

## 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.
- **Det enda måttet man kan ta flera gånger av.**



### 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 0,5 proteinmått sås
- Ketchup, sweetchilisås, soja etc. räknas ej som sås, utan som smaksättare (max 1 msk).

*Måtten skall vara strukna och skaften skall ej fyllas.*



## Andra maträtter:

- 1 port **fiskgratäng** (ca 225 g) + grönsaksmåttet
- 1 port **lasagne** (ca 225 g) + grönsaksmåttet
- 1 port **kåldolmar** = 2 st (225 g) + 1-2 msk sås + 1 msk lingonsylt + grönsaksmåttet
- 1 port **blodpudding** = 2 skivor (190 g) + 1 msk lingonsylt + grönsaksmåttet
- 3 tunna **pannkakor** + 1 msk sylt + grönsaksmåttet
- 1 **tunnbrödsrulle** = 1 tunnbröd, 1 korv, 1 dl potatismos, 1 tsk senap, 1 tsk ketchup + grönsaksmåttet
- 1 tallrik (2,5 dl) **soppa** + 1 knäckebrödssmörgås med tunt lager margarin, ev. 1 skiva ost/skinke + grönsaksmåttet
- 1 **hamburgare** (90 g) med bröd, 1 msk ketchup, 1 tsk senap, 1 tsk hamburgerdressing + grönsaksmåttet
- 3 **potatisbullar/plättar** + 1 msk sylt + grönsaksmåttet
- 3 dl **pyttipanna**, 1 ägg, 5 skivor inlagda rödbetor + grönsaksmåttet
- 2 **korvar** med bröd, mindre mängd ketchup/senap + grönsaksmåttet
- 4-5 **falafel** bollar + 1 helt pitabröd (eller 2 halvor) + 1-2 msk humus och/eller yoghurtsås + grönsaksmåttet
- 8-10 bitar **sushi**
- 2 **crepes**
- Tacos/Fajitas**
- 1 mjukt stort bröd/2 mellanstora bröd eller 2 hårda skal
- Tomatsalsa
- ½ proteinmått gräddfil (12%)
- 2 msk riven ost
- Proteinmättet 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
- ½ 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 kylan.

### 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 kylan.

**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

