



Mat smakar extra gott ute i naturen. I den här broschyren får du några tips på bra, näringsrik och mättande matsäcksmat för både barn och vuxna.

Ladda ner på: www.folkhalsoguiden.se/bramatsacksmat

Exempel på matsäckslunch

Sallad med bulgur, skinka, broccoli, majs, dressing
Smörgås, gärna med fullkornsbröd
Äpple

Pastasallad, köttbullar, morot, ärter, dressing
Smörgås, gärna med fullkornsbröd
Päron

Ärtsoppa eller risgrynsgröt (färdigköpt) i termos
Smörgås, gärna med fullkornsbröd
Äpelsin eller satsumas

Exempel på matsäcksmellanmål

Rågbröd med leverpastej och gurka
Lättmjölk
Äpelsin

Baguette med färskost, skinka, purjolök, paprika
Vatten eller lättmjölk
Blomkålsbuketter eller kålrabbi i bitar

Tunnbrödsrulle med tonfisk, hackad purjolök, gräddfil
Morotsstavar
Äpple

April 2016

BRA MATSÄCKSMAT



Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin
Box 1497
171 29 Solna

E-post ces@sl.l.se
Tfn vxl 08-123 400 00
www.folkhalsoguiden.se

RECEPTFÖRSLAG PÅ MATSÄCKSMAT

PÅLÄGG SOM MÄTTAR

- Pannbiff, senap, kokt skivad potatis, tunt skivad rödlök
- Vändstekt ägg, paprika
- Färskost eller mjukost, grillad kyckling, avocado
- Kokt ägg i skivor, kaviar, gräslök eller purjo
- Falafel, gräddfil, tomat
- Leverpastej, saltgurka
- Kokt skivad potatis, kaviar, purjolök
- Makrill i tomatås
- Jordnötssmör, bananskivor

PIZZABULLAR

Deg:

- 50 g jäst
- 3 dl vatten
- 1 tsk salt
- 4 msk rapsoolja, gärna KRAV-märkt
- 3 dl grahamsmjöl
- 6 dl vetemjöl

Fyllning:

- 1 liten burk tomatås eller tacosås (ca 350 g)
- 150 g rökst skinka i skivor
- 2 tsk pizzakrydda, oregano, basilika eller timjan
- 1 påse (200 g) riven ost

GODA RÖROR

- Färskost eller mjukost, gräslök eller purjolök samt curry
- Tonfisk, purjolök, gräddfil, tabasco
- Guacamole, rödlök och tomat
- Färskost eller mjukost, persilja, strimlat hamburgerkött/skinka
- Hummus (kikärtsröra) med groddar och tomat

BYGG EN SALLAD MED NÅGRA ALTERNATIV UR VARJE GRUPP

1. Pasta, potatis, matvete eller, bulgur
 2. Rökst skinka, kassler, köttbullar, kokt eller grillad kyckling, rökst lax eller makrill, bönor, linser eller kikärter
 3. Morot, broccoli, gurka, rädisa, minitomat, haricots verts, majs eller paprika
- Ett enkelt men dyrare alternativ är att köpa en färdig sallad eller att plocka ihop en sallad från butikens salladsdisk.



MJÖLK, ÄGG, BÖNOR/LINSER, KÖTT/FISK innehåller mycket protein som ger en bra mättnadskänsla.

GRÖNSAKER OCH FRUKT bidrar med fiber, vitaminer, mineraler och antioxidanter. Här är några exempel som fungerar i matsäcken:

- Minimorötter
- Blomkålsbuketter
- Paprikabitar
- Tomat
- Apple, eller päron
- Apelsin/clementin (hel eller klyftor i en ask)

DRYCK Något att dricka ska förstås också finnas i matsäcken. Variera mellan varm och kall dryck beroende på väder, till exempel:

- Kall/varm mjölk i termos
- Soppa i termosmugg
- Varm choklad, hemlagad
- Te

UNDER EN FRILUFTSDAG eller liknande ska matsäcken ibland ersätta skollunchen eller mellanmålet. Då är det bra om utflyktslunchen eller mellanmålet i matsäcken ger samma energi och näring som en vanlig lunch eller mellanmål.

Ett enkelt sätt att komponera en bra matsäck är att dela in den i tre delar. Välj något från varje del, så blir måltiden komplett.

TRE VIKTIGA DELAR I MATSÄCKEN

- ✓ Bröd, bulgur, pasta, ris (gärna fullkorn), potatis eller matvete
- ✓ Mjölk, ägg, bönor/linser, kött/fisk
- ✓ Grönsaker och frukt

BRÖD, PASTA, POTATIS, BULGUR, RIS, MATVETE och liknande är basen i matsäcken. Välj gärna fullkornsalternativ av bröd, pasta eller ris. Baguetter eller pitabröd kan fyllas med matiga pålägg eller goda röror (se nästa sida).

Potatis, pasta, matvete eller bulgur blir en bra bas i en sallad – tillbehören kan varieras efter tycke och smak.