

Min vecka

Kickstartsmeny 1



Var så god, en veckas god och nyttig mat.

Kicka igång dina nya hälsosamma vanor med en meny som förenklar din vecka. Den är fylld med massa läckra recept och funkar lika bra oavsett om du följer Grön, Blå eller Lila plan.

Mer praktiskt blir det inte

Matplaneringen börjar för de flesta med kvällsmaten. Vet vi bara vad vi ska äta till kvällsmat blir det enklare att planera in en smart lunch (ofta kanske gårdagens middag?), frukost och mellanmål. Därför har vi vänt på dygnet och börjar med middagarna, allt för att på bästa sätt hjälpa dig till hälsosamma vanor. **Så här tänker vi:**

Middagar

Ofta är det svåraste att komma på vad vi ska äta till kvällsmat. Vi tipsar därför om middagar för veckans alla dagar, som dessutom passar utmärkt att ha i lunchlådan dagen efter så att du slipper tänka på det!

Luncher

Får du inga rester över från middagen kan du vända dig till luncherna som finns på sida 14-17. Dessa kan du självklart även äta till kvällsmat om det passar dig bättre.

Frukost & mellanmål

De flesta av oss äter samma frukost varje dag. Vill du variera dig och hitta ny inspiration till goda frukostar och mellanmål se sida 18-21. Du kan alltid äta en frukt för 0 SmartPoints, oavsett vilken plan du följer.



Vid varje recept anges antal portioner, SmartPoints®-värde per portion för de olika planerna och om rätterna är vegetariska, glutenfria och/eller laktosfria.



Vegetariskt

Lakto-ovo-vegetariska rätter som kan innehålla mjölkprodukter och ägg. Gör andra recept vegetariska genom att byta ut t ex färs och kyckling mot vegetariska alternativ såsom quorn- och sojaprodukter.



Glutenfritt

Recepten avser naturligt glutenfria ingredienser. Men du som är glutenintolerant bör alltid dubbelkolla produkten för säkerhets skull. I övriga recept kan du byta ut t ex pasta mot glutenfria alternativ.



Laktosfritt

I våra laktosfria recept kan hårdost ingå då denna i allmänhet är naturligt fri från laktos. I recept med t ex fraiche, grädd och mjölk kan du byta ut mejeriprodukterna mot laktosfria alternativ.



Bra att veta

Följer du menyn rakt av kommer du märka att om middagen ena dagen har ett lite högre SmartPointsvärde har nästa dags middag ofta ett lite lägre värde. Detta för att hjälpa dig att få ihop din budget om du äter gårdagens rester till lunch. Fiffigt va?

Så här kan en dag se ut

Här visar vi hur en dag på respektive plan kan se ut, men genom att mixa och matcha frukostar, luncher och mellanmål kan du äta nästan precis vad du vill oavsett vilken plan du följer.

Alla recept i menyn hittar du i WW appen tillsammans med tusentals andra recept som passar din plan. Kom ihåg att regga allt du äter och dricker, appen hjälper dig att hålla koll.

En dag på grön

Så här kan en veckodag se ut när du lagar efter menyn och äter gårdagens rester på lunchen.

FRUKOST

Starta dagen med en matig och god frukost (se sida 18). Helst i lugn och ro.

LUNCH

Rester från tisdagens middag funkar perfekt i matlådan (se sida 7).



SPARADE SMARTPOINTS

Äter du inte upp alla dina dagliga SmartPoints sparas upp till fyra över till dagen efter, oavsett vilken plan du följer. Smart va?

MIDDAG

Onsdagens middag hittar du på sida 8.

MELLANMÅL

Kom ihåg mellanmålen för att undvika småätande.

En dag på blå

Så här kan du ta hjälp av veckomenyn när du ska äta ute på lunchen.

FRUKOST

Det är smart att börja dagen med en frukost för 0 SmartPoints om du vet att du ska äta ute på lunchen (se sida 19).

LUNCH

Utelunch med kollegorna vill vi ibland också få med i vardagen.



SPARADE SMARTPOINTS

Äter du inte upp alla dina dagliga SmartPoints sparas upp till fyra över till dagen efter, oavsett vilken plan du följer. Smart va?

MIDDAG

Ost- och svampomelett i ugn 3 SmartPoints (se sida 9).

MELLANMÅL

Vet du att det blir sen middag är det smart att äta ett matigare mellanmål så du håller dig ett tag (se sida 21).

