

Recept och måltidsförslag

efter obesitaskirurgi



Vid frågor, kontakta Ländietistenheten Region Norrbotten:
[www.1177.se/e-tjänster](http://www.1177.se/e-tjanster) eller Telefon: 010-452 63 63

Period 1, flytande kost

Förslag på frukost, mellanmål och kvällsmål

Berikad osötad fullkornsvälling
Berikad naturell lättfil/naturell lättyoghurt
Berikad smoothie
Berikad tomatsoppa/grönsakssoppa

Lunch och middag

Tillaga soppor som sedan mixas med stavmixer eller matberedare. Viktigt att soppan är proteinrik, d.v.s. innehåller fisk, köttfärs, kyckling eller ägg. Laga gärna någon soppa innan operation och frys ner portionsvis. Sopporna ska proteinberikas innan servering genom något av följande alternativ: 2 skopor (=5,2 g) Protifar eller likvärdigt proteinpulver eller 3 msk kvarg (max 1% fett) per portion (1,5 dl soppa). Sopporna ska ha en flytande konsistens, tillsatt buljong/vätska vid behov.

Spenatsoppa med ägg

Ca 4 portioner á 1,5 dl

1 paket (250 g) djupfrost spenat
0,5 st gul lök
0,5 msk flytande margarin
1 msk vetemjöl
6 dl vatten
1 tärning grönsaksbuljong
0,5 dl matlagningsgrädde
0,5 tsk salt
Ev. 1 krm riven muskot
2 ägg

Halvtina spenaten och grovhacka den. Skala och finhacka löken. Fräs spenat och lök i flytande margarin i några minuter. Pudra över vetemjöl och häll på vatten. Smula i buljongtärningen och låt soppan koka ca 10 min under lock. Rör i grädde i soppan och smaka av med salt, peppar och gärna riven muskot. Hårdkoka ägg och lägg i soppan. Mixa allt till en slät soppa.

Mustig köttfärssoppa med rotfrukter

Ca 4 portioner á 1,5 dl

25 g purjolök
1 potatis, 100 g
0,5 morot, 60 g
0,5 msk matfett
0,5 förpackning krossade tomater
3,5 dl vatten
0,5 tärning köttbuljong
0,5 tsk paprikapulver
Peppar
65 g köttfärs
Ev. salt

Skölj, ansa och strimla purjolöken. Skala och skär morot och potatis i skivor. Fräs purjolök i margarin och tillsätt sedan vatten, krossade tomater och buljongtärning. Krydda med peppar och paprikapulver. Lägg ner potatis och morot i grytan och låt sjuda under lock ca 15 min. Smula ner köttfärsen och låt sjuda ytterligare 5 min. Smaka av med kryddor om det behövs. Mixa allt till en slät soppa.

Kycklingsoppa

Ca 5 portioner á 1,5 dl

1 äpple, 100 g
0,5 msk olja
200 g frysta grönsaker, valfri sort
0,5 msk curry
6,5 dl vatten
1 tärning hönsbuljong
120 g kycklingfilé
Rivet citronskal
Salt och peppar

Skala, kärna ur och tärna äpplen. Fräs äpple och grönsakerna i olja tillsammans med curry. Tillsätt vatten och buljongtärning och låt koka ca 10 min. Tillsätt strimlad kyckling och låt koka 10 min. Smaka av med lite rivet citronskal, salt och peppar. Mixa allt till en slät soppa.

Laxsoppa

Ca 4 portioner á 1,5 dl

0,5 liten fänkål
50 g purjolök
1 morot, 60g
1 potatis, 100 g
0,5 msk olivolja
Ev. 0,5 vitlöksklyfta
5 dl vatten
1 tärning fiskbuljong
Rivet citronskal (från ca 1/4 citron)
0,5 msk pressad citron
0,5 tsk timjan
0,5 krm vitpeppar
Ev. en nypa salt
100 g laxfilé

Ansa och dela fänkålen. Ta bort mittstammen och skär resten i mindre bitar. Dela, skölj och strimla purjolök. Skala morötter och potatis. Skiva morötterna och tärna potatisen. Hetta upp olja i en gryta. Fräs grönsakerna och ev vitlöken hastigt. Tillsätt vatten, buljongtärning, citronskal och saft, timjan och peppar. Koka upp och låt soppan sjuda 10-15 min under lock. Dela laxfilén i bitar. Lägg ner dem i soppan och låt sjuda ca 5 min. Mixa allt till en slät soppa. Smaka av med salt och ev. mer av kryddorna.

