

MENY – LCHF Basic

Alla huvudrätter i LCHF Basic är beräknade till två portioner: middag samt lunch dagen efter. Tänk därför på att halvera receptet till den första lunchen.

FRUKOSTALTERNATIV:

Pannkakor med crème fraiche (s. 51)

Skinkomelett (s. 52)

Kokta ägg med räkor eller sill (s. 52)

Frukostbiff (s. 53)

VECKA 1

Måndag

Lunch Oxfilégratäng med blomkålsris (s. 84)

Middag Köttfärssås med blomkålsris (s. 83)

Tisdag

Lunch Köttfärssås med blomkålsris

Middag Laxburgare med räkröra (s. 57)

Onsdag

Lunch Laxburgare med räkröra

Middag Ugnsbakad falukorv (s. 58)

Torsdag

Lunch Ugnsbakad falukorv

Middag Fläskpannkaka (s. 61)

Fredag

Lunch Fläskpannkaka

Middag Ostnuchos med tillbehör (s. 62)

Lördag

Lunch Ostnuchos med tillbehör

Middag Ostgratinerad kycklingfilé (s. 65)

Söndag

Lunch Ostgratinerad kycklingfilé

Middag Pizza Anna med pizzasallad (s. 66)

VECKA 2

Måndag

Lunch Pizza Anna med pizzasallad

Middag Köttfärsgratäng (s. 71)

Tisdag

Lunch Köttfärsgratäng

Middag Lax med rostade grönsaker (s. 72)

Onsdag

Lunch Lax med rostade grönsaker

Middag Korv stroganoff med blomkålsris (s. 75)

Torsdag

Lunch Korv stroganoff med blomkålsris

Middag Omelett med rucolasallad (s. 70)

Fredag

Lunch Omelett med rucolasallad

Middag Minutbiffspanna (s. 80)

Lördag

Lunch Minutbiffspanna

Middag Rostbiff med zucchini pasta (s. 55)

Söndag

Lunch Rostbiff med zucchini pasta

Middag Oxfilégratäng med blomkålsris (s. 84)

VECKA 3

Måndag

Lunch Oxfilégratäng med blomkålsris
Middag Moussaka med snabbsallad (s. 87)

Tisdag

Lunch Moussaka med snabbsallad
Middag Fisk med tapenadetäcke och vitkål (s. 88)

Onsdag

Lunch Fisk med tapenadetäcke och vitkål
Middag Broccoligratäng med korvslantar (s. 91)

Torsdag

Lunch Broccoligratäng med korvslantar
Middag Gula pannkakor med vanilj-crème-fraiche (s. 92)

Fredag

Lunch Gula pannkakor med vanilj-crème-fraiche
Middag Pizza Birgitta med capresesallad (s. 67)

Lördag

Lunch Pizza Birgitta med capresesallad
Middag Kycklingpanna (s. 95)

Söndag

Lunch Kycklingpanna
Middag Västerbottenspaj med kantareller (s. 96)

MENY – LCHF Mini

Med LCHF Mini äter du två mål mat per dag: ett större mål från Basic-kapitlet och ett mindre mål à la LCHF Mini. Tänk dock på att halvera recepten i Basic-kapitlet eftersom dessa är beräknade för två portioner.

VECKA 1

Måndag

Lunch Plättar med ost och bacon (s. 100)

Middag Moussaka med snabbsallad (s. 87)★

Tisdag

Lunch Fetaostomelett med grönsallad (s. 103)

Middag Broccoligratäng med korvslantar (s. 91)★

Onsdag

Lunch Avokado med räkor och romsås (s. 104)

Middag Minutsbiffspanna (s. 80)★

Torsdag

Lunch Äggröra med tonfisk (s. 107)

Middag Fläskpannkaka (s. 61)★

Freitag

Lunch Kesoplättar (s. 106)

Middag Korv stroganoff med blomkålsris (s. 75)★

Lördag

Lunch Pannkakor med kanelmör (s. 110)

Middag Fisk med tapenadetäcke och vitkål (s. 88)★

Söndag

Lunch Landgång på expressmacka (s. 113)

Middag Pizza Anna med pizzasallad (s. 66)★

VECKA 2

Måndag

- Lunch Avokadoröra & ostchips (s. 114)
Middag Ostgratinerad kycklingfilé (s. 65)*

Tisdag

- Lunch Expresstapas à la Anna (s. 117)
Middag Lax med rostade grönsaker (s. 72)*

Onsdag

- Lunch Skaldjurslyx på salladsbädd (s. 99)
Middag Hamburgare på grönsaksbädd (s. 76)*

Torsdag

- Lunch Ägg & makrill (s. 106)
Middag Köttfärsgratäng (s. 71)*

Fredag

- Lunch Äggröra & skinka (s. 120)
Middag Kycklingpanna (s. 95)*

Lördag

- Lunch Varmrökt lax med romsås (s. 118)
Middag Västerbottenspaj med kantareller (s. 96)*

Söndag

- Lunch Serranorullar (s. 120)
Middag Oxfilégratäng med blomkålsris (s. 84)*

* Tänk på att halvera receptet!

MENY – NCHF

När du ”nollar” äter du tre mål om dagen: frukost, lunch och middag. Alla recept är beräknade för en portion och du hittar dem i kapitlet ”NCHF Nollning”. Varsågod, tre frukostar att välja mellan samt en veckas NCHF-meny.

FRUKOSTALTERNATIV:

Ost- och skinkrullar (s. 122)

Äggsmörgås (s. 123)

Anna-macka (s. 123)

Måndag

Lunch Smörstekt spenat med räkor (s. 126)

Middag Fläskfilé med kryddsmör (s. 145)

Tisdag

Lunch Köttfärspanna med broccoli (s. 130)

Middag Kokt torsk med äggsmör (s. 133)

Onsdag

Lunch Kycklingfilé med ostplättar (s. 137)

Middag Ugnsbakad lax med sparris (s. 149)

Torsdag

Lunch Pannkaka med kanelost (s. 143)

Middag Laxburgare med chilimajonnäs (s. 138)

Fredag

Lunch Lax med räkor & smörstekt sallad (s. 129)

Middag Entrecôte med gratinerad fänkål (s. 150)

Lördag

Lunch Currykyckling med aioli (s. 141)

Middag Johannas tacogratäng (s. 152)

Söndag

Lunch Ägg och musslor på salladsbädd (s. 134)

Middag Fisk med smörstekt spenat (s. 144)