En dag på lila

Så här kan du mixa frukost, lunch och middag och ändå få in en cappuccino.

FRUKOST

Gör en sats granola (se sida 20) som du kan äta till frukost eller mellanmål. Gott ihop med yoghurt eller cottage cheese.

LUNCH

Bakad potatis är perfekt lunch på helgen, men funkar lika bra att värma i mikron på jobbet (se sida 17). Förbered röran dagen innan och ta med till jobbet tillsammans med en rå potatis. Kolla sidorna 14-17 för fler goda lunchtips!



SPARADE SMARTPOINTS

Äter du inte upp alla dina dagliga SmartPoints sparas upp till fyra över till dagen efter, oavsett vilken plan du följer. Smart va?

MIDDAG

Blev det rester över från middagen som du vet att du ska äta imorgon, registrera det redan nu i WW appen för morgondagen så har du det gjort (se sida 13).

MELLANMÅL

Kom ihåg att unna dig det du gillar och planera för det.



Saffranspasta med kallrökt lax och morot

4 portioner

10 7 7

200 g spaghetti
1 gul lök
1 tsk rapsolja
1 vitlöksklyfta
1-2 msk tomatpuré
1 msk paprikapulver
1-2 krm cayennepeppar
1 pkt (½ g) saffran
2 ½ dl matlagningsgrädde 4%
300 g morötter
300 g kallrökt lax
salt

1. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen.

2. Skala och hacka lök. Hetta upp en traktörpanna med olja och fräs löken en stund. Pressa i vitlök och blanda ner tomatpuré, paprikapulver, cayennepeppar och saffran och låt fräsa med en kort stund.

Häll på matlagningsgrädde och låt puttra några minuter.

3. Skala morötter och hyvla långa remsor med potatisskalare. Blanda ner tillsammans med skivad lax och avrunnen pasta i pannan. Blanda runt och låt allt bli varmt. Smaka av med salt.



Kycklingpytt med senapstouch

4 portioner

6 5 1



600 g potatis
600 g kycklingfilé
1 schalottenlök
2 tsk rapsolja
300 g haricots verts
250 g körsbärstomater
1-2 msk honungsdijonsenap
salt & peppar

1. Skala och koka potatis och låt svalna något.

2. Dela kyckling i mindre bitar. Skala och skiva schalottenlök tunt. Hetta upp olja i en panna och stek kyckling och lök.

3. Dela den kokta potatisen och låt steka med.

4. Förväll haricots verts och dela dem i mindre bitar, halvera tomater och stek med i pytten ett par minuter.

5. Smaksätt med honungsdijonsenap, salt och peppar.



Pasta rosso med salladsost

4 portioner

11 11 11



250 g spaghetti
1 gul lök
4 morötter
2 tsk rapsolja
2 vitlöksklyftor
1 grönsaksbuljongtärning
1 förp krossade tomater
2 dl fraiche 5%
salt & peppar
150 g salladsost 10%
1 knippe basilika

1. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen.

2. Hacka lök och riv morötter. Fräs i olja tillsammans med pressad vitlök tills det mjuknar.

3. Tillsätt buljongtärning, krossade tomater och fraiche och låt puttra

10 minuter. Smaka av med salt och peppar.

