

Så använder du Mealsizer®

Grönsaksmåttet (det största måttet)

- Råa eller tillagade grönsaker (kokta/stekta/wokade/ugnsbakade) Gärna varierat – t.ex. inte bara majs.
- Bör inte fyllas med exempelvis pastasallad eller andra blandningar som innehåller annat än grönsaker.
- Undvik dressing och stekfett.
- **Max 2 mått.**



Kolhydratmåttet (det mellanstora måttet)

- Exempelvis potatis, pasta, ris, bulgur eller couscous (tillagad form).
- **Max 1 mått.**



Proteinmåttet (det minsta måttet)

- Exempelvis bönor/linser, kött, kyckling, fisk, korv, quorn, ost, ägg, sojaprodukter eller keso.
- Används också för blandade rätter som t.ex. grytor, köttfärssås och wok.
- Används även till panerad fisk.
- **Max 1 mått.**



Hur gör jag med sås?

- Max 1-2 msk sås
- Ketchup, sweetchilisås, soja etc. räknas ej som en sås, utan som smaksättare och bör endast tas i begränsad mängd (max 1 msk).

Måtten skall vara strukna och skaften skall ej fyllas.



Andra maträtter:

- 1 port **fiskgratäng** (ca 350 g) + grönsaksmåttet
- 1 port **lasagne** (ca 350 g) + grönsaksmåttet
- 1 port **kåldolmar** = 3 st (225 g) + 1-2 msk sås + 1 msk lingonsylt + grönsaksmåttet
- 1 port **blodpudding** = 3 skivor (190 g) + 1 msk lingonsylt + grönsaksmåttet
- 5 tunna **pannkakor** som ensamrätt (3 st till soppa), 1 msk sylt + grönsaksmåttet
- 1 **tunnbrödsrulle** = 1 tunnbröd, 2 korvar, 1,5 dl potatismos, 1 tsk senap, 1 tsk ketchup + grönsaksmåttet
- 1 tallrik (3 dl) **soppa** + 2 hårda bröd med pålägg + grönsaksmåttet
- 1 **hamburgare** (100-150 g) med bröd, 1 tsk ketchup, 1 tsk senap, 1 msk hamburgerdressing + grönsaksmåttet
- 4-6 **potatisbullar/plättar** + 1 msk sylt + grönsaksmåttet
- 4-5 dl **pyttipanna**, 1 ägg, 8-10 skivor inlagda rödbetor + grönsaksmåttet
- 2-3 **korvar** med bröd, mindre mängd ketchup/senap + grönsaksmåttet
- 6 **falafel** bollar + 1-2 pitabröd + 2-3 msk humus och/eller yoghurtsås + grönsaksmåttet
- 12 bitar **sushi**
- 3 **crepes**
- Tacos/Fajitas**
- 2 mjukt stort bröd/3 mellanstora bröd eller 3 hårda skal
- Tomatsalsa
- 1 proteinmått gräddfil (12%)
- 3 msk riven ost
- Proteinmåttet fyllt med taco-köttfärs, kyckling eller veg. alt.
- Grönsaker enligt grönsaksmåttet t.ex. gurka, tomat, sallad, majs, lök

Recept på ketchup:

- 3 dl tomatpuré
- 4 tsk honung
- 1 tsk lökpulver
- 1/2 tsk salt
- 2,5 msk vitvinsvinäger
- 2,5 msk vatten
- 1 tsk sockerersättning



1. Blanda ihop ingredienserna i en kastrull och låt småputtra ca 20 min under omrörning.
2. Låt svalna innan servering. Håller sig i några veckor om den förvaras tätt försluten i kylen.

Sockerfri sylt:

- 2 dl bär
- 2 msk chiafrön
- 2 msk sockerersättning



1. Blanda ihop ingredienserna i en kastrull och låt småputtra ca 15 min under omrörning.
2. Häll i en glasburk och låt svalna. Håller sig i några veckor om den förvaras tätt försluten i kylen.

TIPS! Börja alltid med att lägga upp grönsaker med grönsaksmåttet på tallriken. Använd sedan resten av platsen på tallriken för att lägga upp en lagom portion av t.ex. lasagne.



Exempel på tallrik med lasagne



Frågor? Hitta svar och mer på: <https://www.mealsizer.com/faq/> eller skriv till oss på info@mealsizer.com