

KOM IGÅNG MED PALEO

Recept för 14 dagar



Cecilia Nisbet Nilsson

Swedish
Paleo
EST. 8000 BCE

Kom igång med paleo!

Hej,

vad roligt att du vill prova paleo och tack för att du köpt den här e-boken.

Du vet kanske redan en del om paleo som kost och livsstil, men om inte så får du en grundligare genomgång längre ner. Effekterna av att äta paleo brukar vanligtvis vara att man får en bättre fungerande mage, man blir piggare och eventuella sjukdomar lugnar ner sig eller går helt tillbaka.

Människor brukar fråga vilka biverkningar den här kosthållningen ger. Vårt svar är: viktnedgång, bättre kolesterolvärde och att man blir av med allergier och att den häver autoimmuna sjukdomar. Dessutom blir du så mycket gladare när du inte längre är sjuk.

Vi vill gärna hjälpa dig till att bli den bästa versionen av dig.

Den här e-boken innehåller:

- * 60 Recept på frukost, mellanmål, lunch och middag för två veckor. Då ingår även recept på efterrätter, bakverk samt två goda bröd
- * Frukosttips
- * Lista på vad du kan handla och vad du ska undvika och även varför du bör undvika vissa livsmedel.
- * Tips på hur mycket av allt du ska äta och i vilken prioriterad ordning.

Denna e-bok får du gärna skriva ut och ge bort i present.

Detta är paleo

“Paleo” är en förkortning för begreppet paleolitisk näringslära. I grunden är det en livsstil och ett förhållningssätt till mat och hälsa som är baserad på kvalitén på maten du äter.

Under miljontals år levde människan som jägare och samlare. Våra gener har därför utvecklats och anpassats till den mat vi haft tillgång till och generna uttrycks därför optimalt när vi får i oss en kost är anpassad till våra urgamla arvsanlag. Ohälsa och sjukdom är dina geners svar på nya miljöfaktorer och mat som du inte är anpassad till.

Modern kost annorlunda

Den moderna paleokosten är ett sätt att med modern kost efterlikna den mat människan ätit under miljontals år. Det vi utesluter är de moderna inslag i kosten som tillkommit "nyligen" då människan blev jordbrukare och med den industriella revolutionen: processad mat, spannmål, mejeriprodukter, socker och

vegetabiliska oljor. I stället fokuserar paleo-dieten på rotfrukter, kött, fisk, skaldjur, grönsaker, frukt, nötter och frön.

Det finns många stora fördelar med att äta på detta sätt. Du kommer snart att märka att du mår och presterar bättre än någonsin. Jämnare och högre energinivåer, lägre kroppsfett och bättre återhämtning får de flesta. Personer med sjukdomar får ofta en mängd förbättringar av sina symptom. Magproblem, autoimmuna sjukdomar, hudproblem och bristsjukdomar blir i allmänhet bättre eller t o m helt symtomfria.

Tusentals personer vittnar om hur deras liv förändrats, när de börjat följa denna livsstil och bland elittränande är detta verktyg på väg att slå igenom. Det här kommer att bli ditt livs bästa investering i hälsa och välbefinnande.

Här följer några förhållningsregler.

JA-listan:

Ät kött, fisk, fågel, skaldjur och ägg.

Ät samtliga grönsaker (var dock försiktig med baljväxter och potatis).

Ät fetter från animaliska källor tex ghee (klarnat smör), ister, omega 3 från fet fisk och från växtriket kokosolja, avokadoolja och äkta olivolja.

Ät nötter och frön.

Ät frukt och bär av alla sorter.

Drick kaffe, te, färskpressade juicer, smoothies, kokosmjölk, mandelmjölk och vatten.

För sötning använd ekologisk honung, kokos eller dadlar. Stevia från växt och kokossocker från kokosnektar är också okej.

Hur mycket och vad?

Protein. Köp helst gräsbetat kött och viltfångad fisk. Fet kallvattenfisk är bäst då de innehåller höga mängder av omega 3, tex lax och makrill. Försök att handla varierat. Vi förespråkar alltid hela råvaror, men glutenfri korv med hög kötthalt kan vara bra om du har bråttom. Kom ihåg att även få med skaldjur då och då. Inälvsmat är också riktigt nyttigt. Ät kycklinglever, glutenfri leverpastej eller kalvlever så ofta du kan. Utegående ekologisk kyckling är värt att leta efter.

Grönsaker. När det gäller grönsaker är det bäst att välja ekologiskt och gärna kravmärkt. Ett extra plus om de lokalt producerade. Handla grönsaker som är i säsong vilket innebär att du får en naturlig variation över året. Blanda även färgerna så att du får i dig olika typer av flavonoider från grönsakerna.

Frukt: Blanda färgerna även här. Om du är angelägen att gå ner i fettvikt minskar du på frukt och äter max två frukter om dagen. Välj de frukter du gillar och köp ekologiskt så de är obesprutade och giftfria.

Fett: Kallpressad kokosolja och olivolja av bra kvalitet är bäst. Nötter innehåller

också bra fetter, t ex macadamianötter, mandel och cashewnötter. Se till att få i dig 1-2 matskedar högkvalitativt fett till varje måltid. Om du har som mål att gå ner i vikt så begränsar du nöterna till mellan 5-10 nötter per dag. Undvik margariner och oljor från växtriket såsom rapsolja, solrosolja etc. De innehåller höga halter av omega 6 som kan ge inflammation. Smör fungerar för många men vi rekommenderar att du klarnar smöret till ghee. Du smälter och kokar upp smöret och silar det sedan genom ett kaffefilter. Då försvinner mjölkproteinerna som kan ställa till problem om man är känslig.

Ät extra näringsrik mat:

Ät regelbundet inälvsmat (som lever), äggula, alger, skaldjur, grönsaker och benbuljong (avkok av broskrika ben). Få i dig tillräckligt med salt. Var särskilt noga med att få i dig D-vitamin, magnesium och jod (finns i alger). Gör din egen surkål eller köp av bra kvalitet. Surkål innehåller en mängd goda bakterier som stärker immunförsvaret.

NEJ-listan:

Processat. Undvik helt processade livsmedel. En tumregel är: köp inga produkter med innehållsförteckning. Köp hela råvaror. Här finns såklart en del undantag med paleoprodukter och liknande bra, men det är bra att ha som måttstock.

Linolsyra: Denna fettsyra och andra fleromättade fetter bör du undvika. Bästa sättet att undvika linolsyra är att inte äta växtoljor från olika typer av fröer och spannmål som majsolja, solrosolja rapsolja och linfröolja. Dessa oljor innehåller höga mängder av omega 6 som kan skapa inflammation på många ställen av kroppen.

Socker: Undvik helt socker i alla former. Ät heller inte livsmedel med tillsatt socker. Undvik också alla former av drycker som innehåller socker. Raffinerat vitt socker bidrar till sjukdom och fetma. Ät inte heller artificiella sötningsmedel, sirap eller florsocker. Om vi vill söta något använd helst honung, stevia från plantor eller kokossocker.

Baljväxter: Baljväxter innehåller lektin som är ett gift för människan i höga doser. Även i små doser kan lektin vara irriterande för tarmen. Därför förespråkas att man ska undvika baljväxter inom paleo. Men om du blötlägger och kokar baljväxterna länge så försvinner lektinet och det är helt okej. De bönor du får på restauranger bör du undvika eftersom du inte har någon koll på om de är rätt tillagade. Bättre är att blötlägga och koka baljväxterna själv.

Spannmål: Vete, korn, råg, havre och allt som är tillverkat av dessa livsmedel som till exempel bröd, pasta, flingor, gröt eller kakor ska du utesluta. Mjöl från vete, korn, havre etc innehåller även mängder av proteiner som vi har svårt att ta upp i tarmen. Det mest kända proteinet är gluten. Gluten orsakar läckande tarm då den och andra proteiner trasar sönder tarmväggen. De snabba kolhydraterna som finns i spannmål omvandlas också till glukos i kroppen och

lagras in som energi. Om du inte gör av med den energin omvandlas glukoset till fett i levern och fettvävnader.

Mejerier. Inom internationell paleo utgår samtliga mejeriprodukter. Detta på grund av att majoriteten av befolkningen inte tål laktos. I Sverige är det precis tvärtom - upp till 90 procent av befolkningen tål laktos genom en genetisk mutation som skett ensdast i norden. Därför kan man plocka in mejeriprodukter som smör, grädde och feta ostar om man mår bra av det. Det som kan ställa till problem är mjölkproteinerna som kan orsaka inflammation. Är du osäker och om du har någon inflammation eller autoimmun sjukdom bör du undvika mejerier. I recpten hittar du inga mejeriprodukter alls då vi kör enligt internationell paleo.

Men potatis då? Potatis ingår traditionellt inte i den paleolitiska kosten heller men allt fler väljer att plocka in den numera. Nya rön gör nämligen gällande att om man äter potatis någon gång då och då så är det ingen större fara med det. Undvik framförallt friterad potatis som ofta friteras i växtoljor med höga halter av omega 6.

Så här kommer du lätt igång med paleo

Rensa. Släng allt som inte ingår i paleo så slipper du att göra misstag eller falla för frestelser. Har du t ex bara pasta hemma så är det lätt att ta det istället för att gå till affären. Så börja med att rensa ur skafferi, kylskåp och frys. Du måste ta kontroll över vad du har hemma helt enkelt. Nyckeln till att lyckas med paleo är att planera dina måltider. Ta bort alla halvfabrikat och allt som innehåller vetemjöl, socker och tillsatser. Om du har funderingar kring varför du ska ta bort vissa saker så rekommenderar vi dig att lyssna på Paleopodden, vår egen radiokanal om paleo. Finns på www.swedishpaleo.se.

Handla nytt. Nu är det dags att fylla dina skåp med mat som du ska äta. Handla från följande förslag.

Protein: Köp helst gräsbeteskött och i andra hand kravmärkt och ekologiskt. Fläskkött utgår oftast då grisproduktionen är eftersatt vad gäller ekologiskt och kravmärkt. Men hittar du ekologisk fläskkött så är det okej. T ex ekologiskt bacon. Ät också inälvsmat som lever och njure. Koka buljong på mörghänt. Vildfångad fisk och skaldjur är väldigt nyttigt. Kolla efter symbolen MSC som signalerar att fisk och skaldjur har fiskats enligt regler för hållbart fiske. Leta efter frigående kyckling som fått plocka i det fria. Samma för ägg.

