

Julmat

Fundera över hur du brukar äta under julperioden. Är det något du kan och vill förändra? Här hittar du några tips.

Några saker att tänka på:

- Regelbundna måltider är viktiga även under julen.
Ät frukost, lunch, middag och eventuellt 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 godis, choklad, nötter, torkad frukt och alkoholhaltiga eller söta drycker.
- Kan du minska på energiintaget genom att förändra vissa recept?

RÖDKÅLSSALLAD

Cirka 20 portioner

1 kg rödkål
7 dl strimlad salladskål
1 stor purjolök
3 syrliga äpplen
2,5 dl russin
50 g valnötskärnor eller cashewnötter

Dressing:

0,5 dl äppelcidervinäger
0,5 dl vatten
0,5 dl rapsolja
0,5-1 dl hackad persilja, fryst eller färsk
3 msk senap, vanlig svensk
1 tsk salt
2 krm grovmalen svartpeppar
1 tsk honung

Gör så här:

Strimla rödkålen fint och lägg i stor skål. Häll kokande vatten över så att kålen täcks. Låt stå i ca 3 minuter. Häll av vattnet och skölj kålen i kallt vatten och låt den rinna av. Blanda med strimlad salladskål, purjolök och hackat äpple. Vispa samman ingredienserna till dressing, häll den över grönsakerna. Blanda i nöterna och russin.

Håller i några dagar i lufttät förpackning i kylskåpet.

Skinksmörgås

1 skiva jultvörtbröd	95 kcal
1 tsk Bregott	35 kcal
1 skiva julskinka	50 kcal
1 tsk senap	<u>8 kcal</u>
Totalt	190 kcal

Kaloritabell

Så här många kalorier är det i några av de vanligaste rätterna på jultbordet.

FISK & SKALDJUR	Kcal	KÖTT & ÄGG	Kcal
Sill i klart spad, 1 bit, 11 g	25	Julskinka, 1 skiva, 40 g	50
Sill i krämig sås, 1 bit, 11 g	30	Revbensspjäll, 1 bit, 50 g	145
Gravlax, 1 skiva 25 g	130	Julköttbullar, 1 st, 13 g	30
Gravlaxsås, 1 msk	50	Julkorv, 1 bit, 50 g	130
Lutfisk, 1 dl, med bechamelsås, 0,5 dl	115	Prinskorv, 1 st, 25 g	60
Rökt ål, 1 bit, 40 g	140	Ägghalva med 1 msk majonnäs	155
Jansson frestelse, 100 g	170	Ägghalva med 1 msk lättmajonnäs	95
GRÖNSAKER & POTATIS		TILLBEHÖR	
Rödkålssallad med dressing, 75 g, 1,5 dl	150	Julknäcke, 1 bit 13 g	50
Rödbetssallad, 0,5 dl, 50 g	140	Julvört, 1 skiva 35 g	95
Rödkål, brunkål, 0,5 dl, 50 g	30	Cheddarost, 30%, 1 skiva, 10 g	40
Potatis, 1 st, 80 g	70	Juledamer, 23%, 1 skiva, 10 g	35
GODIS/DESSERT		DRYCKER	
Ris à la Malta, 1 dl	200	Julöl, 3,5%, 33 cl	125
Risgrynsgröt, 1 dl	95	Lätt julöl, 2,8%, 33 cl	95
Lussekatt, 1 st, 70 g	230	Starköl, 5,6%, 50 cl	235
Litet pepparkakshjärta, 1 st	20	Julmust, 33 cl	115
Clementin, 1st	25	Julmust light, 33 cl	10
Äpple, 1 st	50	Snaps, 4 cl	90
Fikon, 1 st	40	Vin, 12%, 15 cl	110
Dadel, 1 st	25	Glögg, 10%, 0,7 dl	90
Knäck, 1 st	40	Glögg, alkoholfri, 0,7 dl	45
Aladdinask, 500 g	2600		
Aladdinpralin, 1 bit	55		
Skumtomte, 1st, 6 g	20	TILL GLÖGGEN	
Mozartkula, 1 st, 15 g	85	Mandlar 5 st, 5 g	30
Ischoklad, 1 st	65	Russin 10 st, 8 g	25
Hasselnötter, 5 st, 5 g	35		
Valnötter, 5 st, 12 g	80		