4. Servera såsen med pastan, smula över salladsost och hackad basilika.

Ost- och svampomelett i ugn

4 portioner

6 3 3



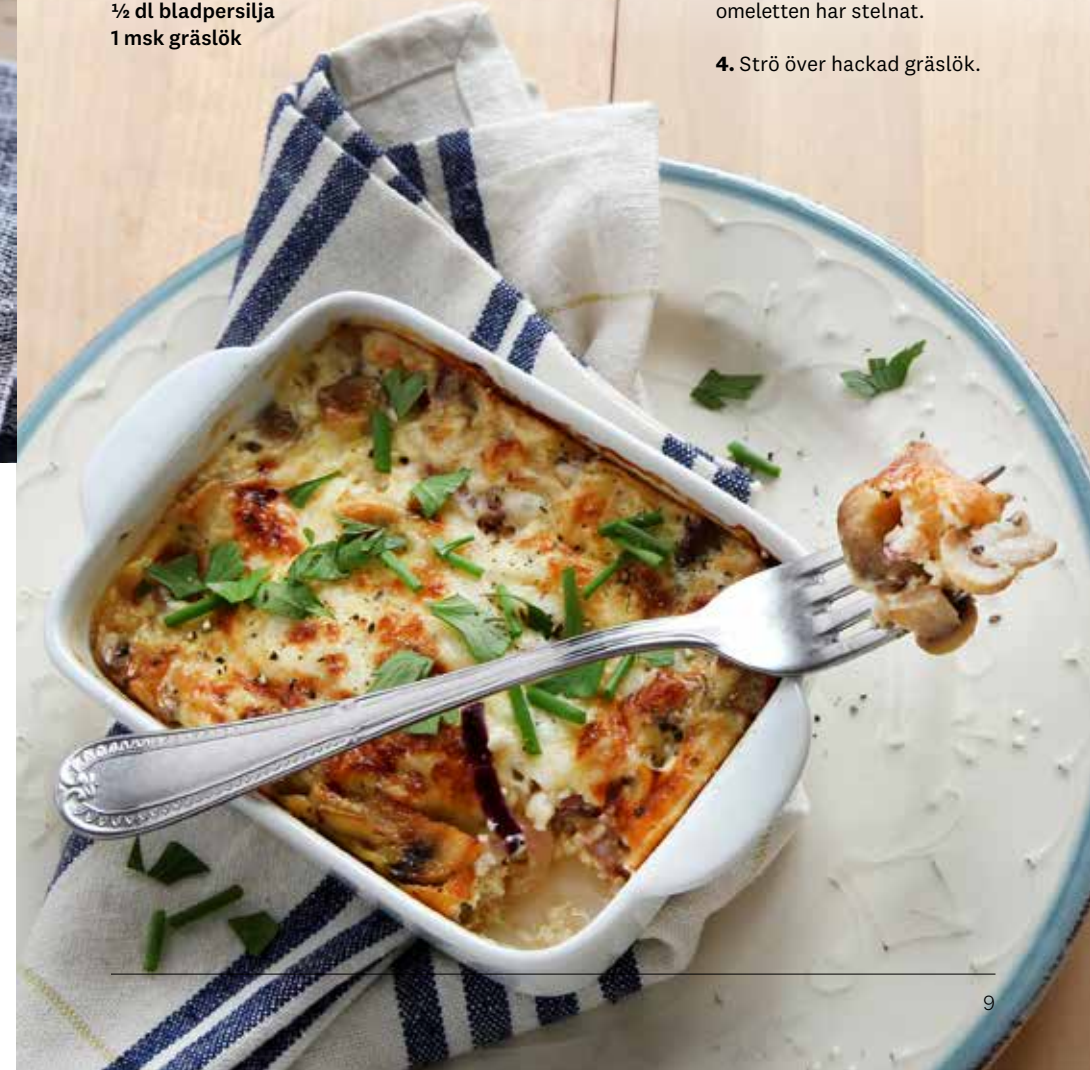
1 rödlök
500 g champinjoner
2 tsk olivolja
2 vitlöksklyftor
5 ägg
1 ¼ dl mjölk 0,5%
250 g cottage cheese 4%
salt & peppar
1 dl riven ost 17%
½ dl bladpersilja
1 msk gräslök

1. Sätt ugnen på 200°.

2. Skiva lök tunt och dela svamp i kvartar. Stek löken mjuk i lite av oljan. Tillsätt pressad vitlök, champinjoner och resten av oljan, stek ytterligare några minuter. Häll över i formen.

3. Vispa ihop ägg, mjölk och cottage cheese i en skål. Krydda med salt och nymalen svartpeppar. Häll äggblandningen över svampen och löken och strö över riven ost och hackad persilja. Tillaga i ugn ca 30-35 minuter tills omeletten har stelnat.

4. Strö över hackad gräslök.



Tortilla med kycklingfyllning

4 portioner

10 8 8

600 g kycklingfilé
2 tsk flytande margarin
250 g champinjoner
1 paprika
1 vitlöksklyfta
2 ½ dl tacosås
250 g cottage cheese 4%
4 medelstora tortillabröd
2 dl riven ost 17%
1 påse sallad

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Skär kyckling i mindre bitar och stek i hälften av margarinet.
3. Skiva champinjoner och strimla paprikan, stek i resterande margarin. Pressa i vitlök.
4. Blanda kyckling med grönsaker, tacosås och cottage cheese. Fördela på bröden och rulla ihop. Strö riven ost över. Gratinera i ugn tills osten fått fin färg, ca 8 minuter.
5. Servera med sallad.





