

Vitanord

GÅVA 2 AV 3

Zinkköket

12 vardagsrecept med zink- och D-vitaminrik mat, veckomeny och inköpslista.

GRATIS RECEPTBOK



Vardagsmat med zink och D-vitamin

Kött, mejeriprodukter och fullkorn är bra källor till zink. Även musslor, ost och nötter är rika på zink. Det mesta D-vitaminet från maten får vi från fet fisk, som lax, sill och makrill.

Recepten i boken bygger på just den maten och på Livsmedelsverkets kostråd. De är enkla, går att laga en vanlig vardag och är beräknade för 4 portioner. Salta och peppra efter smak.

Innehåll

- ✓ Frukost: 3 recept
- ✓ Lunch: 2 recept
- ✓ Middag: 5 recept
- ✓ Mellanmål: 2 recept
- ✓ Veckomeny och inköpslista

Titta på förpackningen. I Sverige berikas de flesta mjölkprodukter, växtdrycker och matfetter med D-vitamin. Under receptet står vilka ingredienser som är källor till zink och D-vitamin.

Källor: Livsmedelsverket, "Zink" och "D-vitamin" ([livsmedelsverket.se](https://www.livsmedelsverket.se)). Kosttillskott bör inte ersätta en varierad kost och en hälsosam livsstil.

Frukost



Havregrynsgröt med äpple och valnötter

Du behöver: 4 dl havregryn, 8 dl mjölk, 1 krm salt, 2 äpplen, 1 dl hackade valnötter, 4 msk pumpafrön, 1 tsk kanel

Koka upp mjölk, havregryn och salt under omrörning. Låt sjuda i 3–4 minuter. Riv äpplena grovt. Toppa gröten med äpple, valnötter, pumpafrön och kanel.

Zink: havre (fullkorn), mjölk, nötter · D-vitamin: berikad mjölk

Ta din dagsdos av kosttillskottet med frukosten, så blir det en vana.

Källor: Livsmedelsverket, "Zink" och "D-vitamin".

Ugnsomelett med spenat och ost

Du behöver: 8 ägg, 3 dl mjölk, 1 tsk salt, 1 krm svartpeppar, 150 g babyspenat, 150 g riven lagrad ost, 250 g körsbärstomater, lite smör till formen

Sätt ugnen på 200 °C. Smörj en ugnsform, ca 20 × 30 cm, och lägg i spenaten. Vispa ihop ägg, mjölk, salt och peppar och häll över. Strö över osten och lägg på halverade tomater. Grädda mitt i ugnen i ca 25 minuter, tills omeletten har stelnat.

Zink: ost, mjölk · D-vitamin: ägg, berikad mjölk

Fil med müsli, bär och hasselnötter

Du behöver: 8 dl fil, 4 dl osötad fullkornsmüsli, 4 dl blåbär eller lingon (frysta går bra), 4 msk hackade hasselnötter

Tina bären om de är frysta. Häll upp filen i fyra skålar. Toppa med müsli, bär och nötter.

Zink: fil, fullkorn, nötter · D-vitamin: berikad fil

Livsmedelsverket: ät mejeriprodukter varje dag, gärna syrade sorter som fil eller yoghurt. Välj osötade sorter. Källa: Livsmedelsverket, "Mejeriprodukter".

Lunch

Röd linssoppa med fetaost

Du behöver: 1 gul lök, 2 vitlöksklyftor, 1 msk rapsolja, 2 tsk spiskummin, 3 dl röda linser, 1 burk krossade tomater (400 g), 1 liter vatten, 2 grönsaksbuljongtärningar, 1 msk citronsaft, 150 g fetaost, 4 skivor fullkornsbröd

Hacka lök och vitlök och fräs dem mjuka i oljan med spiskummin. Skölj linserna och lägg i dem tillsammans med tomater, vatten och buljong. Koka under lock i 15–20 minuter. Mixa slätt och smaka av med citron, salt och peppar. Toppa med smulad fetaost och servera med brödet.

