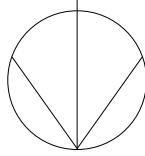


Kickstart



Läckra recept för
en smart vecka.

1



Välkommen till **ViktVäktarna!**

Vi vet att en av de första frågorna man som medlem vill ha svar på är "Vad ska jag äta?". Vi har därför tagit fram fyra Kickstartsmenyer som löser den frågan. Här får du tydlig information om hur du kan planera dina dagar för att få den absolut bästa starten på din resa mot en mer hälsosam livsstil tillsammans med oss på ViktVäktarna.

Så hur funkar det? Vi har listat tre saker som hjälper dig att kicka igång. Följ dessa tre tips och välj därefter bland recepten som finns på efterföljande sidor. Vi har också skapat en inköpslista för att underlätta när du ska handla hem till kommande veckas middagar, ta gärna hjälp av den.

Hur du väljer att använda Kickstartsmenyerna är helt upp till dig! Följ dem till punkt och pricka eller använd dem bara som inspiration – det är ditt val.

5 Points® värde per portion.

Pointsvärdena i menyer kan skilja sig från de i appen för medlemmar som lever med diabetes.

Regga recepten.

Vid varje recept finns en klickbar länk som tar dig direkt till receptet så att du kan regga det i WW-appen.

-  Vegetariskt
-  Veganskt
-  Glutenfritt
-  Laktosfritt

3 tips

för att komma igång!

Förslag på hur du använder dig av Kickstartsmenyerna.

1 / Välj din frukost.

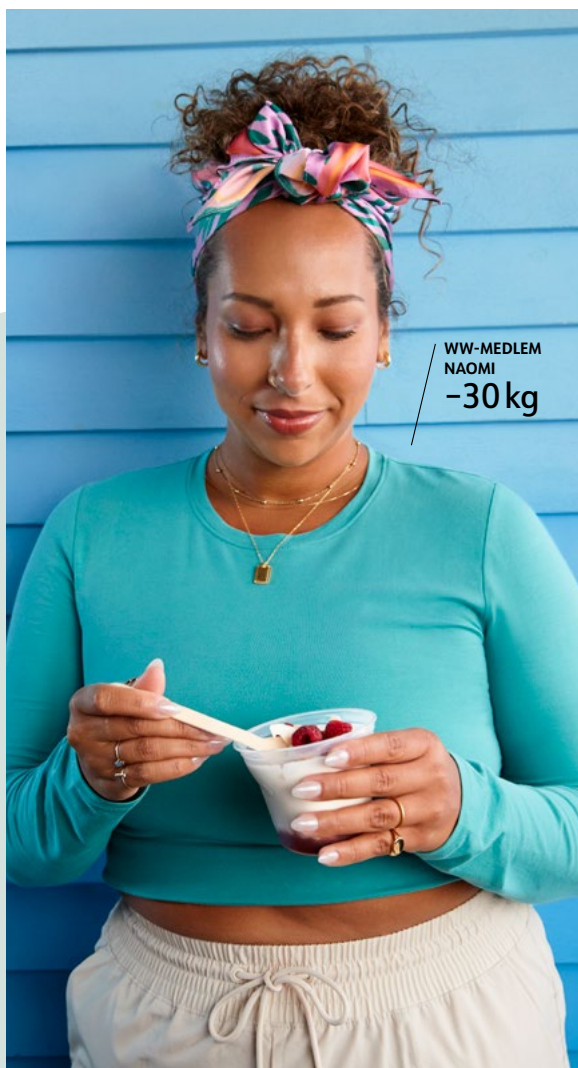
De flesta av oss äter samma, eller liknande, frukost varje dag. Hitta ny frukostinspiration på sida 4-7. Dessa recept funkar också fint som mellanmål. För ytterligare frukostar och mellanmål, sök i WW-appen där du hittar över 300 andra förslag.

2 / Planera och handla hem.

På sida 18 hittar du inköpslista till denna veckans middagar. Komplettera med vad du behöver till veckans frukostar.

3 / Välj din lunch och middag.

Laga några, eller alla, av middagarna. Och om du vill spara både tid och pengar, laga extra och lägg undan till morgondagens lunch. Vill du få andra förslag på luncher, kika på sida 13-16.



WW-MEDLEM
NAOMI
-30 kg



Havregrynsgröt med granatäpple och pistage

4

Tillagningstid: 5 min

Portioner: 1



1 dl havregryn

2 dl vatten

½ krm salt

1 msk mjölk 0,5%

¼ tsk rivet apelsinskal

2 msk granatäpplekärnor

1 tsk hackade pistagenötter

1. Blanda havregryn, vatten och salt i en kastrull. Koka upp och låt sjuda tills det blivit en grötig konsistens, ca 3 minuter.
2. Blanda ner mjölk och rivet apelsinskal. Toppa med garantäpplekärnor och pistage.

