



## Myter

# Gör smarta kolhydratbyten

Kolhydrater har fått ett oförtjänt dåligt rykte och även om det lugnat ner sig lite på senare tid så ses kolhydrater fortfarande som en "bov" och något man ska "passa sig för". Det görs slarviga jämförelser och man verkar helt ha missat att det finns bra och mindre bra kolhydrater, precis som det finns bra och mindre bra fetter. Att vara rädd för, och undvika, t ex potatis, ris, pasta, bröd och frukt är inte speciellt smart vare sig ur hälsosynpunkt eller för en hållbart hälsosam livsstil.

Här är inspiration till kolhydratkällor för dagens alla måltider.

## Testa det här!

### FRUKOST



Havregrynsgröt



Rågröd med pålägg



Naturell yoghurt  
med bär

### MELLANMÅL



Frukt



Hummus  
med grönsaker



Knäckebröd  
med pålägg

### LUNCH



Quinoabowl



Sallad med rostade  
kikärtor



Fullkornstortillas  
med gårdagens rester

### MIDDAG



Fullkornspasta  
med färsås



Fullkornsrís med  
kycklingryta



Kokt potatis  
med lax



**Tips!** Är det inte grillväder går det givetvis fint att steka köttet också.

# Grekisk fläskkarré med tomatris och tzatziki

9-15

4 port



1 citron  
2 tsk torkad oregano  
¼ tsk svartpeppar  
4 skivor (à 125 g) fläskkarré  
2 dl fullkornsbasmatisris  
400 g cocktailtomater  
½ dl soltorkade tomater  
1 msk olja från tomaterna  
2 msk rödvinvinäger  
1 msk torkad oregano  
1 förp (380 g) konserverade kikärter  
1 liten rödlök  
40 g svarta oliver  
1½ dl grekisk yoghurt 0%  
¼ gurka  
½ msk hackad dill  
1 vitlöksklyfta

1. Blanda rivet skal från citron med oregano, lite salt och svartpeppar. Strö över köttet och lägg åt sidan.
2. Koka ris enligt anvisning på förpackningen.
3. Lägg 100 g tomater i en matberedare tillsammans med de soltorkade tomaterna, oljan från tomaterna, vinäger och oregano och mixa till en slät dressing. Blanda ner i riset tillsammans med resterande halverade tomater, avrunna kikärter, finhackad lök och skivade oliver.
4. Grilla köttet tills det fått fin färg och är genomstekt. Låt vila några minuter.
5. Blanda ihop yoghurt med riven gurka, dill och finriven vitlök.
6. Skiva upp köttet och servera med tomatriset och tzatziki.