

Frukostprincip & receptidéer



Lottas klassiska frukosttallrik med fräst köttfärs, stekta ägg, bacon och en klick hemgjord leverpastej. Ja, och så ett par gröna blad!

Frukost

En bra frukost innebär en bra start på dagen. Frukosten sätter på många sätt tonen för resten av dagen. En frukost med alltför mycket kolhydrater och socker kommer innebära att ditt blodsocker höjs snabbt vilket för många innebär ett svajande blodsocker även resten av dagen. Det innebär i sin tur ett svajande humör, svårare att fokusera och energisvackor. Dessutom är risken större att du kommer känna sug under loppet av dagen eftersom din kropp är otillfredställd: Den har helt enkelt inte fått tillräckligt med riktigt näringsrik och mättande mat.

Frukost måste inte innebära någon speciell typ av mat. Frukost betyder bara att det är dagens första *mål* mat. Och den ska ge näring och energi inför dagen! Vi utmanar ofta våra klienter att äta "riktig mat" även till frukost. Vissa behöver mer tid på sig än andra för att vänja sig vid den tanken. Men genom att äta riktig mat till frukost och undvika typisk västerländsk frukostmat som ofta innebär processade livsmedel med högt sockernehåll och lågt näringsvärde (t.ex. fruktjuicer, mackor, söttad fil och yoghurt och gröt) så gör man en rejäl hälsovinst.

Näringsrik och mättande mat är framförallt (animaliskt) protein och hälsosamt fett. Säkerställ att din frukost innehåller minst 30 g protein och en rejäl och tydlig fettkälla som första prioritet på tallriken. Det är detta som huvudsakligen ska mätta din hunger. Lägg därtill valfritt av kolhydrater i form av grönsaker, sallad/gröna blad, rotsaker, broccoli, vitkål osv.

Protein

Animaliskt protein är en överlägsen källa till de aminosyror som kroppen behöver. Visst finns det protein i vegetabilier, men det är inte samma biotillgänglighet och det kommer också med antinutrientier (t.ex. lektioner) och dessutom en hel del kolhydrater. För att nå tröskelvärdet 30 g protein med t.ex. kikärter så behöver du äta 400g - och då får du också i dig 63 g kolhydrater.

På kostbevakningen.se kan du kolla upp proteinhalten i maten. När vi säger 30 g protein, så menar vi alltså inte vikten på din proteinkälla, utan just hur mycket rent protein den innehåller. T.ex. så innehåller 150g nötfärs 30 g protein.

Vi rekommenderar alltid att köpa animaliskt protein av så hög kvalitet du bara kan. Det bästa är såklart att sök upp en bonde i närheten av där du bor och köpa lokalt. Då har man också möjlighet att besöka gården och kontrollera att djuren har det bra.

Vill man beställa online så finns ekologiskt, gräsbetat kött att köpa från grönagårdar.se och gårdssällskapet. Tänk på att kött från djur som levt ett trångt och stressigt liv, fått antibiotika och andra mediciner, inte fått artemogen föda inte heller blir ett hälsosamt livsmedel för oss människor. Kvalité betyder därför mycket.

I vår podd Hälsosnack har vi i flera avsnitt pratat om att äta animaliskt protein ur miljösynpunkt och vi har pratat om regenerativt jordbruk. Lyssna gärna på följande avsnitt om du är intresserad av att veta mer:

147: Kött och animaliskt protein för hälsan med Sandra Owe

151: Maten, jorden och vår hälsa med Tina-Marie Qviberg

187: Nya lösningar för hållbar matproduktion med Märta Jansdotter Aguirre

198: Drömmen om att leva av jorden blev sann med Kristina Forsberg

Viva
Vardag

Fett

Vi tycker inte att du behöver väga eller mäta fett. Se däremot till att du till varje måltid har en rejäl och tydlig fettkälla. Det räcker alltså inte med att du steker i lite fett för att maten inte ska fastna på botten! Nej, du ska kunna peka ut en tydlig och medveten fettkälla på din tallrik. Det kan t.ex. vara en avokado eller en rejäl klick vitlökssmör, en rejäl klick talg som du brer din frukostburgare med osv. Eller att du helt enkelt steker i *rejält* med fett.

Hälsosamt fett är t.ex. äkta eko smör, ghee, talg, ister, kokosolja, mct-olja, kallpressad olivolja. Undvik de raffinerade vegetabiliska oljorna höga på inflammatoriskt omega-6 t.ex. "matolja", solrosolja, rapsolja. Skaffa dig gärna en "fettrepertoar" där hemma och våga prova några nya fetter.

Ghee, dvs. klarnat smör, finns i de flesta välsorterade butiker och kan även enkelt göras hemma. Se detta recept på Vitalista-bloggen: <https://www.vitalista.se/post/ghee-fett-fint>

Talg och ister kan köpas t.ex. här: fettochflott.se.