Grönsaker, svamp och rotfrukter: Det bästa är att köpa närproducerat och ekologiskt. För att hitta det bästa tänk på att köpa efter säsong. Alla grönsaker är tillåtna inom paleo - med restriktioner kring baljväxter och potatis. Prova nya grönsaker ofta. Sötpotatis, palsternacka, fänkål, polkabeter, svartrötter, jordärtskocka, butternut squash t ex. All svamp är också perfekt paleomat.

Frukt: Ät alla frukter du vill. Om du vill gå ner i vikt ska du dock begränsa fruktätandet till en till max två frukter om dagen. Frukt som är bra att äta är i fallande ordning: päron, cirtusfrukter, melon, äpplen, granatäpplen, kiwi och ananas. Ananas innehåller antiinflammatoriska ämnen och grapefrukt ökar ämnesomsättningen. Så ät dessa när du är förkyld eller vill ha en extra skjuts i viktminskningen.

Bär: Ät med fördel mycket av blåbär och hallon och andra bär som tranbär, hjortron, gojibär, jordgubbar, smultron, svart- och röda vinbär, björnbär, körsbär, krusbär och lingon.

Fetter: Kokosolja, olivolja, avokadoolja och ghee (klarnat smör). Ät fet fisk som makrill och lax. Ät oliver, färsk kokos, nötter och avokado så får du i dig de nyttiga fetterna. Tillsätt gärna en tesked kokosolja i kaffet.

Nötter och frön: Ät alla nötter du vill, mandlar, cashew, valnötter, pinjenötter, paranötter, hasselnötter, och macadamianötter. Du ska inte överäta utan se det som ett bra mellanmål eller istället för sötsaker när suget sätter in. Frön som du kan äta är t ex chiafrön. Var restriktiv med pumpafrö, solrosfrö, sesamfrö och linfrö då dessa kan reta din tarm. Jordnötter är inte nötter utan tillhör baljväxterna och ingår därför inte i traditionell paleo.

Kryddor: Du kan äta alla sorters kryddor. Gurkmeja och ingefära är bra för ämnesomsättningen t ex. Slös rikligt med kryddor och färska örter för att få upp smaken i maten. Ös på med vitlök, chilipulver, svart- och vitpeppar, kanel, citronmeliss, kummin, oregano, persilja, dill, koriander, mynta, dragon, rosmarin, timjan, paprikapulver, curry och basilika.

Försök att ha ca 20 kryddor hemma för att variera matlagningen. Bra smaksättare är också kapis, oliver och anjovis. Använd äkta vanilj och ren kakao. Salt - försök hitta ett bra salt, t ex havssalt. Det smakar bättre och är renare än industriproducerat salt. Unvik seltin.

Dryck: Kaffe och te är fritt fram. Är du van vid mjölk i kaffet, prova med mandelmjölk (utan tillsatt socker). I övrigt kan du dricka kokosmjölk, mandelmjölk, smoothies på frukt och bär, smaksatt vatten som du gör själv med frukter eller bär, ingefärste, kombucha (fermenterat te) benbuljong och såklart mineralvatten och kranvatten.

Nu kan du köra

När du har köpt allt för några dagar framöver är det bara att sätta igång. Paleo innebär mycket matlagning. Om du inte orkar eller hinner laga mat är det bra om du har bulkat upp i frysen. Laga därför alltid lite extra och frys in.

Dina måltider som lunch och middag ska innehålla ca 150- 200 gram protein, gärna flera olika grönsaker, antingen kokta, stekta, ångkokta, rårivna eller råa. Avsluta med lite fetter från avokado, olivolja, eller nötter. Stek maten i kokosolja. Det finns kokosolja av bra kvalitet (kallpressad) som är smakfri.

Rörelse och återhämtning

Träning. Paleo är så mycket mer än bara mat. Paleo handlar om att vara aktiv och röra på sig mycket och sova gott för återhämtning.

Gå en promenad, försök ta dig utomhus. Solen ger dig vitamin D som är livsviktigt för hälsan och humöret. Träna det du gillar. Behöver du hjälp att komma igång så finns det mängder av personliga träningsprogram och tips alldeles gratis på nätet.

Sömn. För att må riktigt bra är det viktigt att du sover ordentligt. Se till att sovrummet är mörkt. Undvik vitt och blått ljus från tv, smartphones och datorer i ögonen precis innan du somnar. Försök att sova mellan 8-9 timmar per natt. Om du gör det vaknar du utvilad och behöver så småningom inte ens ställa väckarklockan.

Andning. Börja gärna göra andningsövningar i form av t ex mindfulness. Det ökar din koncentration och gör dig lugnare. En enkel övning är att sitta ner, sluta ögonen och andas sakta in genom näsan och räkna till fyra, andas sakta ut genom munnen och räkna till åtta. Upprepa 10 gånger och fokusera bara på andningen. Gör gärna detta på morgonen så rensar du hjärnan inför dagen.

Stressa inte. Nu behöver du inte göra allt detta på en gång, ta det i din takt och låt övergången till paleolivet få ta lite tid. Man brukar säga att det tar 28 dagar minst innan nya vanor sätter sig...

Inköp och förberedelser

Plocka ut de recept du gillar och köp råvaror efter dessa. Vi vill inte ge dig några pekpinningar kring hur du ska handla utan se detta som en stor inspiration. Så sätt dig ner och skriv upp råvaror som du behöver utifrån våra recept. Tänk minst tre dagar framåt.

Frukosttips

När du äter paleo så blir det lite annorlunda med frukosten. Allt bröd är borta - farväl rostade mackor - alla mejeriprodukter är borta - farväl yoghurt och fil. Eller? Nej det behöver inte alls vara så. Du kan visst äta mackor och yoghurt till frukost om du vill det. Paleovarianter då. Vi har recept på goda bröd och krämig "yoghurt". Det kräver dock lite mer av dig i köket.

Det kan vara ganska svårt att ställa om, men ge det lite tid och ge inte upp. Om du fikar ute kan frukosten kännas helt hopplös ibland. Ett bra tips då är att fråga efter pålägg på en tallrik utan bröd. Allt fler har även glutenfritt bröd och det kan vara okej som ett undantag, men inget man rekommenderar inom paleo. Många

frukostrecept här innehåller ägg och många behöver tillagas. Det är ju inte alla som vill ställa sig vid spisen på morgonen, så vårt förslag är att baka och frys in paleobröd. Gör även vår granola och bunkra upp och ät tillsammans med mandelmjolk. Det är gott och enkelt med bär och frukt på morgonen också.

När man kör lite mer hard core paleo brukar man äta rester från middagen dagen innan. Men med den starka frukosttraditionen vi har i Sverige tycker jag att man kan prova sig fram med nya saker som vår yoghurt, en smoothie, chiapudding etc. Ett annat bra tips är att göra "pacos" till frukost. Vira in valfritt pålägg i isbergssalladsblad eller romansalladsblad och ät som en taco. Här är det bara fantasin som sätter stopp. Vad har du hemma? Ta t ex kalkon, avokado, ett skivat ägg, leverpastej, skinka, tomat, gurka, coleslaw, kalvsylta med rödbetor, små kalla biffar, kyckling och så vidare.

Recept för 14 dagar

Vecka 1

Frukost

"Yoghurt" med nötter
Mandelmjolk med jordgubbar och nötkross
Varmrökt lax, champinjoner och äggröra
Stekt stjälkselleri med äggröra
Lax mango och avokado
Snabbfläskpannkaka
Pacos med valfritt pålägg

Lunch

Sallad på sötpotatis, lime och mynta
Sallad på makrill och selleri
Biffar med grönsakswook
Hamburgare med stekt sparris och kokta rödbetor
Fräs á la Lindström
Kyckling med grönsaker och ingefära
Blomkålsnuggets med bacon och jalapeños

Middag

Grillad lövbiff på spett
Oxjärpar med grönsaksspagetti
Panerad strömming
Hel kyckling i gryta
Kycklingbullar med zucchini
Stekt makrill med ångkokta kålsorter med citrus
Asiatisk soppa med kyckling och kokosmjolk

Vecka 2

Frukost

Chiapudding

Rösti i ugn

Matmuffins

Engelsk frukost, ägg, bacon, stekta tomater och champinjoner

Pocherade ägg med spenat

Frittata

Granola

Lunch

Hamburgare med portobellosvamp

Wook på skaldjursmix och chili

Stekt strömming med rotfrukter

Omelett med gurkmeja

Kycklingbullar i wraps

Zoodles med lax

Soppa på brysselkål och blomkål

Middag

"Spagetti" med köttfärssås

Ångkokta blåmusslor

Paleopyttipanna

Kycklingklubbor med sting

Paleoburgare

Rotmos med oxfilé

Pilgrismusslor med grönkål och blomkålspuré

Extra recept

Mellanmål/ snacks

Rostade aktiva madlar

Bananpannkaka

Kokbananchips

Energibollar

Ägg och avokado

Grönkålschips

Päron med bacon och kanel

Efterrätter

Tropisk fruktsallad

Glassi - mix av färsk mango, kokosgrödde och lime

Paleoglass på banan

Snickerdoodles

Blåbärsmousse på cashewnötter

Småkakor med kakaobitar

Muffins med blåbär

Äppelpaj
Honungsrostad butternut squash

Paleobröd:

Zucchinibröd
Småfrallor med morötter och chiafrön

Dryck

Ingefärste
Smoothies
Benbuljong

Recept vecka 1

Frukost

"Yoghurt"

Krämig "yoghurt" som innehåller ingefära, kokosolja och avokado för att boosta ditt system med antioxidanter och goda fetter. Perfekt för dig som vill ha ett gott alternativ till vanlig yoghurt.



Ingredienser 1 portion:

1 st banan

1 st mogen avokado
10 st frysta hallon
1 msk kokosolja
1 tsk riven färsk ingefära
1 skvätt kokosmjölk
Några bär som topping, t ex torkade mullbär

Gör så här:

1. Mixa allt i en mixer i ca 2-3 minuter så att det blir en krämig konsistens. Häll i lite extra kokosmjölk om det blir för stabbigt. Det ska bli som en yoghurt i konsistensen.
2. Toppa med bär, t ex torkade mullbär.

