

NOLLNINGSMENY

FRUKOST:

Välj mellan

1 Äggsmörgås

Vändstekta ägg är ett utmärkt alternativ till bröd. Bara att bre på smör och toppa med pålägg.

Du behöver:

2-3 ägg

smör att steka i

smör eller majonnäs

2-3 skivor skinka

2-3 skivor ost

2-3 msk hackad gräslök eller groddar

1 krm chiliflingor

salt

Gör så här: Vändstek 2-3 ägg i smör. Bre på smör eller majonnäs efter smak. Toppa med skinka, ost och gräslök eller groddar som pålägg.

2 Ost- och skinkrullar

Både goda och enkla ost- och skinkrullar som du fixar i ett nafs! Många tycker att det låter lite konstigt att bre smör på osten utan att det finns något bröd undertill, men jag lovar att smöret höjer både smaken och mättnaden.

Du behöver:

3-4 skivor skinka

3-4 skivor valfri ost

bladpersilja

2 msk smör (gärna med havssalt) eller färskost

Gör så här:

Lägg ut skinkskivorna och lägg på en skiva ost på varje. Bred på smör eller färskost, strö över hackad persilja och rulla ihop.

3 Annas macka

Annas macka kallades från början "Annamacka" och var mer ett uttryck av snäll mobbing när jag åt hotellfrukost. Många höjde på ögonbrynen och undrade om jag bara skulle äta det "gotta" när jag la påläggen på höjd utan brödbotten. Idag har de flesta vant sig och jag får nu äta frukost utan retfulla eller nyfikna kommentarer.

Du behöver:

2 skivor ost

smör, gärna med havssalt

2 skivor skinka

3 skivor salami
2-3 skivor gurka
3-4 strimlor paprika
några kvistar färsk timjan

Gör så här:

Bred på smöret på den första ostskivan. Lägg på den andra ostskivan och smöra även den. Toppa med skinka och salami och avsluta med gurka, paprika och lite färsk timjan.

MÅNDAG

Lunch

Ägg- och musslor på grönsaksbädd

Till detta recept gör jag min egna helt sockerfria majonnäs. Musslorna kan även bytas ut mot 100 gram kräftstjärtar.

Du behöver:

2-3 kokta ägg
2-3 msk majonnäs
1 burk rökta musslor à 90 g (eller 100 g kräftstjärtar)
finstrimlat citronskal
1 msk finhackad dill
sallad

Majonnäs

2 äggulor
1 tsk osötad senap (dijonsenap)
4 dl rapsolja
salt
peppar

Gör så här:

1. Lägg äggulor, senap och salt och peppar i botten på en hög mixerskål. Sätt stavmixern i skålen utan att slå på den. Håll försiktigt ner oljan i skålen och starta sedan mixern utan att röra den. Låt gulorna blandas först. Lyft sedan mixerstaven långsamt uppåt så att oljan sugts ner i gulorna. Mixa tills du har en fin majonnäs, det tar cirka 1 minut.
2. Skiva äggen och strimla grönsallad. Lägg salladen i botten på en tallrik. Lägg på äggen, toppa med majonnäs och rökta musslor. Garnera med finstrimlat citronskal och den finhackade dillen.

(50 gram sallad ger ca 0,5 –1 gram kolhydrater)

För att skapa variation kan du alltid smaksätta din majonnäs. Prova med wasabipasta eller het chilisås för den starka varianten. Blanda i citron eller lime, ger en god majonnäs till skaldjur. Har du färska örter hemma så prova att göra en örtmajonnäs.

Middag:

Lax med räkor i vitlökssmör och smörstekt sallad

Att skapa goda måltider med i stort sett noll kolhydrater som samtidigt ska vara både nyttiga och ge dig alla näringsämnen du behöver är en liten utmaning. Med lax som grund kan det i stort sett inte bli annat än bra. Den smörstekta salladen kan sen varieras i oändligheten med olika kryddor som du tillsätter smöret du steker den i.