MCT-olja och kokosolja finns att köpa på nätet t.ex. på Pureness.se. Där har vi en rabattkod, ange "hälsosnack" så får du 20% rabatt.

Frukostprincipen

Som vi har sagt tidigare så kan du äta vad som helst till frukost; det måste alltså inte vara livsmedel som traditionellt klassas som "typisk frukostmat". Middagsrester eller samma sak som du skulle äta till lunch fungerar utmärkt!

För att få igång din egen kreativitet så listar vi här några frukostförslag. Utifrån den här inspirationen kommer du sedan själv att kunna fundera över vad som passar just dig!

Följ riktlinjen 30 g protein, rejält med fett, och sparsamt med kolhydrater såsom grönsaker, sallad, rotsaker, vitkål, broccoli osv.? Gällande kolhydrater så känner du efter i din egen kropp hur mycket eller lite du har behov av. Vissa behöver en viss del kolhydrater, medan andra mår bättre utan kolhydrater alls till frukost. Istället kan du välja att äta dem till lunchen och middagen. Ingen behöver dock en stor mängd snabba kolhydrater!

Många känner till att börja med ett motstånd till att äta "riktig mat" till frukost. Det är svårt att släppa mackan, filen, juicen... Men vi lovar: det är BARA en vanesak. En tips som underlättar är dock att vänta in hungern på morgonen. Det är lättare att äta den här typen av frukost när du varit vaken ett tag och faktiskt börjar bli hungrig på riktigt. Att vänta in hungern och inte äta direkt när man vaknar blir också en win win för hälsan eftersom det gör nattens fastefönster längre. Periodisk fasta har i många studier visat sig ha mycket positiv påverkan på flera hälsomarkörer.

Använd den här principen när du bygger din frukost:

1. Börja med att välja proteinkälla och se till att den innehåller 30 g protein. Det kan vara fågel, fisk, kött, ägg och skaldjur eller en blandning.
2. Välj ut en hälsosam fettkälla. Du kan antingen använda den varm när du tillagar ditt protein eller som kall sås/röra t.ex. majonnäs eller guacamole.
3. Välj din oprocessade kolhydratkälla.

Viva
Vardag

Äggfrukost

Ägg är superbra frukostmat. Många som tycker att det är svårt att börja äta "riktig mat" till frukost kan med fördel börja med ägg. Det är ofta redan accepterat som "frukostmat"! Ägg är väldigt näringsrikt, innehåller fullvärdigt protein och bra med fett. Dock skulle vi rekommendera att inte äta många ägg varje, varje dag utan variera lite. Detta för att vissa (vid läckande tarm) kan reagera på ägg om de äter för mycket för ofta. Ägg kan verieras i det oändliga och kombineras på en mängd olika sätt - bara fantasin sätter gränserna. Alltifrån kokta, stekta, pocherade, ägggröra och omelett.

Omelett

4 ägg = 31 g protein

1 msk kallt vatten

Lite örtsalt och peppar

15 g eko smör, talg, ister eller kokosolja till stekning

Gärna lite färska örter alternativt torkade.



Knäck äggen, blanda i vatten, kryddor och vispa ihop ordentligt.

Smält fett i stekpannan.

Stek på låg värme en bra stund, innan du vänder och steker några minuter på andra sidan.

Om du vill kan du minska antalet ägg och komplettera med en annan proteinkälla tex 3 ägg och 50 g färdigskalade räkor.

Surkål innehåller massor av goda bakterier för tarmen och passar gott till omelett (och de flesta andra frukostar!)



Ägghack & sardiner

2 ägg

1 burk sardiner i olivolja (t.ex. Manná från Sardinlådan.se)

Koka ägg och hacka dem sedan i bitar.

Blanda med en burk sardiner i olivolja.

Efter smak: Lite gröna blad, surkål, ett par buketter ångad broccoli osv.

Stekt makrill

Makrill är en fet och mycket nyttig fisk. Den finns att köpa fryst.

200 g makrill innehåller 40 g protein.

Stek den tinade fisken, salta och peppra. Så gott och enkelt!

Servera med valfria tillbehör t.ex. sallad och en god dressing på olivolja.

Leverpastej med kapris

Ca 1/4 av denna sats blir en portion på 30g protein.

400 g ekologisk kycklinglever

250 g ekologisk kycklingfärs

1 gul lök

½ dl olivolja

2 vitlösklyftor

2 tsk kapris

1 tsk oregano

1 tsk timjan

1-2 tsk salt

Valfritt fett att steka i

Skala och hacka lök och vitlök. Stek på medelvärme i lite fett till de är mjuka. Lägg över i matberedare eller skål för stavmixer.

Skär levern i mindre bitar och stek i fett till de är genomstekta.

Lägg över i matberedaren eller skålen.

Stek kycklingsfärsen i fett och lägg över i matberedaren.

Tillsätt olivolja, oregano, timjan, salt och kapris och mixa till smeten är helt slät.