Mandelmjök med jordgubbar och nötkross

Mandelmjök med jordgubbar och krossad mandel och kokos är sött och nyttigt. Mandlar innehåller mycket energi och är bra att äta efter t ex hård fysisk träning, särskilt efter styrketräning då musklerna behöver proteiner för att byggas upp igen. De innehåller B-vitamin, järn, kalium, kalcium, fosfor, magnesium och zink.



Ingredienser 1 portion:

- 2 dl mandelmjök (sockerfri eller gör egen)
- 1 dl jordgubbar eller andra bär
- 1 st banan
- 1/2 dl krossade mandlar, hasselnötter, cashewnötter eller valnötter

Gör så här:

1. Skiva bananen och dela jordgubbarna/bären.
2. Häll över nötkross och mjök.

Varmrökt lax, champinjoner och äggröra

Lax och ägg ger dig en bra start på morgonen vad gäller protein och bra fetter.



Ingredienser 1 portion:

- 2 ägg
- 200 gram rökt lax
- 1 dl skivade champinjoner
- 3 msk finhackad persilja
- 1 tsk kokosolja att steka i

Gör så här:

1. Stek champinjoner i kokosolja.
2. Gör äggröra av äggen i samma fett.
3. Lägg på tallrik och addera laxen och persiljan.

Stekt stjälkselleri med äggröra

Selleri är gott att steka, den blir mild i smaken. Selleri är känd för att sänka högt blodtryck och har högt innehåll av kalium. Det är en av de bästa källorna för

natrium bland grönsaker och att tugga färsk selleri stimulerar salivutsöndring och matsmältning.



Ingredienser 1 portion:

2 ekologiska ägg
2 stjälkar selleri
1 dl skivade champinjoner
Kokosolja eller olivolja att steka i

Gör så här:

1. Hacka sellerin och champinjonerna, salta och stek tillsammans på låg värme. Lägg åt sidan.
2. Gör en ägggröra i samma stekfett.
3. Klipp över färsk koriander eller någon annan krydda

Lax mango och avokado

Enkel plockrätt med lax och avokado. Denna frukost är enligt det autoimmuna protokollet och alltså bra för dig med autoimmun sjukdom. Men mest som en inspiration när fantasin tryter.



Ingredienser 1 portion:

- 1 avokado
- 1 färsk mango
- 200 gram lax, rökt eller gravad
- 1 citron

Gör så här:

1. Sätt ihop ingredienserna och pressa citron över lax och avokado. Gott att äta mangon tillsammans med laxen. Oväntad smakkombination som fungerar väldigt bra.

Snabbfläskpannkaka

Superenkel fläskpannkaka som du fixar i ett nafs. Den är minst lika god som den vanliga gjord på vetemjöl. Köp frysta lingon och förvara i frysen. Du tinar så mycket du behöver. Blanda med lite honung så blir sylten söt.



Ingredienser 1-2 portioner:

3 st ekologiska ägg
1/2 msk fiberhusk
100 gram bacontärningar eller pancetta
Lite salt och peppar
1/2 dl mandel- eller kokosmjölk

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader.

2. Vispa ihop fiberhusk, "mjölk" och ägg. Låt svälla i fem minuter.
3. Stek fläsket knaperstekt under tiden.
4. Ta en bredare stekpanna eller en mindre ugnform, smörj lite och håll i äggsmeten. Fördela fläsket och låt gå i ugnen i ca 15 minuter. Kolla pannkakan då och då så du inte bränner den.
5. Servera med rårörda lingon (lingon med lite ekologisk honung) och gärna nån grönsak som spenat eller rivna morötter.

Pacos med valfritt smörgåspålägg

Smart ersättning till smörgås är en paco. Ta salladsblad och tryck i vilket pålägg som helst. Här är det verkligen bara fantasin som sätter gränser.



Ingredienser 1 portion:

Några krispiga stora blad från isbergssallad eller romansallad.
Valfritt pålägg, t ex skinka, kyckling, biffar, guacamole, ajvar, leverpastej, tomat, gurka etc.

Gör så här:

1. Sätt ihop till wraps och ät med händerna. Perfekt för picnick. Använd tandpetare för att hålla ihop knytena om du ska äta senare.

Lunch

Sallad på sötpotatis, lime och mynta

En fräsch och jättegod sallad som kan ätas som förrätt. Vill du ha en lite matigare sallad så lägg till kräftstjärtar eller färska räkor.



Ingredienser 2 portioner:

- 1 st stor sötpotatis eller två-tre små
- 10 st körsbärstomater
- 1 knippe machésallad
- 1 knippe mynta

1 decimeter finhackad purjolök
4 msk olivolja
2 st lime (ekologiska) eller en citron
1 gnutta flingsalt

Gör så här:

1. Skala och skär sötpotatisen i små kuber ca 2X2 cm. Stek sakta i kokosolja tills de är mjuka och fått färg.
2. Blanda machésallad, mynta (finhackad) och finskuren purjolök i en skål och häll över olivoljan. Riv över skal från en ekologisk lime. Hittar du inte det så ta hellre en ekologisk citron. Pressa lime eller citron ner i salladen och tillsätt den stekta sötpotatisen.
4. Portinera upp och garnera med lite färsk mynta. Om du vill ha en mer rejäl sallad så passar som sagt räkor eller kräftstjärtar bra till.

Sallad på makrill och selleri

Makrill är en fet kallvattenfisk som innehåller mycket omega 3. Att riva morötter och pressa lime eller citron över ger salladen en extra kick.



Ingredienser 2 portioner:

2 st rökta makrillar
2 st selleristjälkar
3 dl bladsallad, t ex spenatblad och mangoldblad
2 st finrivna morötter
1 citron
1 st rödlök, finskivad
1 lime eller en citron (ekologiska)
2 msk olivolja

Gör så här:

1. Riv morötterna och pressa över juicen från cirtusfrukten.
2. Hacka, rödlöken, sellerin och blanda sedan ihop allt med salladsbladen.
3. Salta och peppra och ringla över lite olivolja.
4. Dela makrillen i mindre bitar och lägg i salladen. Blanda och servera med en citronklyfta.

Biffar med grönsakswook

Gör biffarna i förväg och frys in så att du alltid har några hemma. Du kan variera tillbehören i det oändliga. Denna grönsakswook är både god och nyttig. Grönkål innehåller massor av antioxidanter, magnesium och vitaminer. Stekt rotselleri blir söt i smaken och ersätter potatis alldeles utmärkt.



Ingredienser 2 portioner:

200 gram nötfärs
1 finhackad gul lök eller två pärllökar
Salt och peppar
1 st rotselleri, skalad och findelad
2 st slantade morötter
2 dl grönkål, klippt i bitar

Gör så här:

1. Stek löken och ta av spisen. Häll i en bunke och blanda ner färsen. Knåda ihop lite så att du får en jämn och slät smet. Salta och peppra innan du formar smeten till lagom stora småbiffar.
2. Stek på ganska låg värme i kokosolja eller olivolja.
3. Lägg biffarna åt sidan, höj värmen och wooka grönsakerna. Sellerin ska vara mjuk när den är klar.

Hamburgare med stekt sparris och kokta rödbetor

Hamburgare med fräst sparris, kokta rödbetor och färska kryddor. Välj bra ekologiskt kött till burgaren, helt gräsbeteskött. Sparris och rödbetor är gott i kombination. Sparris innehåller bl.a. natrium, B- och K-vitamin samt aminosyran tryptofan som behövs för bildandet av serotonin.



Ingredienser 1 portion:

100 gram nötfärs
5 st sparrisar
2 msk kokosolja för stekning
2 st kokta rödbetor
Salt och peppar, färska kryddor efter säsong
2 st citronklyftor

Gör så här:

1. Hamburgaren görs enligt den klassiska amerikanska modellen med endast färs, svartpeppar och salt.

Du knådar färsen med fingrarna efter att du tillsatt salt och peppar. Sedan slår du färsbollen mellan händerna, fram och tillbaka. Det som händer då är att fett i färsen trådar sig och håller ihop burgaren.

2. Stek i valfritt fett i tre minuter på varje sida. Lägg undan.

3. Använd antingen förkokta rödbetor eller koka själv.

4. Stek sparrisen och salta lite. Den är klar när den börjar ta färg. Den ska fortfarande vara lite krispig. Jag tycker att man ska steka hela sparrisen, den lilla del längst ner vid roten som anses vara seg och som många kockar tar bort är full av näring den med.

4. Stek nu de hackade rödbetorna och blanda i massor av färska kryddor - jag fick tag i gotländsk ramslök, men ta det du har hemma; persilja, koriander, vårlök, gräslök eller basilika. Lägg tillbaks både hamburgare och sparris i stekpannan och värm på. Servera sedan med några citronklyftor på sidan, pressad citron över sparris är gott.

Fräs á la Lindström

Det här är en snabbvariant av biff á la Lindström. Rädisorna adderar härligt krisp.



Ingredienser 2-3 portioner:

4 st kokta rödbetor
400 gram ekologisk nötfärs eller gräsbeteskött
10 st små champinjoner
1 st finhackad gul lök
1/2 dl finhackad persilja
2 tsk kapris
5-10 st rädisor (beroende på storlek) delade i fyra delar
Salt och peppar

Gör så här:

1. Köp förkokta rödbetor eller koka själv. Tärna rödbetorna. För lite extra smak marinera tärningarna i lite äppelcidervinäger med honung.
2. Finhacka löken och champinjonerna och stek.
3. Stek köttfärsen och blanda sist i rödbetorna som värms på.
4. Tillsätt kapris, persilja och smaka av med salt och eventuellt andra kryddor.

Kyckling med asiatiska grönsaker och ingefära

Ibland får man vara lat. Köp en påse frysta asiatiska wookgrönsaker och fräs upp tillsammans med kycklingstrimlor. Ingefäran ger extra sting. För mer smak krydda med chili och paprikapulver.



