

ULRIKA DAVIDSSON

KICKSTARTA
med Ulrikas
MATLÅDOR

FOTO ULRIKA POUSETTE

BONNIER FAKTA

INNEHÅLL

SIDAN 4
FÖRORD

SIDAN 6
TIPS, RÅD OCH BRA INFORMATION

SIDAN 19
FRUKOST

SIDAN 53
KALLA MATLÅDOR

SIDAN 83
VARMA MATLÅDOR

SIDAN 111
ÄGGRÄTTER

SIDAN 125
MELLANMÅL

SIDAN 134
RECEPTREGISTER

En shot på morgonen
kickar igång hela
systemet på rätt sätt.
Se sidan 50.



LÅT MATEN FÖRBÄTTRA DIN HÄLSA - mina två bästa tips

1. Börja laga mer mat som är bra för både din kropp och knopp. Använd naturliga råvaror i så stor utsträckning som möjligt.
2. Ta med din lagade mat i en matlåda och begränsa inköpen av (eller sluta helst helt att köpa) färdiga maträtter, mackor, juicer och annat på kaféer, snabbmatsställen, restauranger, matsalar, kiosker och bensinstationer. Där handlar det ofta om billiga råvaror och snabba kolhydrater.



FÖRDELARNA MED MATLÅDA

1. Du får full koll på vad du stoppar i dig. Du slipper onödiga tillsatser, tomma kalorier och socker som göms i din mat.
2. Du bestämmer själv vilken mat du ska äta under dagen, och vad just du behöver. Du reglerar själv mängderna av protein, fett och kolhydrater, samt portionernas storlek.
3. Du får i dig mat som ger dig energi! För mina recept innehåller naturliga råvaror, mycket grönt och råkost, samt bra proteiner och nyttiga fetter. Allt i lagom mängd.
4. Du får njuta av nya och lättlagade rätter som passar perfekt att ta med i matlådor (men de är förstås lika goda även utan matlådor!).
5. Du sparar mycket pengar! Att äta oplanerat eller ute brukar kosta en del. Är ni dessutom två eller fler i hushållet blir det betydligt mer kvar i plånböckerna med hemlagat i matlåda.
6. Din hälsostatus förbättras och du blir piggare, friskare och slankare.
7. Du inspirerar människor i din omgivning! Din omställning kommer att märkas, så räkna med nyfikna kolleger.

Färska bär, råa grönsaker, avokado eller kokt ägg kan fungera bra som mellanmål i matlåda. Recept på bra mellanmål, se sidan 125-132.



Overnight oats

MED BLÅBÄR

Fixa din frukost kvällen före! Bara att blanda ihop alla ingredienser och låta stå i kylan över natten. Havregrynen kokas inte, utan tillagas av den långa vilotiden i kylan. Detta är alltså en raw food-frukost där havregrynen får behålla mer av sina vitaminer och sin näring. En snabb och hälsosam frukost som är lätt att bära med sig.

458 KCAL/PORT. – 1 PORTION

1 banan
½ dl havregryn
2 msk chiafrö
¾ dl mandelmjök
1 tsk vaniljpulver
½ tsk malen kanel
½ dl valfri naturell
yoghurt, 3–10%

Topping

4–6 valnötter
några droppar flytande
honung
1 dl färska blåbär

Skala bananen och dela den på hälften. Mosa den ena halvan och spara den andra halvan till topping.

Blanda bananmoset med havregryn, chiafrö, mandelmjök, vaniljpulver, kanel och yoghurt i en skål med lock och låt stå i kylan över natten.

Hetta upp en torr stekpanna och rosta valnötterna i någon minut, droppa på honung och rosta i ytterligare några sekunder.

Skiva den sparade bananhalvan och toppa kallgröten med skivorna samt blåbär och valnötter.



ROSA

smoothiebowl

En vacker, mättande och hälsosam frukost som är så lyxig att den känns som en dessert!

300 KCAL/PORT. - 1 PORTION

1 banan
1 dl frysta hallon
1 dl frysta mangotärningar
1 dl valfri naturell yoghurt, 3–10 %

Topping

1 liten drakfrukt (pithaya)
1 msk frysta krossade hallon

Dela bananen i stora bitar och mixa ihop med hallon, mango och yoghurt till en jämn smoothie i en matberedare. Häll blandningen i en behållare med lock.

