

PASTASALLAD

är maträtten där du med absolut minsta möjliga ansträngning får en god, praktisk och framförallt näringsmässigt mycket bra måltid med god hållbarhet (ca 5 dagar i kylskåp vid god hygien). Varje sats ger 5 portionsförpackningar på 8 dl styck (tex ICAs plastlåda) och energivärdet blir då ca 500-600 kcal per portion vilket krävs för att man skall bli mätt och aktivitetssugen.

1. Börja alltid med att koka och sedan kyl av någon form av pasta: 500 gram

Långsamma kolhydrater, som pasta, är en viktig energikälla eftersom det är den form av energi kroppen lättast kan omvandla till fysisk aktivitet och det bränsle som hjärnan helst använder. Fysik aktivitet är nödvändigt för en korrekt aptitreglering. Välj gärna en pasta med koktid på minst 9-10 min = bättre GI (glykemiskt index).

2. Välj sedan någon grönsak (alla utom tomaterna är FINDUS frysta):

- * 550 gram blomkål
- * 500 gram babymorötter
- * 300 gram broccoli + en burk majs-korn
- * 250 gram små fina ärtor+200 gram sugar snap peas
- * Minimajs 200 gram + 3 finhackade tomater

Grönsaker innehåller vitaminer, mineraler och antioxidanter vilket bland annat förbrukas då en måltid skall passera matsmältningen. Använd pastakokvattnet och låt de frysta färdigförvälda grönsakerna tina i det ett par minuter.

3. Välj sist någon proteinkälla (i små bitar):

- * 700-850 gram kassler (ett paket helt enkelt)
- * 900 gram stekt kycklingfilé eller köttet från två grillade kycklingar
- * 3 burkar tonfisk + tre små förpackningar crabsticks
- * 600 gram rökt lax eller stekt lax i bitar (2 ggr 300 gram resp 540 gram)
- * 600-700 gram färdiga rostbiffskivor i små bitar. Dyrt, men gott.
- * Eller tex quorn för vegetarian/vegan.

Protein är byggstenar och reparationsmaterial till kroppens vävnader. Laxens fett är ett bra fett som ökar insulinkänsligheten samt förbättrar kolestorolvärdet.

Mixa allt i en stor skål

4. Efterbehandla salladen:

Min erfarenhet är att det alltid bör ingå saften av en pressad liten citron och några matskedar olivolja samt lite aromat, detta ger också bra färska vitaminer, antioxidanter och bra fett. Därutöver brukar jag använda pastakrydda eller salladskrydda. Som extra krydda kan man tex tillsätta lite knaperstekt bacon till kycklingen eller pepparrotsvisp till lax/rostbiff. Bitar av soltorkad tomat eller en klick pesto kan också användas.

5. Äts med grovt bröd och mycket vatten.

6. Tips! Gör två olika rätter på varje 500 grams pastasats. Exempel på nästa sida!

Idé: **"Den late fitnesskocken"** Stefan Lundström, stefan@ekodemos.se

Pastasallader

Ett förenklat koncept med max 4 ingredienser och bara hela förpackningar..

Varje recept ger ca 5 vuxenportioner perfekt mat. Lätt att ta med i matlådan, smakar utmärkt kallt, lågt GI - bra energi, högt näringsvärde, bra protein och bra fetter (i de flesta..). Håller ca 5 dagar i kylskåp vid god hygien (juli-aug 4 dagar).

Äts kallt, gärna med grovt bröd, mycket vatten och till sist en frukt!

Kassler (barnens favorit)

500 gram Pastaspiraler Tricolore (en påse)
1 pkt kassler ca 700-900 gram i tärningar
3-4 tärnade tomater
1 burk majs

Saften av en halv pressad citron
Olivolja (ringla över några matskedar)
Salladskrydda efter behag (ca 1-2 tsk)

Kyckling (går utmärkt att frysa)

500 gram Pastahjul
900 gram strimlad stekt kycklingfilé eller köttet från två grillade kycklingar.
1 burk majs
1 pkt knaperstekt finfördelad bacon

Saften av en halv pressad citron
Olivolja - Aromat

Tonfisk (krispig och fin)

500 gram Pastarör
3 burkar Tonfisk (finfördela med händerna)
2 små burkar skivad champignioner
1 Strimlad röd paprika
1 burk mimimajs

Saften av en halv pressad citron
Olivolja - Aromat

Varmrökt lax (min favorit, jag gör ofta denna och Rostbiff 50/50)

500 gram Pastasnäckor
ca 700 gram varmrökt lax i små bitar
2 paket fryst grön sparris

Saften av en halv pressad citron
Olivolja - Aromat

Rostbiff (smakar bäst dagen efter tillredning, fruns favorit)

500 gram Pastasnäckor
ca 700 gram rostbiff (färdigskivad) i bitar
1 pkt minimajs (tex fryst Findus)
3 tärnade tomater eller småbitar av 5-6 soltorkade tomater

Saften av en halv pressad citron
Olivolja - Aromat

Andra tips:

En jätteskål att blanda i är en nödvändig pryll! I min studentkorridor hade vi en vanlig plasthink till detta ändamål minns jag.... Ibland gör jag en 50/50, dvs av 500 gram pasta blir det två olika sallader! Bra för omväxlingsskull.