Ingredienser 2-3 portioner:

- 1 påse asiatiska wookgrönsaker
- 200 gram grillad kyckling
- 1 kubikcentimeter finhackad ingefära
- Salt och peppar
- Chili och paprikapulver för extra smak
- 2 msk olivolja

Gör så här:

1. Wooka grönsaksmixen och ingefäran tills grönsakerna blivit mjuka och fått färg. Det går utmärkt att wooka dem frysta.

2. Lägg i kycklingen när grönsakerna är klara. Krydda och smaka av.

Blomkålsnuggets med bacon och jalapeños

Det här är supergoda små nugget. Ät som tillbehör till en god sallad eller en bit kött. Jalapeñon ger dem sting.



Ingredienser: ca 10-15 stycken.

- 1 st blomkålshuvud
- 2 st ägg
- 1 st grön jalapeño, finhackad
- 1 dl mandelmjöl
- 2 msk olivolja

1 paket bacon, finhackad. Skinka eller sidfläsk går också bra.

Salt och peppar

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Riv blomkål med ett rivjärn.
3. Stek det tärnade köttet.
4. Hacka jalapeñon. Stek allt tillsammans - inklusive blomkål - i ca 7 minuter i olivolja på medelhög värme. Blomkålen ska släppa mycket vätska.
5. Häll allt i en bunke och blanda i mandelmjöl och ägg. Klicka ut på bakplåtspapper. Vill du få en proffsig nugget så använd en liten form, exempelvis en äggkopp eller liten kakform. Blöt formen med vatten så att smeten inte fastnar.
6. Grädda i ugnen i ca 25-30 minuter. De kommer att läcka ut lite vätska, men så ska det vara. Se till att de är genomgräddade (luftiga och lätta) innan du lägger över dem för att svalna på ett galler. Dessa är goda som de är eller så serverar du med en liten tomatsalsa gjord på finhackade tomater, koriander och mynta.

Middag

Grillad lövbiff på spett

Att vira och tvinna marinerad lövbiff på små spett gör köttet saftigt. Grilla grönsaker till. Lök och paprika t ex. Prova även att grilla ananas och sötpotatis tärnade i kuber på spett tillsammans.



Ingredienser 2-3 portioner:

500 gram lövbiff, eller en förpackning färdigskurna bitar
Valfria grill-grönsaker

Till marinaden:

3 tsk glutenfri soja

Några stänk tabasco, piripiri eller sambal

1 tsk honung

1 tsk paprikapulver

1 dl olivolja

Salt och peppar

Gör så här:

1. Blanda marinaden och smaka av. Det ska vara ganska salt. Lägg lövbiffen i marinaden och låt den ligga till sig medan du tänder grillen. Blötlägg spetten om du använder träspett.
2. Ta en bit kött och tvinna fast det på små träspett. Packa köttet tätt på spetten.
3. Grilla tills köttet fått fin färg. Eftersom köttet är så tunt tar det bara några minuter på varje sida. Grilla valfria grönsaker som tillbehör.

Panerad strömming

Var noga med att köpa en fisk som är märkt med MSC - hållbart fiske. Du ska också undvika strömming fiskad i Östersjön. Panera med ägg och en blandning

av kokosmjöl och mandelmjöl, salta rejält. Servera med rotfruktsmos och rårörda lingon.



Ingredienser 2-3 portioner:

1 tråg färdigrensade strömmingfiléer
2 ägg
1 dl mandelmjöl
1 dl kokosmjöl
Valfritt fett att steka i
Salt och peppar

Gör så här:

1. Ta fram filéerna och torka av dem med lite hushållspapper. Salta.
2. Blanda mjölsorterna i en djup tallrik. Knäck äggen och vispa ihop i en annan djup tallrik. Vänd filéerna först i ägg sedan i mjölblandning.

3. Stek ungefär 2 minuter per sida. Ha inte för hög värme på spisen. Stek med fördel i kokosolja, det ger en mild och fin smak till fisken. Servera med blomkålsmos (koka blomkål, mosa i en mixer ihop med lite mandelmjolk, salta och ha i en matsked fett, t ex ghee) och rårörda lingon.

Oxjärpar med grönsaksspagetti

Fina små oxjärpar smaksatta med chili och fyllda med lök och svamp. Goda att ha som lunch, middag eller mellanmål.



Ingredienser ca 10 biffar:

500 gram nötfärs

1 ägg

3 msk tomatpuré
4 gula lökar, små eller 2 stora
5-6 champinjoner
2 vitlöksklyftor
1 krm chilipulver
Salt och peppar

Gör så här:

1. Finhacka lök, vitlök och svamp och stek i kokosolja.
2. Ta en skål och blanda färs, ägg, tomatpuré och kryddor och knåda smeten ordentligt med händerna.
3. Blanda i svamp och lök och knåda lite till. Forma små järpar med händerna, det går lättare med blöta händer.
4. Stek på låg värme i ca 10 minuter innan du vänder på dem och steker ytterligare en stund. Låt dem gå färdiga under lock med lite mandelmjöl i stekpannan. Då blir de extra saftiga.
5. Servera med grönsaker, t ex svarvad grönsaksspagetti på zucchini och morötter.

Hel kyckling i gryta

Det är lätt att helsteka kyckling. Tillsammans med grönsaker får du flera måltider på en gång. Om det blir kyckling över kan du spara det till lunch eller

frukost. Koka gärna benbuljong på skrovet efteråt. Använd en ugnsfast gryta, t ex gjutjärnsgryta eller tillaga i crockpot.



Ingredienser 1 hel kyckling:

- 1 hel tinad kyckling
- 1 burk krossade tomater
- 2 lagerblad
- 5 hela svartpepparkorn
- 2 msk kokosolja
- 3 finhackade vitlöksklyftor
- 1 knippe tumjan
- 1 msk paprikapulver
- 5 dl hackade rotfrukter, t ex palsternacka, morötter, rotselleri eller kålrot
- Salt och peppar
- 2-3 dl vatten

Gör så här:

1. För tillagning i vanlig ugn: Sätt ugnen på 200 grader. Gnid in kycklingen med kokosolja, salt, peppar och paprikapulver. Fyll innanmätet med hackad vitlök och timjan.
 2. Hacka och dela rotfrukterna och lägg i grytan. Häll i krossade tomater, lagerblad, kryddor och vatten och rör om så att allt blandas.
 3. Lägg i kycklingen och kör mitt i ugnen i ca 1- 1,5 timmar. Om du använder stektermometer ska den upp till 72 grader. Ös kycklingen då och då. Kycklingen är färdig när vätskan är genomskinlig när du sticker in en kniv och separerar ena låret från kycklingen.
- Om du tillagar kycklingen i en Crock pot lägger du allt och sätter på 5 timmar på hög värme.

Kycklingbullar med zucchini

Kycklingfärs med riven zucchini gör dessa bullar saftiga och matiga. Krydda t ex med paprikapulver och gurkmeja för lite indisk touch.



Ingredienser:

400 gram kycklingfärs
1 mellanstor zucchini
2 msk kokosolja att steka i
Kryddor efter smak
Salt och peppar

Gör så här:

1. Riv zucchini, behåll skalet. Krama ur vattnet ur den rivna zucchini och blanda ner i kycklingfärsen, salta och krydda.
2. Trilla köttbullar med fuktiga händer och stek på låg värme i ca 10 min. Eftersom det är rå kyckling måste de vara väl genomstekta. De sista två minuterna kan du höja värmen på plattan och fräsa av dem lite extra för fin färg. En variant är att steka dem runt om på hög värme så de får fin färg och sedan lägga över de i en ugnform och låta de gå klart i 200 grader i 20 minuter. De ska vara "stunsiga" när de är klara.

3. Servera med ugnstekta rotfrukter eller i salladswraps med tomatsalsa gjord på krossade tomater, tomatpuré, chili, finhackad rödlök och färsk finhackad koriander eller mynta.

Stekt makrill med ångkokta kålsorter och citron

Makrill är särskilt bra fet fisk med mycket omega 3. Den är också billig och du hittar fryst makrill i frysdisker och färsk hos fiskhandlaren.



Ingredienser 2 -3 portioner:

- 400 gram makrillfile
- 1 halvt nät brysselkål
- 1 halvt blomkålshuvud
- 1 bukett broccoli
- 1 pressad citron
- 1 nypa havssalt
- 1 msk kokosolja

Dressing till kålen:

1/2 dl pressad citron

Rivet skal från en ekologisk citron

4 msk olivolja

1 dl hackade färska örter

Salt och svartpeppar

Gör så här

1. Dela kålsorterna, halvera brysselkålen och koka i saltat vatten tills de är mjuka, ca 10-15 minuter.

2. Blanda dressingen och häll hälften över den kokta kålen.

3. Stek makrillen halvannan minut på varje sida, salta.

4. Servera tillsammans med kålen och extra dressing vid sidan.

Asiatisk soppa med kyckling och kokosmjölk

Basen i den här soppan är grönsaksbuljong, ingefära och kokosmjölk. Det går också bra att använda egen benbuljong. Du kan ha i vilket kött som helst men kyckling passar utmärkt. Krydda upp med chili och koriander.



Ingredienser 4 portioner:

- 1 burk kokosmjölk eller två och en halv dl
- 1 liter grönsaksbuljong, gjord på vatten och två msk pulverbuljong av god kvalitet.
- 3 -4 dl strimlad kyckling
- 2 morötter, delade i stavar
- 2 dl broccoli
- 1 liten kub färsk ingefära, finhackad.

1 knippe färsk koriander eller persilja
5 droppar chili eller en knivsudd torkad chili.
Havssalt efter smak

Gör så här:

1. Koka upp en liter vatten och lös upp buljongen i det. Om du har egen benbuljong beräkna 3 dl till 7 dl vatten. Häll i kokosmjölken och låt allt koka upp.
2. Tillsätt de finhackade grönsakerna, ingefära, kryddor och sist kycklingen.
3. Låt allt puttra ihop för mer smak i ca 20 minuter. Smaka av och krydda mer om det behövs. Salta rikligt.

Vecka 2

Frukost

Chiapudding

Chiafrön är små frön med ett högt näringsinnehåll. De är bland annat rika på omega-3 (alfa-linolensyra), A-vitamin, protein, kalcium och magnesium. Dock kan vi människor inte effektivt ta upp omega 3 från växtriket så det går inte att ersätta t ex fet fisk med chiafrön. Men i övrigt är det ett nyttigt alternativ till andra puddingar.