Du behöver:

100 g laxfilé
salt
peppar
25–50 g skalade räkor
1 vitlöksklyfta
1 msk finhackad persilja

3 dl valfri sallad
1 krm vitlökskrydda
smör att steka i

Gör så här:

1. Krydda laxen med salt och peppar. Stek laxen i smör, cirka 2–3 minuter på varje sida. Lägg på ett lock och låt allt puttra på låg värme i någon minut. Salta efter smak.
2. Lägg i räkor, pressa vitlöken över och toppa med persiljan. Lägg på locket och sänk värmen.
3. Ta en ny stekpanna och lägg i smöret och vitlökskryddan, stek upp salladen till den är varm.
4. Servera

TISDAG

Lunch

Köttfärspanna med kantarellost och broccoli

Olika ostar är ett bra sätt att variera nollnings-recept med. Här har jag valt kantarellost med sin milda och goda smak. Har du en annan favorit så prova gärna den.

Du behöver:

100 g fläskfärs
smör att steka i
50 g färskost med kantarell (ger cirka 1 gram kolhydrater)
1 msk finhackad timjan
salt
peppar
50 g broccoli (ger cirka 1 gram kolhydrater)
2–3 msk smör

Gör så här:

1. Stek köttfläskfärsen i smör tills den har fått fin färg. Rör ner färskosten och salt och peppra efter smak.

2. Dela broccolin i mindre buketter. Koka upp vatten. Lägg i broccolin i det kokande vattnet och låt koka i cirka 1–2 minuter.
3. Smält 2–3 msk smör. Servera köttfärspannan med varm broccoli toppad med smält smör.

Middag

Kokt torsk med äggsmör

Här kommer en gammal klassiker i ny tappning. Kokt torsk med hackade hårdkokta ägg och smält smör. Det är bara ärtorna och den pressade potatisen som lyser med sin frånvaro. Det finns en massa olika vita fiskar idag, vissa är tyvärr ett sämre val än torsken när det kommer till smak och konsistens. Så har du möjlighet och plånboken tillåter så välj gärna torsk

Du behöver:

100–150 g torsk
fiskfond
1–2 hårdkokta ägg
1 msk finhackad persilja, färsk eller fryst
2–4 msk saltat smör, rumstempererat
salt
peppar

Gör så här:

1. Koka upp vatten med fiskfond i en vid kastrull.
2. Skär fisken i portionsbitar. Salta och lägg ner fisken i buljongen. Koka på svag värme under lock i cirka 3 min. Ta upp fisken med en hålslev och håll den varm. Salta och peppra efter smak.
3. Hacka de hårdkokta äggen. Rör smöret mjukt och blanda det med ägghacket och persiljan.

ONSDAG

Lunch

Smörstekt spenat med räkor

Mörkgröna grönsaker med skaldjur. Ja, har ni varit på en föreläsning med mig förstår ni att jag är lyrisk just nu. Så många nyttigheter i en och samma rätt med en underbar doft av vitlök. Jag är glad över att kunna erbjuda nyttigheter i trängsel!

Du behöver:

100 g spenat (ger ca 0,5 gram kolhydrater, Flytta till ruta eller ingressen. Konsekvent som vi gjort innan)
smör att steka i
100–125 g skalade räkor
chiliflingor
1 vitlöksklyfta
salt
peppar
riven parmesanost
chilimajonnäs, se recept på sid x

Gör så här:

1. Stek spenaten på hög värme i smör i cirka 1 minut. Pressa ner vitlöken och krydda med chiliflingor, salt och peppar.
2. Tillsätt räkorna i spenaten. De ska precis bli varma; låter du dem ligga för länge blir de sega och tråkiga. Lägg upp spenatfräset på ett fat och strö över riven parmesanost. Servera tillsammans med chilimajonnäs.