Bred ut pastejen i rena burkar med lock eller klicka i portionsförpackningar t.ex muffinsformar som du fryser in.

Pastejen håller några dagar i kylan och några månader i frysen.

Servera på t.ex. fröknäcke eller i ett vitkålsblad med några skivor gurka, lite surkål och färska örter. Eller kombinera till din frukostomelett. Eller på vilket sätt som helst som passar dig!

Leverpastej är ett riktigt superfood och fullproppad med massor av näring, bland annat A-vitamin, järn, zink och B-vitaminer bland mycket annat.

Viva
Vardag

Köttfärsfrukost

150 g nötfärs är 30 g protein.

Köttfärs är en riktig frukostfavorit för oss båda. Så enkelt, gott och värmande. Och går att variera i det oändliga!

Fräst köttfärs

Smält rejält med valfritt fett i en stekpanna och fräs sedan köttfärsen och krydda med salt och peppar. Det är den enklaste varianten ever och du har en frukost på 7 minuter!

Vill du lägga lite mer tid ch omsorg? Utforska olika kryddningar alltifrån färska örter som oregano, basilika, rosmarin, till svampkrydda (jag mixar torkad svamp i en mixer och får ett pulver som jag använder som krydda), chili, curry. Eller hacka lök och vitlök och stek med.

Vill du göra mer en pytt-i panna? Finstrimla t.ex. vitkål, grönkål, lök och purjolök och stek mjuk med köttfärsen.



Köttfärsfrukost forts.

Frukostburgare - 150 grammare

En mycket praktisk frukost som enkelt går att förbereda i förväg är att steka på ett gäng 150-grammare. De är enkla att ha som frukostbas och kan ätas både varma och kalla.

Skippa brödet, såklart, och välj istället salladswrap, inlagd gurka, oliver, surkål, guacamole, majonnäs eller liknande. Själva äter vi dem som en "macka" som vi brer med fett t.ex. vitlökssmör.

Dessa är också perfekta som mellis!



Kyckling- & grönkålspytt

Ett recept från boken Clean Reset - 3 effektiva steg till din läkande kost

500 g kycklingfärs

1/2 tsk salt

1/2 tsk kummin

1/2 tsk oregano

2 gula lökar, finhackade

2 morötter, rivna

3 dl grönkål, skurna i små bitar

Rejält med valfritt fett

Fräs kyckling och kryddor.

Tillsätt lök och morot och stek ett par minuter.

Tillsätt grönkålen och blanda runt i ytterligare ett par minuter.



Bilden visar kycklingpytten samt "rödkålsmackor" med hemgjord leverpastej.
Foto: Camilla Lindqvist.

Chicken nuggets med sötpotatis

Det här är smidig frukostmat som går att förbereda i förväg. Jag brukar göra en sats inför veckan och sedan är det bara att plocka ur några nuggets ur kylan på morgonen. Ibland tar jag mig tid att värma dem, ibland inte. Precis som frukostburgarna så äter jag dem ofta som en macka bredd med fett.

Jag brukar höfta detta recept, det har aldrig blivit dåligt, så det är ganska "förlåtande".

Prova dig fram till vilken kryddning som passar dig!
Gör gärna dubbel sats!

500 g kycklingfärs

1 mellanstor sötpotatis, riven, använd gärna matberedare så går det fort

1/2 tsk havssalt

En klick extra fett t.ex. kokosolja, ca 1/2-1 msk.

Tips på kryddning: paprikapulver, lite chili, spiskummin, curry, eller torkade/färska örter tex koriander, oregano, salvia.

Sätt ugnen på ca 200 grader.

Blanda alla ingredienser i en stor bunke.

Blöt händerna i kallt vatten och forma lagom stora "nuggets".

Lägg på en bakplåtsklädd ugnsplåt.

Stek i ugnen i ca 20 minuter. Håll koll, tiden varierar beroende på storleken på dina nuggets.

Kycklingsoppa

Vem har inte hört talas om "chicken soup" som ett gammalt universalmedel vid sjukdom? Det är en god och värmande frukost. Kycklingsoppa är så enkelt att tillaga och lätt att variera utifrån vad du har hemma.

150 g kycklingfilé innehåller 35 g protein.

Grundrecept:

2 kycklingbröst, skuren i små bitar

2 morötter, i tunna slantar och sedan delade i kvartar

1 gul lök, finhackad

1 selleristjälk, i tunna skivor

Några kvistar av färska kryddor tex salvia, rosmarin, oregano osv.

Ca 1 l vatten

Klicka gärna i lite extra fett t.ex. ghee.

Lägg allt i en kastrull och koka upp och skumma av vid behov.

Sänk snabbt temperaturen och låt sjuda i 20-30 minuter tills kycklingen är tillagad ordentligt och grönsakerna är mjuka. Du kan med fördel koka längre om du har tid.