Ingredienser 1 portion:

1/2 dl chiafrön

2 dl kokosmjölk eller mandelmjölk

100 gram bär - t ex hallon, jordgubbar eller blåbär

Färsk frukt och nötter att toppa med

Gör så här:

1. Blanda frön med mjölk och låt stå i kylan i minst 1 timme.
2. Rör runt och se till att fröna har blivit "mjuka". Om inte ställ tillbaks och låt allt dra i ytterligare en stund.
3. Blanda chiagröten med bär och ät med t ex färsk frukt och nötter.

Rösti i ugn

Rösti är en rätt från Schweiz med råreven potatis som bas. Som paleovariant använder du riven sötpotatis eller så gör du ett undantag och kör hälften potatis och hälften sötpotatis.



Ingredienser 2 portioner:

- 2 st sötpotatisar
- 1 stor gul lök
- 2 st ägg

6 coctailtomater
Salt och peppar
Kryddor efter smak

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 220 grader.
2. Skala och riv sötpotatisen med ett rivjärn. Riv löken. Knäck äggen och blanda ordentligt. Tillsätt de delade tomaterna och ev något protein. T ex sidfläsk eller bacon av bra kvalitet. Stek allt i kokosolja i en stor stekpanna i låg värme i ca 5 min tills röstin satt sig lite. Sätt stekpannan mitt i ugnen och låt kakan gå klar. Det kan ta lite olika lång tid, men räkna med minst 15 minuter. Servera med valfria grönsaker.

Matmuffins

Detta är en riktig energibomb. Ägg innehåller viktiga muskelbyggande proteiner. Protein är nödvändigt för cellernas uppbyggnad, bildandet av hormoner, enzymer och delar av immunförsvaret.



Ingredienser:

4 ägg

2 dl mandelmjölk
1 stor gul lök
1 morot
10 cm zucchini
1 vitlöksklyfta
Salt och peppar
6-8 skivor ekologisk skinka eller bacon

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader.
 2. Skala och gör tunna skivor med potatisskalaren av både morot och zucchini.
 3. Stek grönsaker, lök och vitlök. Salta och peppra.
 4. Vispa ihop mandelmjölken med ägg i en djup tallrik.
 5. Klä fyra-sex muffinsformar - beroende på storlek - med skinka eller bacon runt innerkanterna.
 6. Lägg i grönsaksröran och häll sedan över äggsmeten.
- Grädda i 10 minuter eller tills du ser att de stelnat.
Om du använder formar i teflon kan det behövas en liten smörjning före gräddning för att de ska lossna. Servera med liten sallad.

Engelsk frukost med ägg, bacon, stekta tomater och champinjoner

En riktig klassiker och en rejäl måltid. Denna går även bra att äta som lunch.



Ingredienser 1 portion:

- 3 ägg
- 3 skivor ekologisk bacon
- 1 tomat
- 1 dl hackade champinjoner

Gör så här:

1. Stek först bacon och använd baconfettet till att steka resten.
2. Dela tomaten i två halvor och stek sakta i 10 minuter tillsammans med champinjonerna. De ska vara rejält genomstekta för bästa smaken.
3. Sist gör du äggröra på de tre äggen.

Pocherade ägg med spenat

Ägg innehåller protein och d-vitamin som bygger kroppen och spenat är otroligt näringsrikt, innehåller bl.a. C-vitamin, A-vitamin, K-vitamin och B9 -folsyra. Spenat är bra för immunförsvaret, det oorganiska nitraten i spenaten är bra mot högt blodtryck och tros även kunna öka din prestationsförmåga samt vara bra för muskeluppbyggnad.



Ingredienser 1 portion:

1-2 ekologiska ägg
3 dl färsk spenat
1 tsk ättika till pocheringen, det går bra med äppelcidervinäger
Salt och peppar

Gör så här:

1. Koka spenaten i vatten tills den blir mjuk. Ställ åt sidan.
2. För pochering: Koka upp en halv liter vatten och tillsätt ättikan.
3. Knäck ett ägg i en kaffekopp.
4. Ta en sked och rör om det kokande vattnet rejält i en riktning så det bildas en virvel.

5. Vält försiktigt ner ett ägg i taget i det virvlande vattnet och låt koka i ca 4 minuter.
6. Plocka upp äggen med en matsked. Gulan ska helst vara rinnig när man delar äggen, men det är en smaksak. Vill du ha fast gula så koka i 6 minuter.
7. Håll av vattnet från spenaten och portionera upp. Lägg till lite stekt bacon om du vill ha lite extra protein.

Spansk maträtt som kan varieras efter vad du har hemma. Tärna t ex kall kokt sötpotatis och någon god korv av bra kvalitet.



Ingredienser 2 portioner:

Ta som sagt vad du har hemma; lök, korv, svamp etc. Här är ett recept:

4 ägg

1 gul lök

1 het korv eller annat protein

2 dl svamp, t ex kantareller

Salt och peppar och färska kryddor efter smak

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Stek löken mjuk och lägg åt sidan.
3. Stek svampen i ghee eller olivolja/kokosolja, salta och lägg åt sidan
4. Stek korven/ det du valt som protein Häll tillbaks svamp och lök tillsammans med korven i stekpannan.
5. Vispa ihop de fyra äggen i en djup tallrik och häll sedan äggsmeten i stekpannan med resten av ingredienserna. Stek en minut tills du ser att äggvröran satt sig lite i botten.
6. Sätt stekpannan i ugnen och låt fritatten gå färdig i cirka 10 minuter. Vält upp på en tallrik.

Detta är ett utmärkt och glutenfritt alternativ till müsli. Var bara försiktig så att nötterna och fröerna inte bränns. Det blir lätt en besk smak då.



Ingredienser 8 dl:
2 dl hackade hasselnötter
2 dl pumpafrön
2 dl torkade tranbär
2 dl hackade valnötter
3 msk honung

Smaksättning valfritt, t ex kanel, vanilj eller kardemumma

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 100 grader.
2. Hacka alla frön, nötter och tranbären.
3. Sprid ut på ett bakplåtspapper och ringla honung över.
4. Kör i ugnen i ca 1 h tills nötterna har blivit krispiga och torra.
5. Håll upp i en tätslutande burk när det svalnat och ät med kokosmjölk/mandelmjolk eller paleoyoghurt.

Lunch

Hamburgare med portabellosvamp

Saftiga hamburgare med portabellosvamp istället för bröd och en fräsch coleslaw. Detta är riktigt god paleomat.



Ingredienser 2 portioner:

300 gram nötfärs

1 ägg

4 st portabellosvampar (stora champinjoner)

salt och peppar

sallad på valfria grönsaker

1-2 msk vinägrette gjord på 2 msk olivolja, 1/2 tsk honung och 1 tsk

äppelcidervonäger

1-2 msk kokosolja att steka i

Gör så här:

1. Blanda nötfärs med salt, peppar och ägg. Knåda ihop trådarna i färsen så att köttfärsen blir lätt att forma till två hamburgare.
2. Stek i olivolja eller kokosolja ca 5 minuter på varje sida på mellanhög värme.
3. Gör en sallad på ruccola, babyspenat eller salladsskott, lite valnötter, coctailtomater och rödlök.
4. Stek de fyra hattarna av portobellosvamparna i stekoljan som blir kvar från hamburgarna. Tillsätt mer fett om det behövs då svampen suger åt sig fett. Salta rejält och servera med hattarna som hambugerbröd. Gott med picklade gurkor till och gärna strips gjorda på sötpotatis.

Wook på skaldjursmix och chili

Krydda skaldjuren med chili, vitlök och färsk ingefära för att få bästa smaksensation.



Ingredienser 2 portioner:

- 1 påse fryst skaldjursmix
- 1 bit (1x1 cm) finhackad ingefära
- 2 finhackade vitlöksklyftor
- 3 små torkade chilifruktar eller en halv färsk. Finhackad.
- 1 knippe färsk persilja
- 2 msk olivolja att steka i
- Salt och peppar, eventuellt pressad citron över

Gör så här:

1. Hetta upp olivoljan, fräs vitlök och chili.

2. I med skaldjuren och stek på ganska hög värme. Det går bra att steka frysta skaldjur utan att tina dem. Salta och håll i hälften av persiljan mot slutet och lägg till den andra hälften vid servering.

Stekt strömming med rotfrukter

Panerade strömmingsfiléer med rotfrukter i ugn.



Ingredienser 2-3 portioner:

För recept till panerad strömming se recept från vecka 1.

Rotfrukter i ugn:

1 kålrot

4 morötter

4 palsternackor

2 gula lökar

2 kokbananer (om du hittar några att köpa)

4 vitlöksklyftor
Salt och peppar
Krydda med t ex gurkmeja
3 msk olivolja

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Hacka och skär upp grönsakerna i stavar. Kokbananen skalar du lättast om du skär skåror i dem på längden runt om och bryter bort skalet.
3. Lägg grönsakerna i en långpanna, krydda och ringla lite olivolja över.
4. Tillaga i ugnen i ca 30 minuter och rör om ett par gånger.
5. Stek strömmingen enligt recept och servera med färska champinjoner, tunt skivad purjolök och någon färsk krydda som t ex persilja eller koriander.

Omelett med gurkmeja

Supernyttig frukost eller lunch. Gurkmeja innehåller massor av näringsämnen och är bl.a. bra mot inflammationer och ledbesvär.



Ingredienser 2 portioner:

4 ägg

1 stor tomat

100 gram valfri svamp

1 bit purjolök (5 cm)

Gräslök eller annan krydda samt salt och peppar

Sallad som tillbehör

Gör så här:

1. Finhacka purjon och svampen och stek i kokosolja eller olivolja.
2. Vispa ihop äggen rejält med en gaffel och tillsätt kryddorna. Häll äggsmeten i stekpannan. Rör runt så att omeletten stelnar lite, sänk värmen och låt den stelna sakta.
3. Lägg i tomatkivorna sist.
4. Servera med sallad. Du kan naturligtvis ha något protein i omeletten, t ex kalkon eller kyckling.

Kycklingbullar i wraps

Nyttiga wraps med kycklingbullar och grönsaker. Variera efter egen smak. Krydda bullarna till exempel med masala och få en indisk smak.