[Klicka här för att regga receptet i WW-appen.](#)



Yoghurt med melon och müsli

1

Tillagningstid: 5 min

Portioner: 1



½ galiamelon
2 dl naturell yoghurt 0,5%
2 msk naturell müsli

1. Skär melonen i mindre bitar och blanda ner i yoghurten.
2. Toppa med müsli.

[Klicka här för att regga receptet i WW-appen.](#)



Knäcke med cottage cheese och rädisa

2

Tillagningstid: 5 min

Portioner: 1



4 rädisor

2 msk hackad gräslök

100 g cottage cheese 0,2%

3 skivor tunt knäckebröd

salt & peppar

1. Skiva rädisor tunt, gärna med en mandolin, hacka gräslök.
2. Toppa knäckebröden med cottage cheese, rädisor, gräslök och lite salt och peppar.

[Klicka här för att regga receptet i WW-appen.](#)



Bananpannkaka i ugn

5

Tillagningstid: 40 min

Bitar: 12



- 3 ½ dl grekisk yoghurt 0%**
- 2 ½ dl vatten**
- 3 msk socker**
- 2 tsk vaniljsocker**
- 2 ägg**
- 7 bananer, väl mogna**
- 5 ½ dl fullkornsmjöl**
- 1 dl havregryn**
- 3 tsk bakpulver**
- ½ tsk salt**
- färska hallon**
- 12 msk vispad mellangrädde**
- 6 msk hackade pekannötter**

1. Sätt ugnen på 220°.
2. Vispa ihop yoghurt, vatten, 2 msk socker, vaniljsocker och ägg. Mosa 2 bananer med en gaffel och blanda ner.
3. Blanda ihop mjöl, havregryn, bakpulver och salt i en annan bunke och vänd ner i yoghurtsmeten. Häll över smeten i en ugnsfast form (ca 30x45 cm) med bakplåtspapper.
4. Halvera resterande bananer på längden och lägg på smeten. Strö över resterande socker på bananerna och sätt in i ugnen tills den har stelnat, 15-20 minuter.
5. Dela i 12 bitar och servera med hallon, vispad grädde och pekannötter.

Tips! De bitar du inte äter direkt håller sig goda flera dagar i kylan och funkas fint att värma upp i mikro.

[Klicka här för att regga receptet i WW-appen.](#)



Fläskytterfilé i teriyakisås

10

Tillagningstid: 1 h 20 min

Portioner: 4



600 g fläskytterfilé
salt & peppar
800 g potatis
1 broccoli

Sås

2 ½ dl matlagingsbas 4%
2 dl fraiche 5%
1 ½ msk kinesisk soja
½ dl teriyakisås
1 klyfta finriven vitlök
1 tsk sambal oelek

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Skär fläskytterfilén i ca 1 cm-tjocka skivor och i en ugnsfast form. Salta och peppra.
3. Blanda ihop såsen och häll över köttet. Sätt in i ugnen ca 1 timme och 15 minuter.
4. Koka potatis och broccoli. Pressa potatisen och servera med köttet, såsen och broccolin.

Tips! Det är gott att servera lite gelé till.

[Klicka här för att regga receptet i WW-appen.](#)



Pestobakad lax med tagliatelle

10

Tillagningstid: 20 min

Portioner: 4



600 g lax
4 msk pesto
1 citron
2 msk sesamfrön
200 g zucchini
250 g fullkornstagliatelle
1 tsk olivolja
färsk basilika

1. Sätt ugnen på 210°.
2. Lägg lax i en ugnsfast form och toppa med pesto, rivet citronskal och sesamfrön. Pressa över saft från halva citronen och sätt in i ugnen 10 minuter.
3. Hyvla långa remsor av zucchini med en potatisskalare eller osthyvel.
4. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen. Låt zucchini koka med sen sista minuten. Blanda med olja och pressad citron.
5. Servera laxen med pasta, zucchini och basilika.