Zink: ost, fullkornsbröd

Matvetesallad med varmrökt lax och ägg

Du behöver: 3 dl matvete, 4 ägg, 400 g varmrökt lax, 1 gurka, 250 g körsbärstomater, 1 knippe dill. Dressing: 2 dl turkisk yoghurt, 1 msk senap, 1 msk citronsaft, salt

Koka matvetet enligt förpackningen och låt det svalna. Koka äggen i 8 minuter, skölj i kallt vatten och skala. Tärna gurkan och halvera tomaterna. Blanda matvete, grönsaker och hackad dill. Lägg på laxen i bitar och äggen i klyftor. Rör ihop dressingen och servera till.

Zink: matvete (fullkorn), yoghurt · D-vitamin: lax, ägg

Röda linser behöver inte blötläggas och kokar klart på 15–20 minuter. Källa: Livsmedelsverket, "Bönor, ärter och linser".

Middag



Ugnsbakad lax med dillpotatis och broccoli

Du behöver: 600 g laxfilé, 1 kg fast potatis, 500 g broccoli, 1 citron, salt, peppar. Sås: 3 dl kesella eller turkisk yoghurt, 1 dl hackad dill, 1 tsk rivet citronskal

Sätt ugnen på 175 °C. Koka potatisen i ca 20 minuter. Lägg laxen i en ugnform, salta, peppra och lägg på citronskivor. Baka mitt i ugnen i ca 20 minuter, tills fisken lätt delar sig i flagor. Koka broccolin i 3–4 minuter. Rör ihop såsen och servera allt tillsammans.

D-vitamin: lax · Zink: kesella (mejeri)

Livsmedelsverket: ät fisk och skaldjur två till tre gånger i veckan och variera mellan feta och magra sorter. Källa: Livsmedelsverket, "Fisk och skaldjur".

Köttfärssås med linser

Du behöver: 400 g nötfärs, 1 gul lök, 2 vitlöksklyftor, 2 morötter, 1 msk tomatpuré, 1 dl röda linser, 2 burkar krossade tomater (à 400 g), 2 dl vatten, 1 tsk torkad oregano, 1 tsk salt, 400 g fullkornsspaghetti, 50 g riven parmesan

Bryn färsen i en stor kastrull. Lägg i hackad lök, vitlök och rivna morötter och fräs några minuter. Rör i tomatpuré, sköljda linser, tomater, vatten och kryddor. Låt sjuda under lock i 20 minuter. Koka pastan enligt förpackningen. Servera med parmesan.

Zink: nötkött, fullkornspasta, ost

Musselgryta med tomat och vitlök

Du behöver: 600 g frysta kokta blåmusslor utan skal, 1 gul lök, 3 vitlöksklyftor, 1 msk olivolja, 1 burk krossade tomater (400 g), 2 dl vatten, 1 fiskbuljongtärning, 1 dl matlagingsgrädde, 1 dl hackad persilja, 4 skivor fullkornsbröd

Tina musslorna i kylan. Hacka lök och vitlök och fräs dem mjuka i oljan. Tillsätt tomater, vatten och buljong och koka i 10 minuter. Lägg i musslor och grädde och värm tills allt är genomvarmt. Strö över persilja och servera med brödet.

Zink: musslor, fullkornsbröd

Ät inte mer än 350 gram rött kött i veckan, tillagad mängd. Linserna drygar ut färsen. Källa: Livsmedelsverket, "Kött och chark".

Kycklinggryta med kikärter och spenat

Du behöver: 600 g kycklinglårfilé, 1 gul lök, 2 vitlöksklyftor, 1 msk rapsolja, 1 msk curry, 1 burk kikärter (ca 400 g), 1 burk krossade tomater (400 g), 4 dl lätt kokosmjölk, 100 g babyspenat, 3 dl fullkornsrís

Koka riset enligt förpackningen. Skär kycklingen i bitar och bryn den i oljan. Lägg i hackad lök, vitlök och curry och fräs en minut. Tillsätt sköljda kikärter, tomater och kokosmjölk. Låt sjuda i 15 minuter, tills kycklingen är genomstekt. Rör ner spenaten och servera med riset.

