med kokosflingor.

Kolhydraträkning:

2 dl mandeldryck = 6 g

1 avokado = 1 g

100 g mango = 15 g

Total mängd kolhydrater = 22 g

SMOOTHIE MED BANAN & BLÅBÄR

1 portion:

1 banan

en halv granatäpple

0,5 dl blåbär

1 dl naturell yoghurt

1 tsk kokosflingor

Gör så här:

Kärna ur en halv granatäpple. Mixa samman alla ingredienser till en slät smet. Garnera med kokosflingor.

Kolhydraträkning:

1 banan = 22g

40 g granatäppelkärnor = 3 g

25 g blåbär = 2 g

1 dl naturell yoghurt = 5

Total mängd kolhydrater = 32 g

BANAN- & AVOKADOGLOSS

1 portion:

1 frusen banan i bitar
en halv mogen avokado
1 msk kakao
2 msk vatten
2,5 g chasenötter
2,5 g jordnötter

Gör så här:

Kärna ur avokadon och skär den i mindre bitar. Mixa samman alla ingredienser till en slät smet. Garnera med hackade nötter.

Kolhydraträkning:

1 banan = 22 g

80 g avokado = 1 g

1 msk kakao = 1 g

2,5 g cashewnötter = 1 g

Total mängd kolhydrater = 25 g

DADELBOLLAR

150 g, 10 st, 15 g/st

100 g dadlar

2 msk kokosfett

2 msk kakao

0,5 dl havregryn

2 msk vatten

0,5 tsk kanel

kokosflingor

Gör så här:

Skär dalar i mindre bitar. Mixa samman alla ingredienser till en slät smet. Rulla bollarna i kokosflingor. Låt kokosbollarna stå i kylen en stund.

Kolhydraträkning:

100 g dadlar = 68 g

1 msk kakao = 1 g

0,5 dl havregryn = 9 g

0,5 tsk kanel = 1g

Total mängd kolhydrater/dadelbollar = 79 g

Total mängd kolhydrater/dadelboll = 7,9 g

BANANBRÖD

Deg: 750 g, ca 15 skivor, 50 g/skiva

3 bananaer

3 ägg

2 tsk bakpulver

0,5 tsk salt

0,5 dl smält kokosolja

3 msk honung

1 dl vatten

2,5 dl havregryn

2,5 dl grahamsmjöl

Gör så här:

Sätt ugnen på 175 grader. Mosa bananerna. Blanda mosad banan, ägg, bakpulver, salt, kanel, kokosolja, honung och mandelmjök till en slät smet. Tillsätt havregryn och grahamsmjöl och blanda ihop. Klä en brödform med bakplåtspapper och håll i smeten. Grädda i nedre delen av ugnen i ca 40 minuter.

Kolhydraträkning:

3 bananer = 66 g

3 ägg = 1 g

2 tsk bakpulver = 4 g

3 msk honung 48 g

2,5 dl havregryn = 50 g

2,5 dl grahamsmjöl = 91 g

Total mängd kolhydrater/bananbröd = 260 g

Total mängd kolhydrater/skiva = 17,3 g

FRÖBRÖD

Deg: 750 g, ca 15 skivor, 50 g/skiva

2 dl havregryn

5 dl grahamsmjöl

1 dl linfrö

1 dl sesamfrö

2 tsk bikarbonat

0,5 tsk salt

3 msk honung

4 dl naturell yoghurt

1 msk solrosfrön till granering

Gör så här:

Sätt ugnen på 200 grader. Rör ihop alla torra ingredienser. Tillsätt honung och yoghurt och blanda ihop till en smet. Klä en brödform med bakplåtspapper och häll i smeten. Strö lite solrosfrön ovanpå. Grädda i nedersta delen av ugnen ca 45-60 minuter. Ta ut och låt svalna på galler.

Kolhydraträkning:

2 dl havregryn = 40 g

5 dl grahamsmjöl = 182 g

1 dl linfrö = 1 g

1 dl sesamfrö = 7 g

3 msk honung = 48 g

4 dl naturell yoghurt = 20 g

1 msk solrosfrön = 1 g

Total mängd kolhydrater/fröbröd = 299 g

Total mängd kolhydrater/skiva = 19,9

BANANPLÄTTAR

2 portioner:

1 dl havregryn

0,5 tsk bakpulver

1 krm kanel

0,5 tsk salt

1 banan

2 ägg

1,5 dl mjölk

kokosfett till stekning

50 g jordgubbar

20 g blåbär

10 g cashewnötter

1 tsk kokosflingor

Gör så här:

Mosa bananen. Vispa ihop alla ingredienser till en slät smet. Stek plättarna i kokosolja. Servera med färska/frysta bär, cashewnötter och kokosflingor.

Kolhydraträkning:

1 dl havregryn = 20 g

0,5 tsk bakpulver = 1 g

1 banan = 26 g

2 ägg = 1 g

1,5 dl mjölk = 7 g

50 g jordgubbar = 4 g

20 g blåbär = 2 g

10 g cashewnötter = 3 g

Total mängd kolhydrater = 64 g

Total mängd kolhydrater/portion = 32 g

PIZZABULLAR

Deg: 850 g, 70 g/st, 12 st

12,5 g jäst

1,5 dl vatten

0,5 tsk salt

3,5 dl vetemjöl

1,5 dl grahamsmjöl

70 g tomatpure

pizzakrydda

100 g tonfisk

100 g skinka

60 g paprika

30 g rödlök

100 g ananas

100 g ost

Gör så här:

Smula ner jästen i en bunke. Tillsätt vattnet (37 grader) och blanda tills jästen lösts upp. Rör ner salt, rapsolja, vetemjöl och grahamsmjöl, lite i taget. Blanda ihop allt till en smidig deg och knåda den kraftigt i några minuter. Låt degen jäsa övertäckt i kylskåp i ca 30 min. Dela degen i två bitar. Kavla ut varje bit till en rektangel, $\frac{1}{2}$ –1 cm tjock. Bred ut tomatpuré och pizzakrydda på degplattorna. Strö ut tonfisk, skinka, paprika, rödlök, ananas och ost på degplattorna. Rulla ihop degplattorna från långsidan. Skär rullarna i skivor, ca 2 cm breda. Lägg bullarna på en plåt med bakplåtspapper. Låt dem jäsa i 20-30 min. Sätt ugnen på 350 grader. Grädda bullarna mitt i ugnen i 8-10 minuter. Låt dem svalna på ett galler under bakduk.

Kolhydraträkning:

12,5 g jäst = 2 g

3,5 dl vetemjöl = 152 g

1,5 dl grahamsmjöl = 55 g

70 g tomatpure = 5 g

60 g paprika = 2 g

30 g rödlök = 2 g

100 g ananas = 12 g

100 g ost = 1 g

Total mängd kolhydrater/pizzabullar = 231 g

Total mängd kolhydrater/pizzabulle = 19,3 g