

30 recept anpassade till programmet **ModuLife**™



**NÄRING KAN HJÄLPA DIG ATT
HANTERA CROHNS SJUKDOM!**

Till dig som blivit rekommenderad
ModuLife™ av hälso- och sjukvårdspersonal

KOSTBEHANDLING ...

ModuLife™ bygger på Crohn's Disease Exclusion Diet (CDED), den första och enda kostbehandlingen med vanlig mat, med kliniskt bevisad effekt i hanteringen av Crohns sjukdom.¹

I CDED kombineras produkten Modulen® IBD för partiell enteral nutrition (PEN) med en kosthållning baserad på vanliga livsmedel som är särskilt framtagen för att hjälpa dig att få kontroll över din Crohns sjukdom. CDED består av tre faser:

FAS 1

50% från en lista med tillåtna livsmedel och 50% PEN



FAS 2

75% från en utökad livsmedelslista och 25% PEN



FAS 3 (underhåll)

75% från en ytterligare utökad livsmedelslista och 25% PEN



Modulen® IBD är ett näringsmässigt komplett livsmedel för speciella medicinska ändamål för kostbehandling av Crohns sjukdom. Ska användas på inrådan av läkare eller dietist. Endast lämplig från 5 år.

1. Levine A *et al.* Crohn's Disease Exclusion Diet Plus Partial Enteral Nutrition Induces Sustained Remission in a Randomized Controlled Trial. *Gastroenterology*. 2019;157:440-450.

... SUPPORT ONLINE

På supportplattformen för ModuLife™ finns användbara verktyg och expert-support online. Det gör det enklare att lära sig och följa CDED-kosten.

UTBILDNING

För att lyckas med ModuLife™ kan du få hjälp och tips via videor, listor, informationsblad och mycket mer



DAGBOK

Anteckna matintag, dietefterlevnad och hur du mår för att få motivationshjälp



MÅLTIDSPLANER

Gör det enkelt att planera måltider och veckomenyer för just din dietfas



RECEPT

Få tillgång till hundratals lättlagade CDED-vänliga recept på ett och samma ställe



KOSTRÅD

Be när som helst om kostråd genom att skicka meddelande direkt till näringssspecialister



Åtkomlig via en mobilapp för iOS eller Android eller annan internetuppkopplad enhet

INNEHÅLL



FÖRRÄTTER	5-7
TILLBEHÖR	9-16
KÖTT, ÄGG OCH FISK	18-25
EFTERRÄTTER	27-34
SMOOTHIES	36-38
MENYFÖRSLAG	40-41
TIPS	43

Den här broschyren innehåller 30 recept och råd om varje fas av ModuLife™-programmet.

Recepten innehåller:

- livsmedel som är **rekommenderade** att äta varje dag (kyckling, ägg, potatis, banan och äpple)
- och andra livsmedel som är **tillåtna** under hela programmet

FÖRRÄTTER

VÅRRULLAR



35 MIN



3 PORTIONER



INGREDIENSER

- 20 g färsk koriander
- 20 g färsk mynta
- 1 tsk olivolja
- 1 gurka, skalad
- 3 stora morötter, skalade och ändarna avskurna
- 2 avokador
- 12 stora eller medelstora glutenfria rispapper

FAS 1, 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Avlägsna myntabladen från stjälken. Riv koriandern i kvistar. Häll olivoljan i en liten bunke.
- 2 Skär gurka och morötter i tunna stavar. Dela avokadorna i halvor, ta bort kärnan, skär halvorna i två delar. Skala varje del och skär i tre klyftor.
- 3 Fyll ett grunt fat (t.ex. pajform) med hett vatten och ställ fram en ren skärbräda. Doppa ett ark rispapper i vattnet tills det blir mjukt, ca 1 minut. Lägg upp arket på skärbrädan.
- 4 Pensla olivolja i mitten av rispappret med en bakpensel. Lägg några mynta- och korianderkvistar på olivoljan, därefter två avokadoklyftor samt lite morot och gurka. Vik den nedre delen av rispappret över grönsakerna och vik därefter sidorna inåt och rulla.
- 5 Upprepa tills allt rispapper är slut. Byt vatten om det svalnat.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IB D (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IB D



