



# LUNCH & MIDDAG

## Förslag på ungefärliga matmängder

1 portion mat innehåller något från varje grupp (1, 2 och 3)  
eller en alternativrätt, samt dryck och grönsaker.

### 1. POTATIS, RIS & PASTA

3 äggstora potatisar  
3 dl pasta (färdigkokt)  
3 dl ris (färdigkokt)  
2 dl potatissallad  
2 dl pommes frites  
2 dl stekt potatis  
2 dl potatisgratäng  
2 dl bulgur/quinoa  
3 dl couscous

### DRYCK

2 dl juice eller 2 dl mjölk

### GRÖNSAKER

T ex. Broccoli, paprika,  
tomat, morötter, blad-  
spenat, avokado, sallad

### 2. KÖTT & FISK

8 köttbullar  
2 pannbiffar  
2 varmkorvar/kassler  
4 skivor falukorv  
4 fiskpinnar  
2 fiskpanetter  
1 fläskkotlett / kycklingfilé  
1 ½ dl köttfärssås  
1 ½ dl gryta/ korv  
stroganoff  
150 g lax/torsk

### VEGETARISKT

#### ALTERNATIV:

1 quornfilé  
2 sojabiffar  
3 sojakorvar  
3 dl gryta (gjord på t.ex.  
kokta bönor och linser)

### 3. SÅS

½ - 1 dl brunsås, vitsås,  
bearnaisesås,  
gräddfildressing, olja-  
och vinägerdressing m fl.

### ALTERNATIVRÄTTER

4 pannkakor med sylt  
2 ½ dl lasagne  
3 dl pytt i panna  
Tacos  
225 g matpaj  
Wok (bas från grupp 1-3)  
Tacos (bas på 1½ dl köttfärs,  
1 stort mjukt bröd/2 hårda bröd  
samt gräddfil/ crème fraiche)

Exempel 1: 3 äggstora potatisar, 8 köttbullar, kokt broccoli, 1 dl brunsås och 1 glas mjölk

Exempel 2: Wok med bas på 200 gram nötkött, grönsaker och olja, 3 dl ris och 1 glas juice