[Klicka här för att regga receptet i WW-appen.](#)



Kyckling- och böngryta med citron och timjan

2

Tillagningstid: 20 min

Portioner: 4



300 g kycklingfilé
2 rödlökar
1 broccoli
2 tsk olivolja
2 dl vitt matlagningsvin
3 dl vatten
1 hönsbuljongtärning
250 g cocktailtomater
1 förp konserverade vita bönor
1 citron
färsk timjan
salt & peppar
4 msk fraiche 5%

1. Strimla kyckling, klyfta lök och dela broccoli i mindre bitar.
2. Värm olja i en gryta och bryn kycklingen. Sänk värmen något och låt löken och broccolin steka med en stund. Tillsätt matlagningsvin, vatten, buljongtärning och tomat. Koka upp och låt sjuda ca 5 minuter under lock.
3. Blanda ner avrunna bönor, rivet citronskal, hackad timjan och smaka av med salt, peppar och pressad citron. Servera med en klick fraiche.

[Klicka här för att regga receptet i WW-appen.](#)



Asiatisk linsgryta med spenat

8

Tillagningstid: 30 min

Portioner: 4



1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1 äpple
1 msk rapsolja
2 dl lätt kokosmjölk
1 grönsaksbuljongtärning
1 ½ dl röda torra linser
1 förp krossade tomater
2 dl ris
200 g färsk spenat
1 bit ingefära, ca 3 cm
1-2 tsk sambal olek
1 lime
salt & peppar

1. Finhacka gul lök och vitlök. Tärna äpple.
2. Värm olja i en kastrull och fräs lök tills den mjuknat. Lägg i vitlök och äpple och häll på kokosmjölk. Smula ner buljongtärning och låt sjuda 5 minuter. Blanda ner linser och krossade tomater och låt sjuda tills linserna är mjuka, ca 15 minuter.
3. Koka ris enligt anvisning på förpackningen.
4. Hacka spenat och finriv ingefära och limeskal. Tillsätt tillsammans med sambal i grytan. Smaka av med salt, peppar och pressad limesaft.
5. Servera grytan med ris.

[Klicka här för att regga receptet i WW-appen.](#)



Sloppy Joes med rostade pumpaklyftor

10

Tillagningstid: 50 min

Portioner: 4



1 butternutpumpa
1 msk olivolja
½ tsk chili flakes
1 tsk torkad oregano
1 tsk torkad basilika
salt & peppar
1 tsk rapsolja
500 g nötfärs 5%
1 vitlöksklyfta
1 förp krossade tomater
2 dl vatten
1 köttbuljongtärning
4 hamburgerbröd
romansallad

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Klyfta pumpa. Blanda ihop med olivolja, chili flakes, hälften av örtekryddorna, salt och peppar. Sätt in i ugnen tills de mjuknat och fått färg, ca 40 minuter.
3. Hetta upp rapsolja i en panna och bryn färsen. Pressa ner vitlök och låt steka med hastigt. Blanda ner krossade tomater, resterande örtekryddor, vatten och buljongtärning. Koka upp och sjud sedan utan lock ca 20 minuter. Smaka av med salt och peppar.
4. Rosta bröden. Lägg sallad på bröden och sedan färsen. Servera med pumpaklyftor.

[Klicka här för att regga receptet i WW-appen.](#)



Bakad potatis med räk- och romröra

7

Tillagningstid: 20 min

Portioner: 4



4 bakpotatisar (å 180 g)

4 ägg

1 rödlök

1 äpple

1 knippe dill

**300 g skalade räkor
(ca 1 kg med skal)**

3 msk lättmajonnäs

2 dl fraiche 5%

80 g stenbitsrom

1 bit isbergssallad

1. Tillaga potatisen i mikron på högsta effekt ca 10 minuter eller i ugn på 200° ca 1 timme.
2. Koka äggen och låt dem svalna i kallt vatten.
3. Finhacka ägg, rödlök, äpple och dill. Blanda ihop med räkor, majonnäs och fraiche och smaka av med salt och peppar. Vänd försiktigt ner rom.
4. Fyll potatisen med strimlad sallad och röran.

[Klicka här för att regga receptet i WW-appen.](#)



Snabb nudelsoppa

7

Tillagningstid: 15 min

Portioner: 4



1 knippe salladslök

2 morötter

1 chili

250 g äggnudlar

1 ½ l vatten

2 grönsaksbuljongtärningar

1 knippe koriander

1. Hacka salladslök. Skala och skär morötter i tunna stavar. Finhacka chili.
2. Lägg allt tillsammans med nudlar i en gryta och slå på vatten. Låt koka upp och tillsätt buljongtärningar.
3. Koka tills nudlarna mjuknat. Smaka av med peppar och strö hackad koriander över.

Tips! Lägg gärna till tofu eller räkor för en matigare rätt utan att Pointsvärdet påverkas.