Tacosoppa

Ca 5 portioner á 1,5 dl

150 g köttfärs
0,5 st gul lök
0,5 påse eller mindre taco kryddmix
0,5 krm timjan
2 potatisar
6,5 dl vatten
1 tärning hönsbuljong
Olja

Riv löken och fräs i lite olja. Tillsätt tacokrydda, timjan, vatten och köttbuljong. Låt koka upp. Skala och tärna potatisen och tillsätt sedan den samt smulad köttfärs i soppan. Koka ca 7 min tills potatisen är mjuk. Mixa allt till en slät soppa.

Mellanmål

Tomatsoppa

Ca 5 portioner á 1,5 dl

0,5 st purjolök
0,5 st palsternacka
0,5 msk margarin
250 g finkrossade tomater med basilikasmak
3 dl vatten
0,5 st tärning grönsaksbuljong
2 msk tomatpuré
Salt, peppar

Strimla purjolök och palsternacka. Fräs i matfett. Häll över krossade tomater och buljong. Tillsätt tomatpuré. Låt koka ca 15 min. Smaka av med salt och peppar. Mixa allt till en slät soppa.

Smoothies för period 1 och 2

Mixa alla ingredienser till en slät smoothie. De berikas med proteinpulver eller kvarg (max 1 % fetthalt) för ökad proteinmängd. Vid laktosintolerans byt ut kvarg till laktosfri kvarg samt laktosfri mjölk och yoghurt. Konsistensen ska vara flytande, tillsätt mjölk/yoghurt vid behov.

Bärsmoothie

0,75 dl bär
0,75 dl lättmjölk
2 skopor (=5,2 g) Protifar eller likvärdigt proteinpulver /3 msk kvarg

Blåbärsmoothie

2 msk blåbär
¼ normalstor banan
1 dl naturell lättyoghurt
2 skopor (=5,2 g) Protifar eller likvärdigt proteinpulver /3 msk kvarg

Färdiga soppor

Det finns färdiga soppor att köpa. Dessa berikas med 2 skopor (=5,2 g) Protifar eller likvärdigt proteinpulver /3 msk kvarg per 1,5 dl. Om soppan inte innehåller kött/fisk/fågel tillsätt då detta, ca 20 g per portion. Soppan mixas. Undvik pulversoppor som näringsmässigt inte ger tillräckligt.

Soppan ska vara flytande, tillsätt buljong/vätska vid behov.

Exempel på färdiga soppor



Bild: Findus Sverige AB



Bild: Arla

Period 2, purékost

Förslag på frukost, mellanmål, kvällsmål

Gröt med lättmjölk och sylt/bär

Berikad smoothie

Osötad fullkornsvälling

Kvarg/keso med frukt/bär

Berikad naturell lättfil/naturell lättoghurt

Äggröra och mejeriprodukt

Tips för tillagning av purékost:

- Använd stavmixer eller matberedare för att mixa kött/kyckling/fisk/ägg tillsammans med varm mjölk/sky/sås till en slät konsistens.
- Trådigt kött kan vara svårt att mixa till en bra konsistens (köttfärs är lättare). I övrigt går de flesta maträtter bra att mixa.
- Kokta grönsaker/rotfrukter kan mixas med lite av kokspadet.
- För att det ska se trevligare ut på tallriken mixar du allt var för sig.
- Det är lättare att mixa en större volym åt gången. Gör gärna flera portioner och frys sedan in i mindre förpackningar.

Banankvarg

1 dl kvarg

0,5 dl mosad banan

Smaksätt med ingefära

Kvarg med frukt

1 dl kvarg

0,5 dl mosat päron eller finrivet äpple

Smaksätt med kanel

Äggröra

1 ägg

1 msk lättmjölk

Margarin till stekning

Salt

Smält margarin, ta av stekpannan från värmen. Blanda ner ägg, mjölk och salt. Ställ tillbaka till värme och rör tills smeten stelnat. Mixas/mosas innan servering.

Period 3, finfördelad kost**Förslag på frukost, mellanmål och kvällsmål**

Smörgås och osötad fullkornsvälling/mejeriprodukt

Gröt med lättmjölk och sylt/bär

Naturell lättfil/naturell lättyoghurt med müsli eller flingor

Berikad lättfil/lättyoghurt

Osötad fullkornsvälling

Kokt ägg/omelett/äggröra och mejeriprodukt

Keso/kvarg och frukt/bär

Snabb omelett

1 ägg

1-2 msk mjölk

Salt

Blanda allt i en mugg. Tillaga på full effekt i mikrovågsugnen i 1 minut.

Portionsvikt, exempel

Lasagne 100-150g

Matportion med gryta, gratäng etc. väger totalt 150-200g