Asiatisk bowl med räkor, bönor och lime-syrad mango

4 portioner

7 4 1



500 g sötpotatis
2 tsk olivolja
salt & peppar
1 förp konserverade svarta bönor
300 g skalade räkor (1 kg med skal)
1 kruka koriander

Dressing

½ röd chili
1 vitlöksklyfta
1 lime
1 tsk flytande honung
1-2 tsk japansk soja

Limesyrad mango

1 stor mango
1 lime
½ röd chili

1. Sätt ugnen på 225°.

2. Skala och tärna mango. Blanda ihop pressad lime och hackad chili. Blanda ner mangon och låt stå kallt till servering.

3. Skala och tärna sötpotatis. Ringla över

olja, salta och peppra. Rosta i ugn ca 15 minuter.

4. Hacka chili och blanda med pressad vitlök, rivet skal och saft från lime, honung och soja till en dressing.

5. Lägg upp sötpotatis, avrunna och sköljda bönor, räkor och mango i skålar. Ringla över dressing och toppa med koriander.



Het kasslergratäng

4 portioner

11 11 6



500 g kassler
1 paprika
½ purjolök
½ msk potatismjöl

Gratängsås

2 dl fraiche 5%
2 ½ dl matlagingsgrädde 4%
1 dl stark chilisås
1-2 tsk curry
1-2 tsk sambal oelek
1 vitlöksklyfta

800 g potatis
1 påse sallad
250 g körsbärstomater

1. Sätt ugnen på 225°.

2. Skiva kassler och lägg i en ugnform.

3. Strimla paprika och purjolök och lägg det över kasslern. Pudra över potatismjöl.

4. Vispa ihop fraiche, matlagingsgrädde, chilisås, curry, sambal och pressad vitlök. Häll såsen över kasslern och ställ in i ugnen

ca 20 minuter eller tills den är klar.