[Klicka här för att regga receptet i WW-appen.](#)



Pasta med citronlax och sparris

7

Tillagningstid: 15 min

Portioner: 4



1 knippe sparris
3 vitlöksklyftor
250 g tagliatelle
2 tsk olivolja
chili flakes
1 dl kokande vatten
500 g lax
1 citron

1. Bryt av den torra delen på sparrisen och skär den fina delen i mindre bitar. Finhacka vitlök.
2. Koka pasta enligt anvisning på förpackningen.
3. Värm olja i en djup panna och stek sparris, vitlök och chili flakes hastigt. Häll på kokande vatten och tillsätt lite salt. Sätt på ett lock och låt sjuda ca 2 minuter.
4. Lägg lax i en djup tallrik, pressa över citron och krydda med lite salt. Sätt in i mikron på högsta effekt 2-3 minuter tills den är så genomstekt som du vill ha den. Dela i mindre bitar och blanda ihop med citronvätskan.
5. Blanda ihop pasta med laxen och sparrisen.

[Klicka här för att regga receptet i WW-appen.](#)



Enkel BBQ-kyckling med coleslaw och majs

2

Tillagningstid: 10 min

Portioner: 4



2 morötter

2 salladslökar

400 g strimlad blandad kål

1 dl grekisk yoghurt 0%

½ tsk italiensk salladskrydda

½ tsk paprikapulver

salt

400 g grillad kycklingfilé

4 msk BBQ-sås

6 dl majs

1. Strimla morot och salladslök. Blanda ihop med kålen.
2. Blanda ihop yoghurt och kryddor. Smaka av med lite salt och blanda ner i råkosten.
3. Blanda kyckling med BBQ-sås. Servera med coleslaw och majs.

Tips! Är det majssäsong, köp färska kolvar och skär av majskornen. Hur gott som helst!

[Klicka här för att regga receptet i WW-appen.](#)

► Bra att veta!

Vad är en portion?

Det finns inget rätt eller fel för vad som är en portion. Det beror på många olika faktorer som till exempel vilken typ av mat du ska äta, hur hungrig du är, vad du har ätit vid tidigare måltider, om du är man eller kvinna, om du tränat eller varit mest stillasittande.

När det gäller portioner av NollPoints-maten – börja med den portion du brukar äta och om det inte känns tillräckligt, öka mängden lite nästa gång. För den mat som har ett Pointsvärde kan mängden som finns i våra recept vara en bra guide till en portion, men även här kan du behöva anpassa utifrån ovan nämnda exempel, samt ta hänsyn till din Pointsbudget.

Var finns information om vilken mat som ingår i NollPointslistan?

Din NollPointsmat hittar du enklast i WW-appen. Gå in under menyn (de tre strecken uppe i vänster hörn) och klicka på NollPointsmat. NollPointsmaten är bra att ta till om du är lite extra hungrig eller vill ha ett mellanmål som inte kostar dig några Points.

Kan jag anpassa recepten?

Absolut! Alla recept som finns här finns även i WW-appen och går där att redigera så att de passar dig. Klicka på pennan så kan du ta bort och lägga till de ingredienser och mängder du själv önskar. Kom ihåg att klicka i flaggan så finns receptet sparat med dina ändringar nästa gång du vill laga det, smart va?



[Fler frågor och svar hittar du här.](#)

► Inköpslista för middagarna

Här har vi samlat alla ingredienser som du behöver till denna veckans middagar. Komplettera den med vad du behöver till veckans frukostar och mellanmål.

Frukt & grönt

Basilika, 1 kruka
Broccoli, 2 st
Butternutpumpa, 1 st
Citron, 2 st
Cockailtomater, 250 g
Gul lök, 1 st
Ingefära, 1 bit
Lime, 1 st
Potatis, 800 g
Romansallad, 1 st
Rödlök, 2 st
Spenat, 200 g
Timjan, 1 kruka
Vitlök, 4 klyftor
Zucchini, 200 g
Äpple, 1 st

Kyl & frys

Fläskytterfilé, 600 g
Fraiche 5%, 3 dl
Kycklingfilé, 300 g
Lax, 600 g
Matlagingsbas,
typ Milda mat, 1 förp
Nötfärs 5%, 500 g

Övrigt

Buljongtärningar (kött,
höns och grönsak)
Chili flakes
Fullkornstagliatelle, 250 g
Hamburgerbröd, 4 st
Kinesisk soja
Kokosmjölk, lätt, 2 dl

Krossade tomater, 2 förp
Olivolja
Peppar
Pesto
Rapsolja
Ris, 2 dl
Röda torra linser, 1 ½ dl
Salt
Sambal oelek
Sesamfrön
Teriyakisås
Torkad basilika
Torkad oregano
Vita konserverade
bönor, 1 förp
Vitt matlagingsvin, 2 dl