



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.

Besök vår hemsida www.halsomalet.se för mer information om mat och hälsa och fler recepttips.

Exempel på matsäckslunch

Sallad med pasta, skinka, broccoli, majs, dressing
Brytbröd
Äpple

Sallad med kokt potatis, köttbullar, morot, ärter, dressing
Brytbröd
Päron

Tunnbrödsrulle med tonfisk, hackad purjolök, lite gräddfil
Morotsstavar
Satsumas

Exempel på matsäcksmellanmål

Grovbulle med leverpastej och gurka
Lättmjölk
Apelsin

Grovbaguette med keso, banan, skinka och curry
Kaffe latte
Paprikabitar

Dubbelsmörgås med vändstekt ägg, skinka och paprika
Hemgjord varm choklad
Kiwi



BRA MATSÄCKSMAT

UNDER EN FRILUFTSDAG eller liknande ska matsäcken ibland ersätta skol-lunchen eller mellanmålet. Då är det viktigt att utflyktslunchen ger samma energi och näring som en vanlig lunch. Mellanmålet i matsäcken ska ge all den energi och näring som ett mellanmål bör ge.

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, pasta, potatis, ris mm
- ✓ Mjolk, kött, fisk, ägg mm
- ✓ Frukt och grönsaker

BRÖD, POTATIS, PASTA, RIS och liknande utgör basen i matsäcken. Baguetter och pitabröd kan fyllas med smarta pålägg eller goda röror. Grovt bröd ger mer kostfiber och näringsämnen än vitt bröd.

Potatis, pasta, ris eller couscous blir en bra bas i en sallad - variera själv tillbehören!

Pizza behöver inte vara platt utan kan rullas till pizzabullar.

Pannkakor kan fyllas med olika former av stuvningar (typ crêpes), färska bär eller mosad banan.

MJÖLKPRODUKTER, KÖTT, FISK, ÄGG, TORKADE BÖNOR/LINSER innehåller mycket protein som ger en bra mättnadskänsla. Till lunch bör huvuddelen av protein komma från kött, fisk eller ägg, som också ger viktiga mineraler. I mellanmålet är det mjölkprodukterna och smörgås-pålägget som ger huvuddelen av proteinet.

FRUKT OCH GRÖNSAKER ger viktiga kostfibrer, mineraler, vitaminer och antioxidanter. Här är några exempel som fungerar bra i matsäcken:

- Morotsstavar
- Blomkålsbuketter
- Paprikabitar
- Tomat
- Äpple
- Päron
- Apelsin
- Satsumas



DRYCK Något att dricka ska förstås också finnas med i matsäcken. Variera mellan varm och kall dryck beroende på väderlek, t ex:

- Kall/varm mjölk i termos
- Juice
- Varm choklad, gärna hemlagad
- Te
- Kaffe, gärna med varm mjölk

RECEPTFÖRSLAG PÅ MATSÄCKSMAT

GODA RÖROR

- ♣ Keso, tärnad skinka, krasse eller gräslök samt curry
- ♣ Keso, hackat äpple, rökt skinka, svartpeppar
- ♣ Tonfisk, hackad purjolök, gräddfil, tabasco
- ♣ Mjukost från ask/tub och riven morot
- ♣ Mjukost, persilja, strimlat hamburgerkött/skinka
- ♣ Keso, banan, skinka, curry
- ♣ Hummus (kikärtsröra) med groddar och skivad tomat.

SMARTA PÅLÄGG

- ♥ Pannbiff, senap, kokt skivad potatis, tunt skivad rödlök
- ♥ Vändstekt ägg, rökt skinka, paprika
- ♥ Mager potatissallad, köttbullehalvor, riven morot
- ♥ Keso (gärna med smaksatt), grillad kyckling, avocado
- ♥ Tunt lager kaviar, skivat kokt ägg, finstrimlad gräslök
- ♥ Leverpastej och finstrimlad gurka
- ♥ Falafel, hummus och tomat

KANONBRA SALLADSINGREDIENSER- VÄLJ NÅGOT/NÅGRA ALTERNATIV UR VARJE GRUPP

1. Pasta, potatis, ris, bulgur, couscous
2. Rökt skinka, kassler, köttbullar, mager korv, räkor, rökt lax/makrill, kidney - bönor, vita bönor, röda linser, kikärter
3. Morot, broccoli, gurka, saltgurka, rädisa, blomkål, ärter, majs, haricots verts, paprika

PIZZABULLAR

Deg:

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

Fyllning:

- 1 liten burk tomatsås eller tacosås (ca 350 g)
- 150 g rökt skinka i skivor
- 2 tsk pizzakrydda, oregano, basilika eller timjan
- 1 påse (200 g) riven ost, max 12% fett