Middag

Kycklingfilé med ostplättar och tapenade

Om du har ont om tid kan du köpa färdig tapenade istället för att göra den från grunden. Jag hittade på en av hälsoresorna till Kreta en tapenade med mosad fetaost. Det var verkligen smaker som lyfte varandra. Väljer du att köpa färdig tapenade så mosa gärna i lite fetaost själv för att höja smaken ett snäpp.

Du behöver:

100–125 g kycklingfilé
½ sats ostplättar

Ostplättar **hel** sats:

Annas ostplättar, 4 st
2 ägg
½ paket tärnad bacon
3 dl riven ost

10 cm gurka

1 tsk paprikapulver eller valfri krydda som passar det du serverar.
Smör

Finhacka gurkan.

Blanda ägg och osten och krydda till valfri styrka. Lägg smör i en panna. Klicka ut fyra klickar i stekpannan och stek på medelhög värme till osten du valt har fått fin gyllene färg. Olika ostar tar lite olika tid. Du behöver inte vara orolig för tiden. Osten ska bara bli lite varm och få fin färg.

Smör att steka i

Tapenade:

1 vitlöksklyfta
2 dl svarta oliver utan kärnor
2 sardellfiléer
30 gram fetaost
1 msk finhackad basilika
½ dl olivolja

Gör så här:

1. Lägg oliver, vitlök, sardeller, tärnad fetaost, basilika och olivolja i en mixer. Mixa hastigt (det får gärna finnas lite bitar kvar).
2. Stek i smör på hög värme. Stek båda sidorna tills de fått en gyllenbrun färg. Sänk värmen lite och stek ca 7-8 minuter på var sida tills filéerna är genomstekta.

TORSDAG

Lunch

Ugnsbakad lax med sparris

Sparris eller sparris? Det finns vit sparris och det finns grön sparris och det finns sparris i burk. Det är ganska så stor skillnad på smaken på dessa och den i burk kanske inte ens ska jämföras med den färska varan. Välj den du tycker bäst om eller den du lättast får tag på. Väljer du burksparrisen så är den färdig som den är.

Du behöver:

100–125 g laxfilé
50 g färskost, smaksatt med t ex gräslök
2 msk hackad gräslök
1 skiva citron
smör
salt
gul sparris

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 180 grader.
2. Smörj en ugnssäker form och lägg i laxen. Bred färskosten på laxen. Baka laxen i ugnen i cirka 15–20 minuter.
(50 gram färskost ger cirka 1 gram kolhydrater)
3. Ta ut laxen ur ugnen och strö över hackad gräslök.
Servera med sparris.
(100 gram gul sparris i konserv ger ca 1 kolhydrat.)

Vill du hellre steka laxen? Krydda med salt och peppar. Stek laxen i smör, cirka 2–3 minuter på var sida. Bred ut osten på laxen och lägg på ett lock och låt allt puttra på låg värme i någon minut tills osten är varm. Salta efter smak.

Middag

Currykyckling med smörstekt svamp på grönsalladsbädd

Om du har ont om tid kan du använda färdig majonnäs och krydda upp den själv. Leta efter en majonnäs med så mycket fett som möjligt, så lite kolhydrater som möjligt och viktigast av allt; att den är gjord på rapsolja. Du vill alltid undvika solrosolja och majsolja.

Du behöver:

100–125 g strimlad kycklingfilé
10–12 champinjoner eller valfri svamp
curry
salt
valfri grönsallad
smör att steka i

Curryaioli

1 dl majonnäs
1 msk citronsaft
2 vitlösklyftor
½ msk curry
1 nypa cayennepeppar
lite salt

Gör så här:

1. Blanda majonnäs och citronsaft i en skål. Pressa ner vitlök och krydda med curry. Blanda noga. Ställ in aiolin i kylen..
2. Strimla salladen och lägg den sedan i botten på en tallrik. 100 gram grönsallad ger cirka 1 gram kolhydrater.
3. Strimla kycklingen och halvera champinjoner. Hetta upp en stekpanna med smör. Stek svamp och kyckling på medelhög värme. Krydda med curry. Lägg kycklingen och svampen på salladsbädden.
4. Garnera curryaiolin med lite cayennepeppar och servera den kalla såsen till kycklingen.