Ingredienser 2 portioner:

300 gram kycklingfärs
1 ägg
1 msk fiberhusk
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 gul lök, finhackad
1 krm masalakrydda (förslag, valfritt)
1/2 finhackad röd chili
1 krm kryddpeppar
1/2 knippe finhackad koriander eller basilika
Salt och peppar
2 msk kokosolja att steka i

Till wrapsen:

1 st isbergssalladshuvud
5-10 st haricouvert eller sparris
5-10 små kokta minimorötter eller stavar av morötter
1 dl fint skivad purjolök

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader.
 2. Blanda ägg, fiberhusk och färs. Låt stå och svälla. Under tiden steker du lök, vitlök, och chili mjukt. Blanda ner allt och tillsätt kryddorna.
 2. Stek små fina köttbullar som du trillar med våta händer. Bryn köttbullarna gyllenbruna runt om och lägg dem sedan i en ugnsfast form.
 3. Låt dem gå klara i ugnen på 200 grader i ca 15 minuter. De ska bara "stunsiga" när de är klara.
 4. Under tiden förbered wrapsen. Plocka ut fina stora blad av isbergssalladen och lägg valfri fyllning i varje blad. T ex haricoverts, kokta morötter och skivad purjolök.
- Hitta dina egna tillbehör som du gillar. Gör en egen "ketchup" på tomatpuré, peppar, olivolja, lite honung och några droppar pressad citron. Portionera upp och ät med händerna. Eller låt alla ta vad de vill och gör egna "pacos".

Zoodles med lax

Zoodles gör du av zucchini och äter istället för t ex pasta. Zucchini innehåller mängder av näringsämnen, bla mangan, magnesium, kalium, koppar, folat, fosfor och C-vitamin. Zucchini är också rik på fibrer. Välj en lax av god kvalitet, helst vildfångad.



Ingredienser 1 portion:

1 liten zucchini
1 stor morot
Sallad, t ex ruccola och ärtskott
100 gram lax, finstrimlad
1 dl strimlad vitkål

Sås gjort på 2 msk tomatpuré, 2 msk olivolja och en nypa chiliflakes

Gör så här:

1. Strimla zucchini med skalet på i en "spiralizer" eller med en potatisskalare. Samma med moroten.
2. Riv vitkålen och blanda sedan ihop allt med sallad och lax.
3. Häll över såsen.

Soppa på brysselkål och blomkål

Matig och näringsrik soppa. Alla kålväxter innehåller massor av vitaminer och mineraler, främst mycket C-vitamin, beta-karoten, kalcium, och järn. Kålväxter är bra för immunförsvaret, är bakteriedödande, innehåller även pektin som är blodsockersänkande.



Ingredienser 3 portioner:

1 litet blomkålshuvud
1 nät med brysselkål
2 nävar färsk spenat
1 msk grönsaksbuljong i pulverform av bra kvalitet
1 gnutta riven muskotnöt
1 liter vatten
Salt och peppar
Kokta ägg som tillbehör är gott

Gör så här:

1. Koka upp 1 liter vatten och koka blomkål (delad i små buketter) och brysselkål (halverade) i ca 20 minuter.
2. Blanda i spenat när det övriga känns mjukt, koka en minut extra.
3. Krydda och lägg undan några av brysselkålen till garnering.
4. Mixa allt med staxmixer. Servera med delade kokta ägg och några brysselkål. Gott med knapersteka baconbitar till också.

Middag

"Spagetti" med köttfärssås

Mustig köttfärssås med zoodles - zucchini pasta. Receptet på köttfärssås ger en ganska stor sats som du kan dela upp och frysa in. Lägg extra krut på att få till en riktigt smakrik köttfärssås så kan du avnjuta den till allt möjligt, inte bara till lunch eller middag. Lägg lite i en omelett, ha lite kall köttfärssås i en isbergssalladswrap osv.



Ingredienser 5 portioner:

- 1 kg nötfärs
- 2 gula lökar
- 3 vitlöksklyftor

1 burk krossade tomater
1 dl köttfond eller benbuljong
2 morötter
1 dl färsk krydda, t ex basilika och oregano
5 dl vatten
1 tub tomatpuré
3 dl hackad stjälkselleri
Salt och färskmalad svartpeppar
1 lime

Till "pastan"

1 strimlad och lättkokt zucchini

Gör så här:

1. Ta fram en stor stekpanna och en gryta. Stek köttfärsen hårt i olivolja eller kokosolja. Salta och peppra ordentligt.
 2. Under tiden håll vatten, fond, krossade tomater, tomatpuré, en lime delad i fyra delar och selleri i grytan och koka upp.
 3. Håll över köttfärsen i grytan, hacka lök och vitlök och stek i pannan.
 4. Vänd ner löken i grytan, slanta ner morötterna i kastrullen. Krydda men vänta med de färska kryddorna.
- Gott att ha i är t ex paprikapulver, chilipulver, gurkmeja, lite muskotnöt (riven).
5. Blanda om i grytan och lägg på ett lock. Nu ska köttfärssåsen koka ner. Den kan gärna gå i 45 minuter på låg värme. Rör om då och då så den inte fastnar eller bränns. Smaka av och salta.
 6. Tillsätt färska kryddorna i slutet.
 7. Skiva zucchini med potatisskalare eller i en spiralizer och koka hastigt i lite vatten. Passa på att lägg upp en frukt på tallriken som du äter sist. Det blir en fräsch avslutning på måltiden. Frys in det som blir över eller portionera upp i matlådor.

Kokta färska blåmusslor

Musslor innehåller omega 3, järn, jod, B12 och selen. Särskilt bra om du har järnbrist eller i behov av jod (t ex vid underfunktion av sköldkörteln).



Ingredienser 2 portioner:

1 nät färska blåmusslor MSC-märkta

3 schalottenlökar, finhackade
1 knippe persilja
2 vitlöksklyftor finhackade
5 dl matlagningsvin. Vill man undvika detta går det bra att koka bara i vatten.
1 msk olivolja eller kokosolja att steka i
Salt

Gör så här:

1. Putsa musslorna och var noga med att slänga alla som är öppna eller har hål i skalet
2. Finhacka och bryn lök och vitlök.
3. Lägg lök, vitlök och persilja i en stor kastrull. Häll i matlagningsvinet/vattnet och låt det koka upp.
6. Lägg i musslorna och på med ett lock. Låt det koka i två minuter, rör om och koka ytterligare 3-5 minuter tills alla musslor är öppna och genomkokta.
7. Servera i en skål med ett gott paleobröd till. T ex zucchinibröd.

Paleopytt

Pyttipanna på ett litet annorlunda vis. Den innehåller antiinflammatoriska ingredienser som gurkmeja och färsk ingefära, spenat som bygger muskler och goda fetter från lax och bra korv. Servera med stekt ägg och rödbetor på klassiskt vis om du vill.



Ingredienser 2 portioner:

- 2 korvar med hög kötthalt, glutenfria
- 150 gram kallrökt lax
- 1 påse babyspenat
- 6 champinjoner
- 1 cm färsk och riven ingefära
- 1 tsk gurkmeja
- 10 cm skivad purjolök
- Salt och peppar
- 1 msk kokosolja att steka i

Gör så här:

1. Hacka och stek korven, purjolöken, champinjonerna. Krydda.
2. Mot slutet lägg i spenat och sist laxen.
3. Servera med stekt ägg och inlagda rödbetor.

Kycklingklubbor med sting

Kryddiga kycklingklubbor med grön het sås. Gott att grilla men det går även bra att tillaga i ugnen. Tänk på att göra i ordning kycklingklubborna i god tid då de helst ska marinera i såsen i minst 3 timmar.



Ingredienser 2 portioner:

8 kycklingkubbor

1 dl färsk basilika med stjälkar och allt

3 vitlöksklyftor, finhackade

1 stor gul lök, finhackad
1 msk ekologisk honung
1 lime
1 krm chilipeppar
1 dl hackad färsk citronmeliss eller mynta
Salt och peppar

Gör så här:

1. Grovhacka lök, vitlök och samtliga kryddväxter. Lägg allt i en mixer, tillsätt olivolja, lime och honung.
2. Mixa till en slät sås. Lägg kycklingklubbarna i en plastpåse och häll i marinaden. Lägg i kylan i minst tre timmar, helst över natten.
3. Pensla grillgallret med lite olivolja. Grilla kycklingklubbarna tills de släpper från grillen, sen kan du vända. Det blir ca 7 minuter per sida.
4. Kolla att kycklingen är klar genom att sticka ett hål en spetsig kniv. Om vätskan som rinner ut är genomskinlig är kycklingen klar. OBS - honungen gör att skinnet nästan ser bränt ut, men lugn det ska vara så.
5. Servera med sallad på grönt tema: T ex gurka, avokado och sparris.

Paleoburgare

Enkel små burgare som du kan äta till såväl frukost, lunch som middag. Köp helst gräsbeteskött.



Ingredienser 1 portion:

200 gram nötkött
1 gul lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, finhackad
1 tsk arrowroot
1 tsk fransk senap
Sallad utifrån vad du vill äta

Gör så här:

1. Hacka och stek löken och vitlöken.

2. Blanda ner i färsen. Tillsätt arrowrot, senap och valfria kryddor och knåda väl så att smeten går ihop.
3. Stek på medelvärme i kokosolja eller ghee. För en "burgare" med wrap istället för bröd, bara lägg dem på varsitt stort blad av isbergssallad och toppa med grönsaker.

Rotmos med oxfilé

Koka rotfrukter och mixa med en handmixer eller i en större foodprocessor tills du får ett fint mos. När du steker oxfilé ska du ha hög värme och sedan låta köttet vila lite innan du skär upp det. Då blir det mört och gott.



Ingredienser 1 portion:

100 gram oxfilé
4 morötter
1 kålrot

1/2 rotselleri
2 msk olivolja
Salt och peppar
1 krm vitpeppar
Gröna bladkryddor efter smak, t ex mynta, oregano, basilika etc.

Gör så här:

1. Koka grönsakerna mjuka och mixa dem sedan tillsammans med olivolja till ett mos.
2. Stek oxfiléen i riktigt med kokosolja eller olivolja så den blir brynt på alla sidor. Lägg åt sidan så att köttet får vila lite. Skär sedan upp oxfilén i tunna skivor och servera tillsammans med moset. Strö färska kryddor över.