5. Koka potatis.

6. Servera kasslergratängen med pressad potatis, sallad och tomater.



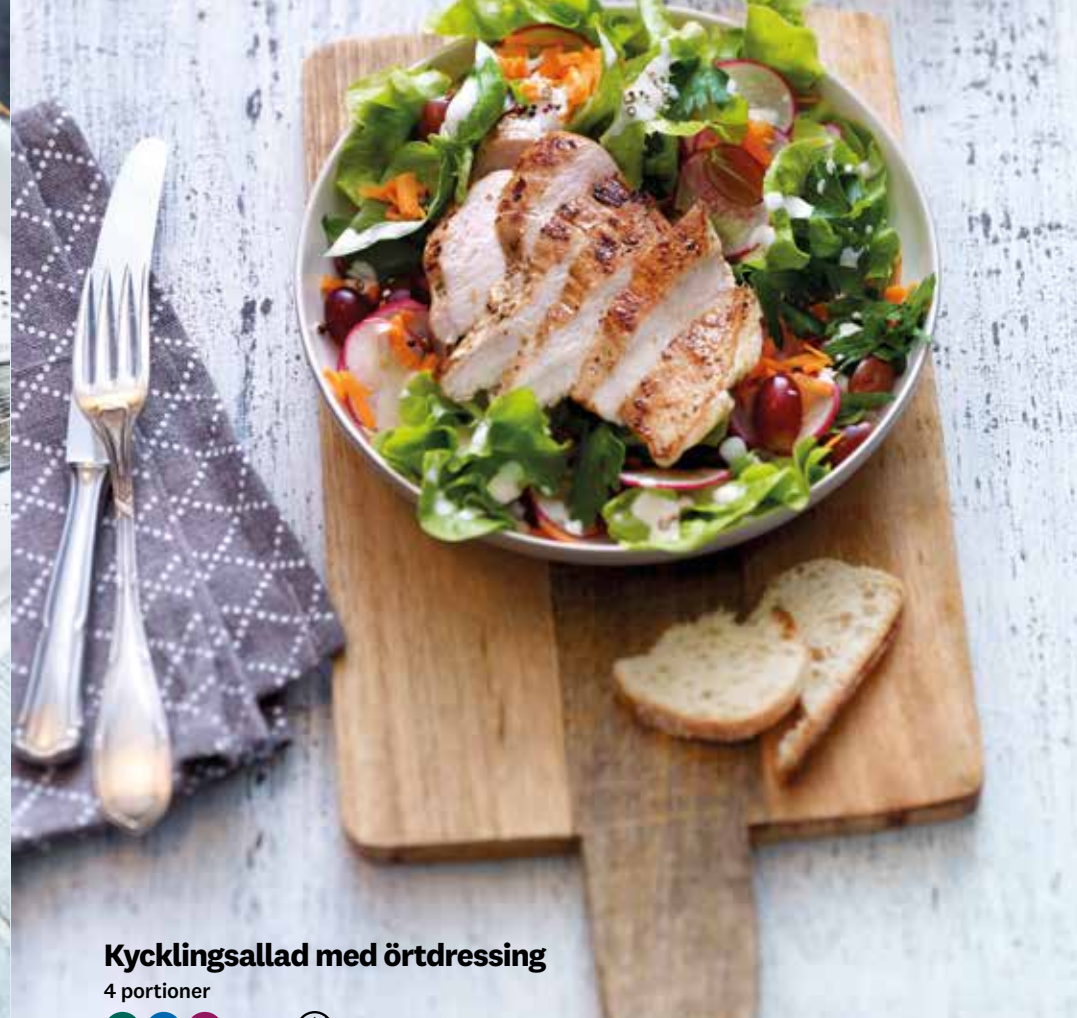
Bagels med kallrökt lax

4 portioner

11 9 9

100 g färskost 7%
1 citron
1 msk hackad kapris
persilja
gräslök
150 g rökt lax
salt & peppar
4 bagels (å 100 g)

1. Blanda färskost, saft och rivet skal från citron, kapris, hackad persilja och gräslök.
2. Skär lax i mindre bitar och blanda ner. Smaka av med salt och peppar. Bre ut på rostade bagels.



Kycklingsallad med örtdressing

4 portioner

4 2 2



2 tsk paprikapulver
1 msk rapsolja
salt & peppar
600 g kycklingfilé
1 knippe rädisor
4 morötter
200 g vindruvor
1 romansallad

Örtdressing
1 knippe persilja
½ kruka basilika
1 citron
2 dl grekisk yoghurt 0%
1 msk flytande honung

1. Blanda paprikapulver, olja, salt och peppar och lägg kycklingen i en påse tillsammans med oljan. Se till att alla filéer täcks.
2. Hyvla rädisor tunt, riv morötter grovt och halvera druvor. Dela sallad i mindre bitar.
3. Finhacka persilja och

basilika och blanda med rivet skal och pressad saft från citron, yoghurt och honung.

4. Stek kycklingen tills den är genomstekt och skiva upp den.

5. Lägg upp grönsaker och kyckling i skålar och ringla över dressing.



Mexikansk äggröra

4 portioner

7 3 3



4 tacoskal
1 knippe salladslök
8 ägg
1 dl mjölk 0,5%
1 tsk chilipulver
salt
2 tsk rapsolja
1 knippe koriander

Salsa

4 tomater
några skivor inlagda
jalapeños
1 lime

1. Värm tacoskalen enligt anvisning på förpackningen.

2. Finhacka salladslök, tomat och jalapeños. Blanda ihop tomat och jalapeño med pressad lime.

3. Vispa ihop ägg, mjölk, chilipulver och lite salt.

4. Värm olja i en panna och håll ner äggsmeten. Blanda runt tills röran är krämig.

5. Blanda ner koriandern och hälften av salladslöken.

6. Fyll tacoskalen med äggröran och toppa med salsa och resterande salladslök. Servera gärna med limeklyftor.

Bakad potatis med het skinkröra

1 portion

10 8 3



1 bakpotatis (å 180 g)
2 skivor skinka
¼ rödlök
¼ röd chili
1 dl cottage cheese 1,5%
1 dl majs

1. Skär ett par jack i potatisen och baka på full effekt i mikron ca 6-8 minuter eller i ugn på 200° ca 50 minuter.

2. Strimla skinka, hacka rödlök och chili. Blanda med cottage cheese och majs.

3. Lägg fyllningen i potatisen.





Birchermüsli med torkade aprikoser och hallon

4 portioner



4 dl havregryn
60 g torkade aprikoser
6 dl mjölk 0,5%
hallon

1. Blanda havregryn, hackade aprikoser och mjölk i en skål. Låt stå övertäckt i kylan några timmar eller över natten.

2. Blanda ner hallon och servera.



Smoothie med jordgubbar och vanilj

2 portioner



200 g frysta jordgubbar
1 banan
1 ½ dl naturell yoghurt 0,5%
1 dl kallt vatten
¼ tsk vaniljpulver

1. Lägg alla ingredienser i en mixer och kör till en slät smoothie.

2. Häll upp i glas och servera.



Granola med mandel och russin

10 portioner



- 3 ½ dl havregryn
- 1 dl rågflingor
- 2 dl mandelspån
- 3 msk flytande honung
- ½ tsk kanel
- 1 krm salt
- ¾ dl russin
- ½ dl vetegroddar

1. Sätt ugnen på 175°.

2. Bre ut havregryn och rågflingor på en bakplåt med bakplåtspapper och rosta i ugn ca 10 minuter. Blanda runt några gånger.

