

# Midsommar

Fundera över hur du brukar äta under midsommarhelgen. Är det något du kan och vill förändra? Här finns recept på gubbröra och kaloritabell för typisk midsommarmat.

## Att tänka på

Regelbundna måltider är viktiga även under midsommar

- Ät frukost, lunch, middag och vid behov 1–3 planerade mellanmål.
- Ät en portion vid varje måltid och ta inte om.
- Fyll på minst halva tallriken med grönsaker
- Det kan bli många extra kalorier mellan måltiderna i form av snacks, tårta och andra bakverk. Prioritera det du tycker allra mest om, och kanske det räcker med en liten smakbit?
- Skulle det bli en varm och skön midsommar så släck hellre törsten med vatten - stilla eller kolsyrat, vilket du gillar bäst - i stället för alkoholhaltiga eller söta drycker.
- Kan du minska på energiintaget genom att förändra vissa recept

## Gubbröra, ca 6 portioner

3 normalstora kokta potatisar  
4 kokta ägg  
1 gul lök  
1 msk flytande margarin  
125 gram ansjovisfilé (eller 200 g matjessill)  
1 msk spad från ansjovis/matjessill  
1 dl lättcrème fraiche 13 %  
½ dl hackad färsk dill  
½ dl finskuren färsk gräslök  
Salt och peppar efter smak  
Knäckebröd 6 skivor

## Gör så här

1. Skala och hacka löken. Stek den mjuk i smör på svag värme, låt löken svalna.
2. Låt anjovisen/matjessillen rinna av men spara spadet. Skär fisken i små tärningar.
3. Skala och tärna potatis och ägg.
4. Rör ihop crème fraiche med sillspad och örter. Vänd ner potatis, ägg, lök och sill. Smaka av med salt och nymalen svartpeppar.
5. Servera gubbröran på knäckebröd.
6. Garnera gärna med dill

Fisk och skaldjur	Kcal	Tillbehör	Kcal
Sill i klart spad, 1 bit, 11 g	25	Gräddfil 12 %, 0,5 dl	70
Sill i krämig sås, 1 bit, 11 g	30	Cheddarost, 30 %, 1 skiva, 10 g	40
Matjessill, 1 bit, 8 g	26	Brieost 28 % fett, 1 msk	50
Gravlax, 1 skiva, 45 g	75	Lagrad ost 31 % 15 g, 1 skiva	60
Rökt lax 1 skiva, 45 g	78	Lagrad grevé 17 %, 1 skiva	40
Gravlaxsås, 1 msk	50	Smör 80 %, 1 tsk	35
Ugnsstekt lax, 100 g	225	Lättmargarin 40 %, 1 tsk	20
Gubbröra, 100 g	155	Knäckebröd, 1 skiva	40
Sillsallad, 100 g	95	Danskt rågbröd, 1 skiva	95
Räkor, konserv utan lag, 100 g	75	Minibaguette, 1 st. 75 g	180
		Paj med västerbottenost, 1 bit 100 g	220

Kött och ägg	Kcal
Grillat kött, 100 g	140–200
Köttbullar, 13 g, 1 st.	30
Prinskorv, 25 g, 1 st.	60
Ägghalva med 1 msk majonnäs	155
Ägghalva med 1 msk lättmajonnäs	95

Grönsaker och potatis	Kcal
Sallad med tomat och gurka, 2 dl	10
Röd/gul lök, 0,5 dl	10
Gräslök, 0,5 del	2
Färsipotatis, 1 st. medelstor	60
Broccoli 100 g	26
Sparris 100 g	

Frukt och bär	Kcal
Jordgubbar färska, 2 dl	35
Äpple 1 st. medelstort	60
Banan 1 st. medelstor	100

Drycker	Kcal
Lättöl, 2,8 %, 33 cl	95
Starköl, 5,6 %, 50 cl	235
Alkoholfri öl, 33 cl	60
Läsk, 33 cl	120
Läsk light, 33 dl	3
Snaps, 4 cl	90
Cider, 4,7 %, 33 cl	115
Mousserande vin, 1,5 dl	100
Vin, 12 %, 1,5 dl	110
Alkoholfritt vin, 1,5 dl	25

Godis/dessert/bakverk	Kcal
Gräddtårta med jordgubbar, 1 bit	294
Gräddglass, 1,5 dl	165
Glass, typ Big Pack, 1,5 dl	135
Lösgodis 100 g	350
Lösgodis med choklad, 100 g	550



Foto: Agneta Svärd