Zink: fullkornsrís · B6: kyckling, kikärter

Bönbiffar med yoghurtsås

Du behöver: 2 burkar vita bönor (à ca 400 g), 1 gul lök, 1 ägg, 1 dl havregryn, 1 dl riven ost, 1 tsk spiskummin, 1 tsk salt, rapsolja att steka i, 1 kg potatis. Sås: 3 dl turkisk yoghurt, 1 pressad vitlöksklyfta, 1 msk citronsaft

Koka potatisen. Skölj bönorna och låt dem rinna av. Mixa bönor, finhackad lök, ägg, havregryn, ost och kryddor till en grov smet. Forma 12 biffar och stek dem i olja 3–4 minuter per sida. Rör ihop såsen. Servera med potatis och en grön sallad.

Zink: ost, havre, yoghurt · D-vitamin: ägg

Bönor, ärter och linser: gärna varje dag. Är du inte van, börja med lite så att magen hinner vänja sig. Källa: Livsmedelsverket, "Bönor, ärter och linser".

Mellanmål

Kvarg med blåbär och hasselnötter

Du behöver: 1 kg kvarg naturell, 4 dl blåbär (frysta går bra), 1 dl hackade hasselnötter, 1 tsk vaniljpulver

Rör ner vaniljpulvret i kvargen. Fördela i fyra skålar och toppa med blåbär och nötter.

Zink: kvarg (mejeri), nötter

Hummus med grönsaksstavar

Du behöver: 1 burk kikärtor (ca 400 g), 3 msk tahini (sesampasta), 1 vitlöksklyfta, 2 msk citronsaft, 3 msk olivolja, 3–4 msk vatten, ½ tsk salt, 1 tsk spiskummin. Till: 4 morötter, 1 gurka, 2 paprikor, 8 skivor fullkornsknäcke

Skölj kikärtorna. Mixa alla ingredienser slätt och krämigt. Späd med lite vatten vid behov. Skär grönsakerna i stavar och servera med hummus och knäckebröd.

Zink: fullkornsknäcke · B6: kikärtor, sesamfrön

Livsmedelsverket: ät gärna två till tre matskedar osaltade nötter om dagen. Källa: Livsmedelsverket, "Nötter och frön".

Veckomeny

Ett förslag. Byt dagar så att det passar din vecka.

Dag	Frukost	Lunch	Middag
Måndag	Havregrynsgröt	Röd linssoppa	Ugnsbakad lax
Tisdag	Fil med müsli	Linssoppa (rester)	Köttfärssås med linser
Onsdag	Ugnsomelett	Köttfärssås (rester)	Bönbiffar
Torsdag	Havregrynsgröt	Matvetesallad med lax	Kycklinggryta
Fredag	Fil med müsli	Kycklinggryta (rester)	Musselgryta
Lördag	Ugnsomelett	Hummus, knäcke och grönsaker	Bönbiffar
Söndag	Havregrynsgröt	Bönbiffar (rester)	Kycklinggryta

- ✓ Mellanmål: kvarg med blåbär eller hummus med grönsaksstavar.
- ✓ Fisk och skaldjur 3 gånger: lax, laxsallad och musslor.
- ✓ Rött kött en gång: 400 g rå färs räcker till fyra portioner.

Källa: Livsmedelsverket, "Kostråd för vuxna" (livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/kostrad-vuxna).

Inköpslista

Basvaror för veckomenyn. Mängderna står i varje recept.

Mejeri och ägg

- ✓ Mjölk och fil
- ✓ Kvarg och turkisk yoghurt
- ✓ Kesella
- ✓ Lagrad ost, fetaost, parmesan
- ✓ Ägg

Fisk, kött och kyckling

- ✓ Laxfilé och varmrökt lax
- ✓ Frysta blåmusslor
- ✓ Nötfärs
- ✓ Kycklinglårfilé

Skafferi

- ✓ Havregryn och fullkornsmüsli
- ✓ Matvete, fullkornsrís och fullkornsspaghetti
- ✓ Röda linser, kikärter, vita bönor
- ✓ Krossade tomater, tahini
- ✓ Valnötter, hasselnötter, pumpafrön
- ✓ Fullkornsbröd och fullkornsknäcke

Frukt och grönt

- ✓ Potatis, morötter, lök, vitlök
- ✓ Spenat, broccoli, gurka, tomater, paprika
- ✓ Äpplen, blåbär, citron, dill, persilja

Informationen är allmän och ersätter inte vård. Källor: Livsmedelsverket, "Zink", "D-vitamin", "Vitamin B6" och "Kostråd för vuxna" (livsmedelsverket.se).