3. Blanda ihop mandelspån,

honung, kanel och salt. Blanda ner havregryn och rågflingor. Bre ut blandningen på bakplåten och sätt in i ugn ca 10 minuter.

4. Blanda ner russin och vetegroddar och låt svalna helt.



Macka med mosad avokado och ägg

4 portioner



- 4 ägg
- 4 skivor (à 35 g) grovt bröd
- 1 avokado
- salt, peppar, chili flakes

1. Koka ägg.

2. Rosta bröden. Mosa avokado. Lägg avokado och skivat ägg på bröden. Toppa med salt, peppar och chili flakes.

Inköpslista

I inköpslistan finns ingredienser till menyens middagar. Komplettera din inköpslista med vad du behöver till dina övriga måltider.

Middagarna är sammansatta så att det ska bli så lite svinn som möjligt av färskvaror. Det är bra för både plånboken och miljön. Men om det ändå blir något över eller om du inte hinner laga rätterna som du planerat kan det vara bra att tänka på följande:

- Mat som har passerat bäst före-datum kan hålla längre om den förvarats rätt. Titta, lukta och smaka på maten. Verkar den okej går det bra att äta den.
- Frys in färsk fisk, kött och kyckling när de närmar sig sista förbrukningsdag om du inte hinner laga det.
- Grönsaker som börjar se ledsna ut kan du göra en soppa på, sök på grönsakssoppa i WW appen.
- Du kan alltid öka på mängden grönsaker eller lägga till andra grönsaker i recepten utan att det påverkar SmartPointsvärdet.

Grönsaker

Basilika, 1 kruka
Bladpersilja, 1 knippe
Champinjoner, 750 g
Gräslök, 1 knippe
Gul lök, 2 st
Haricots verts, 300 g
Koriander, 1 kruka
Körsbärstomater, 500 g
Lime, 2 st
Mango, 1 st
Morötter, 1 kg
Paprika, 2 st
Potatis, 1,4 kg
Purjolök, 1 st
Röd chili, 1 st
Rödlök, 1 st
Sallad, 2 påsar
Schalottenlök, 1 st
Sötpotatis, 500 g
Vitlök, 1 st

Kött & Fisk

Kallrökt lax, 300 g
Kassler, 500 g
Kycklingfilé, 1,2 kg
Räkor skalade, 300 g
(1 kg frysta med skal)

I kylan

Chilisås stark
Cottage cheese 4%, 500 g
Flytande margarin
Fraiche 5%, 4 dl
Honungsdijonsenap
Matlagningsgrädde 4%, 5 dl
Mjök 0,5%
Ost 17%, 3 dl riven
Salladsost 10%, 150 g
Sambal oelek
Tomatpuré
Ägg, 5 st

I skafferiet

Cayennepeppar
Curry
Flytande honung
Grönsaksbuljongtärning
Japansk soja
Krossade tomat, 1 förp
Olivolja
Paprikapulver
Potatismjöl
Rapsolja
Saffran
Salt
Spaghetti
Svarta bönor konserv, 1 förp
Svartpeppar
Tacosås, 1 burk
Tortillabröd medium, 4 st



viktvaktarna.se

#mittww

SmartPointssystemet och dess programmaterial ägs av WW International, Inc. och är licensierat till medlemmar hos WW ViktVäktarna uteslutande till användning för personligt bruk i syfte att minska och/eller kontrollera sin vikt. All annan användning, kopiering och distribution i någon form och oavsett kommunikationskanal är förbjudet. FÅR EJ SÄLJAS VIDARE.

WW Logo, WW ViktVäktarna, SmartPoints, Wellness that Works och mittWW är varumärken som tillhör WW International, Inc.

WW appen och digitala verktyg är enbart för WW medlemmar.

©2020 WW International, Inc. Alla rättigheter förbehålles.

Tryckt oktober 2019.

**Wellness
that Works.™**

 **ViktVäktarna**