FREDAG

Lunch

Vit fisk med örtsmör och smörstekt spenat

Jag satt i skuggan på en underbar terrass med full havsutsikt på kreta. Nollningsmenyn var satt och det var dags att skapa fitness åt en meny i stort sett fri från kolhydrater. Det finns många finurliga knep för att skapa smak utan att påverka kolhydraterna. Här kommer ett exempel när jag kryddar spenaten med finstrimlad grön blast från purjolöken.

Du behöver:

100–125 g vit fisk, t ex torsk
salt

Smörstekt spenat:

100 g spenat (ger cirka 0,5 gram kolhydrater)
1–2 msk finstrimlad purjolök av det gröna (ger cirka 1 gram kolhydrater)
1 vitlösklyfta
salt
peppar
50 g smakrik hårdost (ger cirka 0,5 – 1 gram kolhydrat)
smör att steka i.

Grundsats kryddsmör:

100 g rumstempererat smör
1 msk finrivet skal från en ekologisk citron
salt
peppar

Smaksättningsalternativ:

2 msk sammanlagt av färska örter som basilika, timjan, persilja, dill.
2 msk gräslök, purjolök och lökpulver
2 msk persilja
gräslök, dill och pressad vitlök

Gör så här:

1. Gör kryddsmöret: Blanda smör och citronskal med en gaffel. Salta och peppra. Tillsätt valfri smaksättning.
2. Hacka schalottenlök fint. Skala och skiva vitlöken. Riv osten.
3. Lägg fisken i en panna och täck med vatten. Stå lite.
4. Sätt kastrullen på svag värme och sjud fisken tills den är färdig, en fiskbit på cirka 4 cm tar 5–7 minuter. Obs! Fisk ska inte kokas!
5. Lägg spenaten i en kastrull tillsammans med smöret och stek på hög värme i cirka 1 minut. Vänd ner lök och vitlök. Smaka av med salt och peppar.
5. Lägg upp den smörstekta spenaten på tallriken och strö över osten. Servera tillsammans med fisk och kryddsmör.

Middag

Laxburgare med chilimajonnäs

Ingefära är också mycket spännande. Ingefära har används inom den asiatiska medicinen i tusentals år, den är inflammationshämmande, mycket rik på antioxidanter och bra vid ledbesvär. Den ska däremot ätas färsk och inte torkad i pulverform. Den torkade ingefäran har inte alls uppvisat samma goda effekt.

Du behöver:

100–125 g laxfilé utan skinn
1 msk finriven ingefära
1 tsk limesaft
½–1 tsk curry
salt
vitpeppar
2 msk finhackad purjolök
2 msk smör

Chilimajonnäs

1 dl majonnäs
1 vitlöksklyfta, pressad
1 msk grön chilipuré eller 2 msk finhackad spansk peppar
salt
vitpeppar

Gör så här:

1. Pressa ner vitlöksklyftan i majonnäsen och tillsätt chilipuré eller spansk peppar. Smaka av med salt och vitpeppar. Ställ majonnäsen åt sidan.

2. Dela laxen i mindre bitar och kör laxen hastigt i matberedare tillsammans med limesaft, curry, salt och peppar. Låt det gärna finns lite bitar kvar.
3. Rör ner purjolöken i laxsmeten och forma till fyra burgare. Hetta upp en stekpanna med smör och stek burgarna i cirka 3–4 minuter på varje sida. Servera tillsammans med chilimajonnäs.

