Påskfirande

Fundera över hur du brukar äta under påskhelgen. Är det något du kan och vill förändra?

Några saker att tänka på:

- Regelbundna måltider är viktiga även under påsken.
  Ät frukost, lunch, middag och ev. 1-3 planerade mellanmål.
- Ät en lagom stor portion vid varje måltid och ta inte om.
- Glöm inte grönsakerna!
- Det kan bli många extra kalorier mellan måltiderna i form av påskgodis, påsktårta, bakverk och alkoholhaltiga eller söta drycker.
- Kan du minska på energiintaget genom att förändra vissa recept?

Varmrökt lax med sparris
Ca 4 portioner

200 gram varmrökt lax
4 kokta ägg
200 gram sparris
200 gram romansallad
1 knippe rädisor
2 dl gröna frysta ärtor
2 dl kokt matvete

Dressing:
2 msk hackad dill
1/2 msk dijonsenap
2 msk rapsolja
2 tsk citronsaft
1 liten nypa salt

Gör så här:

1. Tina ärtorna ca 20 min. Koka matvete enligt anvisningar på förpackningen.
2. Skär av ändarna på sparrisen och koka den i 2 minuter.
3. Dela laxen i fyra bitar och äggen i kvartar. Dela rädisorna i kvartar.
4. Lägg brutna salladsblad på ett fat. Tillsätt lax, sparris, ägg, ärtor rädisor och matvete.
5. Blanda dill, senap och en minimal nypa salt med citronsaft. Tillsätt oljan lite i taget under omrörning. Ringla dressingen över salladen.

FISK & SKALDJUR	Kcal	KÖTT & ÄGG	Kcal
Sill i klart spad, 1 bit, 11 g	25	Påskskinka, 1 skiva, 40 g	50
Sill i krämig sås, 1 bit, 11 g	30	Lammstek 100 g	175
Gravlax, 1 skiva 45 g	75	Köttbullar, 1 st, 13 g	30
Rökt lax 1 skiva 45 g	78	Prinskorv, 1 st, 25 g	60
Gravlaxsås, 1 msk	50	Paj m västerbottenost 100 g	220
Räkor (utan skal) per 100 g	85	Ägghalva med 1 msk majonnäs	155
Matjessill per bit, 8 g	26	Ägghalva med 1 msk lättmajonnäs	95
Ugnsstekt lax 100 g	225		
Gubbröra 100 g	155	**TILLBEHÖR**	
Sillsallad 100 g	95	Majonnäs 80 % fett 1 msk	93
Janssonsfrestelse 100 g	160	Majonnäs 30% fett 1 msk	45
		Cheddarost, 30%, 1 skiva, 10 g	40
GODIS/DESSERT/BAKVERK		Brieost 28 % fett , 15 g	50
Marsipanägg 100 g	488	Påskost 31 % 15 g	60
Mandelägg 100 g	520	Lagrad grevé 17 %	40
Chokladtårta 100 g	420	**DRYCKER**	125
Påsktårta m marsipan 100 g	325	Lätt öl, 2,8%, 33 cl	95
Lösgodis 100 gram	350	Starköl, 5,6%, 50 cl	235
Lösgodis med choklad 100 gram	550	Alkoholfri öl 33 cl	60
Mini marsipankyckling 4 gram	20	Påskmust, 33 cl	115
Chokladpralin 1 st	55	Påskmust light, 33 cl	10
		Vin, 12%, 15 cl	110
		Snaps, 4 cl	90
GRÖNSAKER & POTATIS		Cider 4,7 vol% 33 cl	115
Broccoli 100 g	26		
Sparris 100 g	22	**Frukt**	
Ärtor 100 g	69	Physalis 100 gram	60
Potatis, 1 st, 80 g	70	Clementin, 1st	25
Morot 100 g	36	Vindruvor röda 100 g	70

Foto: Ulrika Berglin, Centrum för obesitas