0 banan



0 äpple



0 ägg



0 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 410 | **Kalorier från Fett** 198 | **Fett Totalt** 22 g | **Mättat Fett** 3 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 105 mg | **Kolhydrater totalt** 50 g | **Kostfiber** 13 g | **Sockerarter** 8 g | **Protein** 9 g | **Kalcium** 6% | **Järn** 10%

SOMMARSALLAD



15 MIN



4 PORTIONER



INGREDIENSER

- 4 tomater delade i klyftor
- 1 gurka, skalad och skuren i halvmånar
- 1 avokado, urkärnad, skalad och skuren i tärningar
- 1/4 rödlök, skuren i tunna skivor
- Lite färsk basilika
- 2 msk olivolja
- Saften av en citron
- Salt och peppar

FAS 1, 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Lägg tomater, gurka, avokado, rödlök och basilika i en stor bunke.
- 2 Toppa salladen med olivolja och citronsaft. Krydda med salt och peppar. Blanda salladen försiktigt.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IBD (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IBD



0 banan



0 äpple



0 ägg



0 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 170 | Kalorier från Fett 126 | Fett Totalt 14 g | Mättat Fett 2 g |
Transfett 0 g | Kolesterol 0 mg | Natrium 50 mg | Kolhydrater Totalt 12 g |
Kostfiber 5 g | Sockerarter 5 g | Protein 3 g | Kalcium 2% | Järn 6%

GRÖNSAKSSPETT



20 MIN



6 PORTIONER



INGREDIENSER

FAS 2, 3

- 2 paprikor skurna i 2 cm stora bitar
- 1 gurka, (eventuellt) skalad, skuren i halvmånar
- 1 liten zucchini, skuren i halvmånar
- 300 g körsbärstomater
- 12 spett

GÖR SÅ HÄR

- 1 Trä de 12 spetten med grönsakerna, alternerande mellan paprika, gurka, zucchini och tomater.
- 2 Servera med en dip som går i linje med ModuLife™-dieten, t.ex. avokadoröra, pesto på färska örter eller hummus.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IBD (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IBD



0 banan



0 äpple



0 ägg



0 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 30 | Kalorier från Fett 0 | Fett Totalt 0 g | Mättat Fett 0 g |
Transfett 0 g | Kolesterol 0 mg | Natrium 15 mg | Kolhydrater Totalt 6 g |
Kostfiber 2 g | Sockerarter 4 g | Protein 2 g | Kalcium 2% | Järn 6%

TILLBEHÖR

POTATISCHIPS I MIKRO



25 MIN



1 PORTION



INGREDIENSER

- 1 potatis, skalad
- 1 tsk olivolja
- Salt och peppar efter smak

FAS 1, 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Skiva potatisen så tunt som möjligt. Klappa skivorna torra med hushållspapper.
- 2 Lägg upp skivorna sida vid sida på ett stort ark bakplåtspapper. Skivorna bör inte nudda varandra. Ringla lite olivolja över potatisen och krydda med salt och peppar.
- 3 Ställ in bakplåtspappret med potatisen i mikron och kör på hög effekt i 5 minuter. Chipsen ska bli lite lätt bruna i färgen. Om inte, fortsätt mikra i intervaller om 30 sekunder tills de fått färg.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IBD (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IBD



0 banan



0 äpple



0 ägg



0 portion
kyckling



1 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 210 | **Kalorier från Fett** 40,5 | **Fett Totalt** 4,5 g | **Mättat Fett** 0,5 g |
Transfett 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 170 mg | **Kolhydrater Totalt** 40 g |
Kostfiber 3 g | **Sockerarter** 1 g | **Protein** 5 g | **Kalcium** 2% | **Järn** 10%