LÖRDAG

Lunch

Pannkaka med färskost smaksatt med kanel

Kanel är en mycket spännande hälsokrydda. Kanel sägs påverka våra enzymer i magen så att de arbetar långsammare och detta gör att GI-värdet blir lägre. Nu är det knappt några kolhydrater alls i denna rätt, men kunskapen kan ju användas vid senare tillfälle. När något är nyttigt så betyder det inte att överdos skulle vara nyttigare. Kanel höga halter av ämnet kumarin och ska därför ätas som krydda och inte som tillskott i kapslar.

Du behöver:

- 2–3 ägg
- 2–3 msk kokosfett
- 1–2 msk vatten
- 1–1 ½ msk fiberhusk
- ½ – 1 msk kanel
- 1 krm vaniljpulver
- 1 krm kardemumma
- kokofett att steka i

Kanelost

- 50 g naturell färskost
- 1 msk kanel
- 1 krm vaniljpulver

Gör så här:

1. Rör ihop färskost, kanel och vaniljpulver i liten bunke. (50 gram naturell färskost ger cirka 1 gram kolhydrater)
2. Blanda ägg, vatten, fiberhusk, kanel, vaniljpulver och kardemumma i en bunke med en ballongvisp.
3. Sätt på plattan på 7 av 9. Lägg kokosfettet i stekpannan och låt smälta. Häll ner i äggsmeten och rör om.
4. Stek pannkakorna i kokosfett och servera sen med färskosten smaksatt med kanel och vanilj.

Middag

Fläskfilé med kryddsmör och smörstekt svamp

Kryddsmör är en bra smakförhöjare vid nollning. Jag brukar göra en större sats kryddsmör och förvara i kylan så har jag sen flera olika smaker att välja mellan. Smaksättning går att variera och kryddsmör och passar utmärkt till både fisk och kött. Till denna rätt väljer jag gärna tandoorikryddat smör eller kryddsmöret smaksatt med paprika.

Du behöver:

100–125 g fläskfilé
salt
peppar
smör att steka i

10–15 champinjoner (100 g champinjoner ger cirka 0,5 gram kolhydrater)
1 tsk rosépeppar, hel eller krossad
smör att steka i

Kryddsmör, grundsats

100 g rumsvarmt smör
Välj mellan följande smaksättningar:
50 gram fetaost och ½ dl kärnfria svarta oliver, salt
1 pressad vitlök, 1 finhackad vitlök och 2 msk hackad gräslök
3 saltorkade tomater och 5 finhackade gröna oliver
1 tsk paprikapulver och ½ finhackad röd paprika
1 tsk tandoorikrydda (viktigt att du själv smakar av, styrkan är en smaksak)
1 tsk tacokrydda
1 tsk curry

Gör så här:

1. Skär fläskfilén på snedden i cirka 2 cm tjocka skivor. Hetta upp en stekpanna med smör och stek köttet tills det kommer upp genomskinlig köttsaft, det tar cirka 2–3 minuter. Vänd och stek lika länge på andra sidan. Krydda med salt och peppar.
2. Skiva champinjonerna. Fräs upp smör i stekpannan och stek svampen på medelhög värme tills den är lite mjuk och har fått lite färg. Krydda med rosépeppar.

SÖNDAG

Lunch

Johannas Tacogratäng

När det var dags att skapa en god meny för nollning så frågade jag Johanna Lanner efter hennes bästa recept. Här kommer ett av dessa. Vill du leka lite med smakerna så välj gärna en färskost med smak, jag föredrar vitlöksost till denna gratäng.

Du behöver:

100–150 g fläskfärs
50 g färskost
50 g ost
tacokrydda, se s. x
smör att steka i

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225 grader
2. Hetta upp en stekpanna med smör och stek köttfärsen tills den har fått fin färg. Krydda med tacokrydda. Smörj en ugnssäker form och bred ut färsen i formen.
3. Blanda färskosten med den rivna osten. Fördela osten ovanpå färsen. Gratinera mitt i ugnen i cirka 15–20 minuter tills osten har fått vacker gyllengul färg.