Pilgrimsmusslor med grönkål och blomkålspuré

Pilgrimsmusslor är fulla av omega 3. Med rätt tillbehös imponerar du alltid på dina gäster. Eller på dig själv, såklart. Gott med blomkålspuré och ärtskott till.



Ingredienser 2 portioner:

- 8 pilgrimsmusslor
- 3 dl blomkål
- 2 msk citronjuice
- 1 dl buljong av bra kvalitet
- 1 msk olivolja
- 1 påse av sockerärtorskott eller liknande

Gör så här:

1. Koka blomkålen i små buketter i så mycket vatten att det täcker blomkålen. Tillsätt buljongen. När de är klara, håll av vattnet och mixa till ett mos med antingen en handmixer eller potatispress. Om du mixar så blir det ett jämnare mos. Smaka av med salt, peppar och färskpressad citron.

2. Koka grönkål i ca 8 minuter i saltat vatten.
2. Stek pilgrimsmusslorna i olivolja i 3 minuter på varje sida. Salta och peppra.
Servera med blomlålsmos, grönkål och ärtskott. Pressa lite citron över pilgrimsmusslorna.

Mellanmål/ snacks

Bananpannkaka

Klassisk paleopannkaka gjord på bananer och ägg. Perfekt mellanmål eller frukost. God även som efterrätt.



Ingredienser 2 pannkakor:

- 1 mogen banan
- 2 ägg
- 1/2 dl bär
- 1 msk kokosolja

Gör så här:

1. Vipsa ihop äggen med en gaffel. Mosa bananen och vispa ihop med äggen till en jämn smet. Värm en stekpanna och klicka i lite kokosolja. Håll häften av smeten och sänk värmen. Stek i ca 5 minuter. Observera att det ska vara riktigt låg värme. Vänd pannkakan och stek ytterligare 5 minuter tills den är luftig. Stek pannkaka nummer 2 på samma sätt.

2. Servera med riven kokos och färska bär och eventuellt lite rinnande honung.

Kokbananchips

Kokbananer eller plantains är inte alltid så lätt att hitta, men om du gör det köp hem ett gäng. Det finns massor att göra av kokbanan. Här är recept på chips. Goda och salta, påminner lite om vanliga chips.



Ingredienser 2 plåtar:

3 kokbananer

2 msk olivolja

Salt och kryddor

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Skala och skiva kokbananerna. Du skalar lättast bananerna (som ska vara gröna) genom att snitta skalet på längden och sedan bryta bort skalet.
3. Lägg ut dem på ett bakplåtspapper. Salta och krydda. Välj t ex chili, paprikapulver eller vitlökssalt. Ringla över olivolja och se till att alla blir oljiga.
4. Kör i ugnen ca 10 minuter. Ta ut och vänd på alla chips, häll på lite olivolja och kör ytterligare max 10 minuter. Se upp så de inte bränns! Det kan gå fort.
5. Lägg ut chipsen för att torka på ett galler. Då stelnar de och blir krispiga. Ät som snacks eller som mellanmål.

Rostade aktiverade mandlar

Nötter är nyttiga och innehåller fett, protein och en hel del fibrer. Men för att komma åt alla dessa godsaker på bästa sätt så finns det ett knep – aktivering. Blötlägg över natten så "vaknar" nötterna och det blir lättare för kroppen att ta upp de nyttiga näringsämnena.



Ingredienser 1 plåt:

- 1 påse ekologiska mandlar
- Lite havssalt
- 1 msk olivolja eller kokosolja

Gör så här:

1. Lägg mandlarna i blöt över natten eller helst i 8 timmar.
2. Sätt ugnen på lägsta möjliga temperatur.

3. Häll av vattnet och lägg ut nötterna på en plåt. Salta och häll olivolja över. Se till att oljan och saltet blir jämt fördelat.
4. Sätt plåten mitt i ugnen med den öppna luckan på glänt. Låt nötterna torka i ca 5-8 timmar i ugnen eller tills de är torra och knapriga. Det går utmärkt att äta mandlarna utan att tork dem. Då är de lite sega, men lika nyttiga.

Energibollar

Små söta och goda bollar som du kan smaksätta hur du vill. Det är gott med hallon, blåbär, lingon, nötkross eller mörk choklad. Prova att göra lite olika smaker. Dessa ger dig energi och dämpar dessutom sötsug.



Ingredienser ca 10 bollar:

10 urkärnade och finhackade dadlar

2 msk kokosolja

2 dl kokosflingor

1 dl finhackade nötter, tex hasselnötter eller cashewnötter

- 1 msk kakaopulver
- 2 msk kallt kaffe
- 3 msk mosade hallon eller andra bär
- 1 krm riven äkta vanilj

Gör så här:

1. Lägg dadlarna i blöt en stund innan du finhackar dem med en kniv.
2. Kör alla torra ingredienser i en mixer tills allt blir finhackat.
3. Blanda dadlar, kokosolja och de övriga ingredienserna torra. Häll i det kalla kaffet.
3. Forma till små bollar och rulla i nötkross eller kokosflingor.
4. Lägg bollarna på en bricka eller tallrik och ställ i frysen fram tills att du ska servera/äta dem om du inte vill äta dem direkt.

Grönkålschips

Nyttiga grönkålschips är gott som snacks. Grönkål är näringsrikt och innehåller bl.a. mängder av C-vitamin, A-vitamin och E-vitamin. Grönkål är virus- och bakteriedödande och är en ypperlig antioxidant som är bra mot inflammation.



Ingredienser 1 plåt:

- 1 grönkålshuvud
- 2 msk olivolja
- Salt och kryddor
- 1 msk kokosolja

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 180 grader.
2. Skölj grönkålen och riv små bitar av bladen men undvik stjälken i mitten. Det går bra att klippa med en sax.

3. Lägg bitarna på en plåt och ringla över oljan och gnid in bladen ordentligt. Salta och tillsätt ev krydda.
3. Låt dem gå i ugnen i ca 5 minuter - se upp så de inte bränns! De ska vara krispiga. Lägg ut på hushållspapper tills de svalnat och torkat lite.

Ägg och avokado

Väldigt enkelt mellanmål som innehåller allt det nyttiga som du behöver; bra fett från avokadon och massor av näringsämnen från äggen.



Ingredienser 1 portion:

1 ägg
1 avokado
Salt och peppar

Gör så här:

Koka ägget i ca 4 minuter. Dela och servera med avokado. För extra bra smak pressa citron över avokadon och salta äggen en aning. Lägg till lite persilja så är mellanmålet komplett.

Efterrätter

Tropisk fruktsallad

Istället för att göra en vanlig fruktsallad så plocka några exotiska frukter i affären. Lyckas du hitta färsk kokos är det ett plus. Du kan alltid köpa en hel kokosnöt och öppna den hemma.



Ingredienser 2 - 4 portioner:

1 papaya

2 kiwi

1 mango

1 ananas

Färsk kokos om du hittar

2 passionsfrukter
1 apelsin

Gör så här:

1. Dela och blanda frukten. Gröp ur passionsfrukterna och fördela över frukten. Pressa saften från en apelsin över salladen och servera som den är eller med lite kokosgrädde.

Glassi - mix av färsk mango, kokosgrädde och lime

Det här receptet är ett resultat av experiment i köket. Och hur lyckat blev inte det! Vi hade en mango över och sen ett par deciliter kokosgrädde. Tricket med denna efterrätt att du måste köra den ganska länge i en mixer. Limen ger den extra syrligheten.



Ingredienser 2 portioner:

1 mogen mango
2 dl kokosgrädde
1 lime

Gör så här:

1. Dela mangon i bitar och kör tillsammans med kokosgrädden och juicen från en lime i en mixer i ca 5 minuter. Håll upp i portionsskålar och ät med sked.

Paleoglass på banan

Grunden till den här "glassen" är frysta bananer. Konsistensen blir väldigt lik vanlig glass när man mixar bananerna.



Ingredienser 2 portioner:
3 frysta och delade bananer
1/2 dl kokosmjölk (det går helt utan mjölk också)

Bär eller frukt efter smak och tycke.

Gör så här:

1. Skiva bananerna i bitar och frys in dem. Blanda den frysta bananen med valfri smaksättare och kokosmjölken. Mixa tills glassen blir slät.

Smaksätt glassen med olika bär, äkta vanilj, kaka, kaffe, pistagenötter, frukter etc. Den går att variera i det oändliga. Tänk på att frukter och bär ska vara frysta de med.

Snickerdoodles

Snickerdoodles är amerikanska sega kakor som rullas i socker och kardemumma. Här har vi bytt ut socker mot kokossocker.



Ingredienser till 10 kakor:

1 ägg
3 dl mandelmjöl
2 msk kokosmjöl
2 msk smält kokosolja
Lite kanel och morning wellness
1 tsk ekologisk honung
3 msk kokossocker att rulla kakorna i
1 tsk kardemumma att rulla kakorna i

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser till en klibbig deg och ställ i kylan i 30 minuter.
2. Sätt ugnen på 200 grader. Kavla ut degen mellan två bakplåtspapper och tryck ut kakor med en kopp eller pepparkaksformar. De ska vara ganska tunna.
3. Blanda kokossocker och kardemumma i en djup tallrik och vänd kakorna i blandningen.
4. Lägg dem en plåt med bakplåtspapper och grädda mitt i ugnen i ca 7 minuter. De ska vara lite sega. Lägg dem att svalna på ett galler.

Blåbärsmousse

Blåbärsmousse med cashewnötter. Våldigt gott och en bra efterrätt.



Ingredienser 3 portioner:

2 dl cashewnötter, finmixade

2 dl kokosmjölk

2 msk kokosolja
1 rivet skal från lime
2 dl färska blåbär

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser, förutom blåbären, i en mixer i 3 minuter tills moussen blir slät.
2. Tillsätt blåbären och kör en minut till. Om smeten blir för lös tillsätt lite mer nötter. Servera med några blåbär och rivet limeskal.

Småkakor med kakaobitar

Små goda kakor som är crunchiga och smakar lagom mycket choklad.