Skär av skalet på drakfrukten och skär fruktköttet i bitar eller gröp ur kulor med ett kuljärn. Toppa smoothien med drakfrukt och hallon.



Skinksallad

En krämig röra som du blandar ihop snabbt. Öka mängden skinka för mer protein och mättnad, om det behövs.

283 KCAL/PORT. - 1 PORTION

½ äpple
2 skivor skinka
**3 dl små råa broccoli-
och blomkåls-
buketter**
½ msk majonnäs
1 msk gräddfil
**1 tsk söt och stark
senap**
½ msk hackad gräslök
salt och svartpeppar

Tillbehör

några salladsblad
några skivor äpple
1 skiva skinka

Skär äppelhalvan i små tärningar. Skär skinkan i små bitar. Lägg alltsammans i bunke tillsammans med resten av ingredienserna. Blanda försiktigt.

Lägg blandningen i en matlåda med lock och komplettera med tillbehören: salladsblad, äppelskivor och skinkskiva.





Bagels

Goda, glutenfria bagels som innehåller relativt få kolhydrater. Baka och fyll sedan med något du tycker om, till exempel en god kyckling- eller tonfiskröra, alternativt hummus och rostade grönsaker. Eller varför inte receptet nedan, med lax?

275 KCAL/PORTION – 4 PORTIONER

Bagels (4 bröd)

2 förpackningar
(å 125 g) mozzarella
¼ dl färskost, ca 20%
2 ägg
1 ¼ dl mandelmjöl
1 ½ msk psylliumhusk
½ msk bakpulver
1 uppvispat ägg
(till pensling)
1 tsk vita sesamfrön

Fyllning

4 msk färskost,
ca 20%
10–15 g rucolasallad
4 skivor kallrökt lax
½ skivor tomat
½ strimlad rödlök
salt och svartpeppar

Sätt ugnen på 200 grader. Lägg mozzarellan i en ugnssäker skål och värm den i mikron på maxeffekt i cirka 2 minuter. Häll av vätskan som bildats i skålen. Lägg den smälta osten i en matberedare och tillsätt färskost och ägg. Mixa ihop till en jämn smet, det tar några sekunder.

Blanda mandelmjöl, psylliumhusk och bakpulver i en bunke. Tillsätt ostblandningen och rör ihop till en kladdig smet.

Klicka ut smeten till fyra bollar på en plåt med bakplåtspapper, och forma dem med blöta fingertoppar till ringar.

Pensla ringarna med ägg och strö över sesamfrön. Grädda bröden i mitten av ugnen i cirka 20 minuter. Låt svalna på galler under bakduk. Dela bröden och bred på färskost. Lägg på rucola, lax, tomat och rödlök. Krydda med salt och peppar.



Blomkålstabbouleh

MED HALLOUMI

En utmärkt rätt för en matlåda. Krispigt tuggmotstånd och fräsch citronsmak.

350 KCAL/PORT. - 1 PORTION

½ tsk olivolja
75 g halloumiost
i skivor
salladsblad
⅓ sats blomkåls-
tabbouleh (se före-
gående uppslag)
4 halverade cocktail-
tomater
¼ strimlad rödlök
1 persiljekvist
1 citronklyfta

Hetta upp en stekpanna med olivolja och stek halloumin tills den har fått fin färg.
Bottna en matlåda med lock med salladsblad.
Lägg på blomkålstabbouleh, tomater, rödlök, persilja, citronklyfta och halloumi.

ONE POT *pasta*

Ner med allt i kastrullen så sköter sig resten av sig själv!

389 KCAL/PORT. - 2 PORTIONER

30 g färsk bladspenat

½ liten zucchini

½ röd paprika

½ gul paprika

100 g cocktailtomater

½ rödlök

½ broccolistånd

1 riven vitlöksklyfta

**1 buljongtärning (höns-
eller grönsaks-)**

färska örter, t.ex.

oregano och rosmarin

1 tsk örtagårdskrydda

salt och svartpeppar

5 dl vatten

100 g bönspagetti

Skär alla grönsaker i bitar och lägg dem i en stor kastrull. Tillsätt resten av ingredienserna.