Middag

Entrecôte med bearnaisesås och ostgratinerad fänkål

Att steka entrecôte är enkelt. Det är dock viktigt att köttet är rumstempererat, fukten avtorkad med hushållspapper och att stekpannan väldigt varm. Använd gärna en gjutjärnspanna om du har.

Du behöver:

100–125 g fint marmorerad entrecôte
salt
peppar
smör att steka i
kryddsmör

Ostgratinerad fänkål

1 stor fänkål (50 g fänkål ger cirka 1 kolhydrat)
50 g lagrad ost (ger cirka 1 g kolhydrat)
smör till formen

Gör så här:

1. Sätt spisen på högsta temperatur, lägg i en ordentlig klick smör. När smöret börjar osa lägger du i köttet. Salta och peppra. Stek entrecôten tills den har fått en mörkbrun stekyta på båda sidor, det tar någon minut. När köttet är stekt på båda sidorna så ta av stekpannan från spisen. Låt entrecôten ligga kvar i pannan tills den har svalnat lite och det slutar att fräsa.
2. Sätt ugnen på 200 grader.
3. Putsa fänkålen och skiva den. Lägg den i en kastrull med vatten och koka tills den är nästan mjuk, det tar cirka 10 minuter. Häll av vattnet och lägg kålen i en ugnssäker form
4. Riv osten och strö den över fänkålen. Gratinerar mitt i ugnen i 15 minuter, eller tills osten har fått fin färg.

EXTRA

LCHF cappucino

Går det att njuta av en cappucino när du önskar viktminskning? Klart det går. Men kom ihåg att allt du äter utöver maten är mer energi än din kropp behöver. För att uppnå viktminskning så önskar du ett energiunderskott, så låt LCHF cappucinon vara en del av helgens lyx, inte din vardag.

LCHF-mjölk, cirka ½ liter

Du behöver:

2 medelstora ägg
6 msk kokosfett, utan kokossmak
2 ½ dl kokande vatten
1 ½ dl kallt vatten
1 krm vaniljpulver
frystorkat snabbkaffe

Gör så här:

1. Mixa ägg och kokosfett med stavmixer, håll på det kokande vattnet och mixa till en slät mjölk. Häll därefter i det kalla vattnet. Mixa ytterligare en stund så du får en jämn mjölk.

2. Blanda mjölken med frystorkat kaffe enligt anvisningarna på kaffepaketet.

(LCHF-mjolk går att göra på smör i stället för kokosfett. Välj då osaltat smör.)

Ostchips

När du önskar viktminskning bör du välja bort så många av "livets lyx" som möjligt. Det betyder inte att det är onyttiga val utan att du helt enkelt äter extra saker utöver maten. Ostchips kan dock vara en del av helgen, ett extramys som smakar underbart men som fortfarande tillåter din kropp att tappa i vikt. Välj dock inte dessa gobitar mer än en gång per vecka.

Du behöver:

100–150 g smakrik ost, t ex västerbottenost, brännvinsost, lagrad prästost eller parmesanost
valfria kryddor, t ex grillkrydda, tandoorikrydda, vitlök, sour cream and onion

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Riv osten och lägg den i små högar på en plåt med bakplåtspapper.
3. Grädda i några minuter mitt i ugnen tills osten smält och fått en fin färg. Ta ut plåten och krydda ostchipsen medan de fortfarande är varma. Låt svalna.



Kom ihåg!

Det är du med mest tålamod som lyckas snabbast- och för alltid.

Att ha Din alldeles egen wellnesscoach är ett säkert sätt att hitta fram till dina trygga livslånga rutiner.

Vi ses på www.peopleswellness.com

Där hittar du Din wellnesscoach och en tillskottshop där jag nogra valt ut det jag anser vara Sveriges bästa tillskott. Varmt lycka till

Anna Hallén