Ingredienser 20 småkakor:

1 ägg
1/2 dl kokosolja
4 dl mandelmjöl
1 tsk arrowroot
1 tsk bakpulver
1 dl kakaonibbs
1 msk honung

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader. Lägg bakplåtspapper på en plåt.
2. Smält kokosoljan och blanda i honungen.
3. Knäck i ägget och vispa allt en stund.
4. Blanda i alla övriga torra ingredienser (utom kakaobitarna) och vispa/rör ihop till en seg deg. Är den för lös så häll i en aning mer mandelmjöl. Den ska gå att rulla till småkakor.
- 5 Tillsätt kakoabitarna och forma till små kakor. Tryck till dem med en gaffel så de får räfflor.
6. Grädda mitt i ugnen i ca 25 minuter eller tills de är luftiga och fått lite färg.

Muffins med blåbär

Fyllda blåbärsmuffins som är saftiga. Mandelmjöl och blåbär i kombination är inte bara gott, utan nyttigt också.



Ingredienser 8 muffins:

4 ägg

4 dl mandelmjöl
1 tsk ekologisk honung
1 krm riven äkta vanilj
2 dl färska bär
1 mogen banan

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175 grader och fördela ut ca 8 - 10 muffinsformar.
 2. Vispa äggen fluffiga tillsammans med honungen. Mosa bananen med en gaffel och tillsätt i smeten. Rör om.
 3. Blanda de torra ingredienserna i en djup tallrik och vänd ner. Blanda. Smeten är ganska tjock men det ska den vara.
 4. Klicka ut smeten i formarna och tryck ner blåbäri mitten av varje muffin.
 5. Grädda i ca 20-30 minuter beroende på hur stora de är och vilken ugn du har.
- De ska vara "torra" och lätta när de är klara.

Äppelpaj

Detta är en underbar paleopaj. Efter massor av olika försök så är här ett recept som verkligen är gott.



Ingredienser 1 paj:

5 dl nötmjöl, tex mix av mandelmjöl och hasselnötsmjöl. (Gör ditt eget i en mixer)
3 msk fiberhusk
2 msk kokosolja
4 ägg
1 msk honung
1 krm kanel

Fyllning:

6 äpplen
3 msk ghee eller kokosolja för stekning
1 krm äkta vaniljpulver

1 msk honung
1 krm kanel
1 kubikcentimeter färskriven ingefära
1 skvätt färskpressad citron
1 krm riven muskotnöt

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader.
 2. Knäck äggen och blanda i alla torra ingredienser och rör om.
 3. Tillsätt kokosoljan (rinnande) och honung och knåda ihop till en kladdig men ganska fast deg. Är den för mjuk, tillsätt lite till nötmjöl.
 4. Låt degen vila i kylskåpet i ca 30 min. Det går lättare att kavla då.
 5. Skär äpplena i klyftor och stek dem i ghee eller kokosolja tillsammans med kryddor, citronjuice och honung tills de är mjuka. Smaka av och tillsätt mer kryddor om det behövs. Ställ åt sidan.
 6. Dela degen i två delar. Mjöla degen lite med kokosmjöl och kavla ut mellan två bakplåtspapper. Upprepa så att du har två ganska tunna runda bottnar. Degen klibbar inte fast i arbetsbänk eller kaveln om man använder bakplåtspapper.
 7. Dra bort papprena och lägg den ena pajbotten i botten av en form, nagga den med en gaffel och grädda i 10 minuter.
 8. Ta ut pajbottnen ur ugnen och fyll på med äppelfyllningen. Täck med den andra pajbottnen så det blir ett lock.
 9. Nagga med gaffel i locket och skåra ett kryss i mitten. På så vis kan ångan pysa ut från fyllningen.
 10. Pensla med lite vispat ägg. Sätt mitt i ugnen och grädda i 30 minuter tills den har fått fin färg.
- Var inte rädd för att grädda den länge, det vinner kakan på. Ät som den är eller med en klick kokosgrädde eller färska bär.

Honungsrostad butternut squash

Upptäck denna amerikanska efterrätt som är enkel att göra och väldigt annorlunda i smaken. Söt och god. Servera den varm med lite paleoglass eller kokosgrädde.



Ingredienser 3 portioner:

1 mindre butternut squash
3 msk smält kokosolja
3 tsk rinnande ekologisk honung
Lite salt
Lite kanel

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Skala butternut-squashen och kapa den på längden för att nå kärnhuset och kärna ur. Skär pumpan i små kuber, ca 3 x 3 cm.
3. Lägg punmbitarna i en långpanna eller ugnsfast form. Häll över smält kokosolja, honung och kanel, blanda väl. Kör i ugnen i 45 minuter. Vänd och blanda om bitarna ett par gånger. Servera varm med paleoglass eller kokosgrädde.

Päron med bacon och kanel

En total smaksensation. Kombinationen av kanel och bacon och sen det söta päronet till det är helt enkelt genialiskt.



Ingredienser 2 portioner:

2 fasta päron
1 paket bacon
Tandpetare
Lite kanel

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Dela päronen i klyftor.
3. Vira en baconskiva runt varje päronklyfta. Vira i form av en åtta och sätt fast banonet med en tandpetare.
3. Lägg bitarna tätt i en form och pudra över kanel.
4. Kör i ugnen tills baconet är genomstekt och lite krispigt. Ca 30 minuter. Kolla så att det inte bränns. Låt dem svalna något före servering. Ät med tandpetarna.

Bröd

Zucchinibröd

Ett saftigt bröd som passar bra som lite matigare mackor. Gör en rejäl laddning och frys in.



Ingredienser 8 bullar (beroende på hur stora de är):

- 3 dl riven zucchini
- 8 st ägg
- 3 dl mandelmjöl
- 2 msk chiafrön
- 3 msk fiberhusk
- 1 tsk bakpulver

1 tsk salt

Vallmofrön eller pumpafrön för garnering

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 180 grader.
2. Vispa äggen pösiga och häll i den rivna avrunna zuccinin.
3. Blanda alla torra ingredienser i en skål och rör ner allt.
4. Låt smeten svälla i 5 minuter innan du klickar ut den i muffinsformar eller i en smord limpform.
5. Grädda i 15-20 minuter, lite längre om du bakar en limpa.

Småfrallor med morötter och chiafrön

Härliga små frallor, goda som tillbehör till soppa eller ät som vanlig fralla med valfritt pålägg.



Ingredienser ca 8 bullar:

3 dl mandelmjöl. (Gör ditt eget mjöl genom att mixa valfria nötter - valnötter, hasselnötter eller mandlar)

1/2 dl hackade hasselnötter

2 msk fiberhusk
1/2 dl chiafrön
2 msk fiberhusk
1 tsk salt
2 finrivna morötter
4 ägg
1 tsk brödkrydda (kan uteslutas)
2 dl vatten (ca)
1 tsk bakpulver
10 st muffinsformar

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Pensla muffinsformar med lite smält kokosfett.
3. Riv morötterna.
4. Blanda de torra ingredienserna (förutom bakpulver)
5. Vispa äggen pösiga och blanda samman med den torra blandningen och morötterna. Häll i vatten tills konsistensen är "klickbar" och tillsätt sist bakpulvret.
6. Låt smeten svälla ca 5 minuter.
7. Klicka ut smeten i muffinsformarna, strö över lite chiafrön och grädda tills bullarna fått höjd och färg, ca 10 minuter (prova med sticka, den ska vara torr).

Dryck

Ingefärs-te

Ingefära är läkande och antiinflammatorisk och det här teet kan du dricka varje dag.



Ingredienser:

- 1 kanna uppkokt vatten
- 1 sockerbitsstor kub av ingefära.

Gör så här:

1. Finhacka ingefäran och tillsätt i vattnet. Låt det dra i minst 10 minuter innan du dricker det. Bli det te över i kannan, spara det till nästa dag och värm bara

upp. Då är det ännu mer koncentrerat så spä ut med mer vatten. Detta te kan du naturligtvis göra med vilken tesort som helst om du vill ha mer smak än bara ingefära.

Smoothie med gelatin

Ta för vana att tillsätta lite gelatin i din smoothie. Du får i dig de nyttiga ämnen som magnesium och glycin som hjälper tarmen att läka och häver inflammationer i kroppen. Köp gelatin i pulverform.



Ingredienser 1 smoothie:

- 1 dl kokosmjölk eller mandelmjölk
- 1 dl frysta bär, t ex blåbär, lingon, jordgubbar eller hallon
- 1 banan
- 1 dl iskallt vatten
- 1 msk gelatinpulver

Gör så här: Mixa allt i en blender och drick.

Benbuljong

Hemmagjord benbuljong är rik på mineraler och aminosyror. Den är en särskilt viktig källa till kalcium och aminosyran glycin. Denna aminosyra stödjer matsmältningen och lugnar en inflammerad tarm.



Ingredienser till ca 4 liter:

En rejäl hög med broskrika ben från kyckling, nöt eller lamm.
Vatten så att benen täcks ordentligt och sedan 1 tsk salt per liter vatten
2 lagerblad
3 msk pressad citronjuice
1 stjälk selleri eller en delad libsticka för smak
1 msk äppelcidervinäger
Några vitpeppar- eller svartpepparkorn

Gör så här:

1. Samla ihop broskrika ben från kyckling, lamm, eller nöt. Vilka ben som helst går bra egentligen. Lägga benen i en gryta och fyll på med vatten tills benen är täckta. Tillsätt salt. En tesked per liter vatten.
2. Lägga i kryddorna.
3. Tillsätt tre matskedar pressad citron. Detta för att frisätta mineralerna i brosket. Tillsätt äppelcidervinäger.
4. Koka i MINST tre-fyra timmar. Det går utmärkt att låta benen puttra i upp till 24 timmar. Fyll då på med vatten så att benen alltid är täckta. När buljongen är klar silar du bort kryddor och ben.
5. Beräkna hur mycket buljong du kommer att dricka eller ha i matlagningen de närmaste dagarna. Frys in resten. I kylen håller färsk benbuljong i 4-5 dagar.

För mer recept och info besök www.swedishpaleo.se samt www.svenskapaleoshoppen.se

Tack till:

Henrik Dahlin, för hjälp med produktionen.

Karl Hultén, för bidrag med fakta.

Denise Vestin, foto till omslag samt ett par andra recept.