Koka upp och låt koka utan lock i 7 minuter.

Häll av eventuell vätska och fördela pastan i två matlådor med lock.

Vid servering: värm på pastan och toppa med fetaost och basilika.

Topping

75 g smulad fetaost

färsk basilika



KÖTTFÄRSSÅS MED *zucchini*pasta

Jag tycker att köttfärssås är något av det bästa man kan lägga i matlådan. Den är ofta godare dagen efter, och är så lätt att variera med olika tillbehör.

410 KCAL/PORT. - 2 PORTIONER

2 selleristjälkar
½ morot
1 tsk olivolja att steka i
250 g nötfärs
½ finhackad gul lök
1 liten finhackad vitlöksklyfta
salt och svartpeppar
1 krm torkad basilika
200 g konserverade krossade tomater
1 msk sweet chilisås
1 msk tomatpuré

Till servering

1 zucchini
125 g delade cocktailtomater
1 dl grovriven parmesanost
färsk basilika att garnera med

Strimla selleristjälkarna och skär moroten i små tärningar.

Hetta upp en stekpanna med olja. Stek nötfärsen i några minuter och smula den samtidigt med en gaffel. Tillsätt selleri, morot, lök och vitlök och stek i ytterligare några minuter. Krydda med salt, peppar och torkad basilika.

Rör ner krossade tomater, sweet chilisås och tomatpuré och låt köttfärssåsen koka ihop utan lock i cirka 10 minuter.

Gör spagetti av zucchini med hjälp av en spiralizer, eller hyvla den tunt med en potatisskalare. Fördela zucchini i två matlådor med lock. Håll ner köttfärssåsen. Vid servering: värm på rätten, lägg på tomater, strö över parmesan och garnera med basilika.



Tomatsoppa

MED FETAOST

En av mina favoritsoppor! Fetaosten i toppingen kan bytas ut mot mozzarella eller halloumi.

305 KCAL/PORT. - 2 PORTIONER

1 tsk olivolja att steka i
1 hackad gul lök
1 hackad vitlöksklyfta
400 g konserverade krossade tomater
3 dl vatten
1 tsk flytande honung
1 hönsbuljongtärning
salt och svartpeppar
lite örtagårds krydda
eller torkad basilika
ev. chiliflakes

Topping

100 g smulad fetaost
färsk basilika
1 msk pumpakärnor

Värm upp en kastrull med olja och fräs lök och vitlök i någon minut. Tillsätt krossade tomater, vatten och honung. Smula ner buljongtärningen och rör ner kryddorna. Koka upp och låt småkoka i cirka 10 minuter. Smaka eventuellt av med mer kryddor.

Mixa soppan slät och häll sedan upp den i två matlådor med lock. Vid servering: värm soppan och toppa den med fetaost, basilika och pumpakärnor.



Omelettwrap

MED ÖRTIG TONFISKRÖRA

Krämig tonfiskröra i en omelettwrap. Oj, så gott och smidigt!

505 KCAL/PORT. - 1 PORTION

2 ägg
salt och svartpeppar
1 tsk smör att steka i
salladsblad
färsk oregano att
garnera med
5 cocktailtomater att
servera till

Tonfiskröra

- 2 PORTIONER

1 burk tonfisk i vatten,
150 g avrunnen vikt
1 ½ msk majonnäs
1 msk gräddfil
1 msk hackad gräslök
+ lite att garnera med
2 msk hackad basilika
+ lite att garnera med
2 msk hackad persilja
½ liten riven vitlöks-
klyfta
finrivet skal från
½ citron
salt och svartpeppar
örtagårdskrydda

Börja med tonfiskröran. Blanda ihop alla ingredienser till tonfiskröran i en skål. Vispa ihop ägg, salt och peppar i en liten bunke. Hetta upp en stekpanna med smör och stek omeletten i några minuter tills den har stelnat. Låt svalna på en tallrik. Lägg salladsblad och tonfiskröra på omeletten. Toppa med lite basilika och gräslök. Vik ihop omeletten till en wrap och lägg den i en matlåda med lock. Garnera med färsk oregano och lägg tomaterna vid sidan.