POTATISPANNKAKOR



40 MIN



2 PORTIONER



INGREDIENSER

- Rapsolja
- 2 potatisar, skalade
- 1 äggvita från ett stort ägg
- 2 salladslökar, finhackade
- 1/4 tsk salt
- 1/4 tsk peppar

FAS 1, 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Sätt ugnen på 230°C. Pensla en bakplåt med lite rapsolja.
- 2 Riv potatisen grovt. Lägg potatisen i en finmaskig sil och pressa ut så mycket vätska som möjligt i en skål. Låt vila i 10 minuter. Häll därefter bort vätskan men behåll stärkelsen som ligger på botten.
- 3 Vispa äggvitan i en stor bunke tills den kan bilda mjuka toppar. Vänd försiktigt ner den rivna potatisen, salladslöken, stärkelsen samt salt och peppar. Klicka ut röran på bakplåten med en sked med ca 5 centimeters mellanrum. Platta till klickarna försiktig.
- 4 Grädda i 8-10 minuter tills undersidorna är gyllenbruna. Vänd och grädda i ytterligare 4-6 minuter tills de är genomstekta och gyllenbruna på båda sidor.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IBD (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IBD



0 banan



0 äpple



0 ägg



0 portion
kyckling



1 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 240 | **Kalorier från Fett** 63 | **Fett Totalt** 7 g | **Mättat Fett** 0,5 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 620 mg | **Kolhydrater totalt** 40 g | **Kostfiber** 3 g | **sockerarter** 2 g | **Protein** 7 g | **Kalcium** 4% | **Järn** 10%

GNOCCHI AV RISMJÖL



20 MIN



2 PORTIONER



INGREDIENSER

- 100 g vitt rismjöl
- 1 ägg
- 1 tsk rapsolja
- 1/2 tsk salt

FAS 1, 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Blanda ihop alla ingredienser i en bunke.
- 2 Lägg ett stort ark bakplåtspapper på köksbänken. Rulla degen med händerna till en 1 centimeter tjock rulle. Skär rullen med en vass kniv i 2 centimeter långa bitar. Rulla försiktigt varje bit över en gaffels tänder.
- 3 Koka upp rikligt med vatten i en stor kastrull. Lägg i gnocchin och sänk värmen till medel. Låt koka i 7-8 minuter. Häll bort vattnet.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IBD (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IBD



0 banan



0 äpple



0,5 ägg



0 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 350 | **Kalorier från Fett** 54 | **Fett Totalt** 6 g | **Mättat Fett** 1,5 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 95 mg | **Natrium** 620 mg | **Kolhydrater totalt** 63 g | **Kostfiber** 2 g | **Sockerarter** 0 g | **Protein** 8 g | **Kalcium** 2% | **Järn** 6%

PITABRÖD



35 MIN



6 PORTIONER



INGREDIENSER

- 1 dl vatten
- 1/2 tsk salt
- 1 msk olivolja

- 50 g + 2 msk vitt rismjöl
- Olivolja till stekning

FAS 1, 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Häll vattnet i en medelstor kastrull, tillsätt salt och olivolja. Koka upp på hög värme. Ta bort kastrullen från värmen och blanda i rismjölet ordentligt. Låt degen kallna i 10-15 minuter.
- 2 Dela degen i 6 delar och rulla varje del till en boll. Lägg en bit bakplåtspapper på köksbänken. Lägg en av bollarna mitt på pappret och lägg en annan bit bakplåtspapper över. Kavla ut degen med en kavel tills den är 1/2 centimeter tjock. Kavla ut alla bollar på samma sätt.
- 3 Hetta upp lite olivolja i en stekpanna över medelvärme. När pannan är het, lägg i ett pitabröd och stek i 2 minuter på varje sida. Stek alla pitabröd på samma sätt.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IBD (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IBD



0 banan



0 äpple



0 ägg



0 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 90 | Kalorier från Fett 27 | Fett Totalt 3 g | Mättat Fett 0 g |
Transfett 0 g | Kolesterol 0 mg | Natrium 200 mg | Kolhydrater Totalt
13 g | Kostfiber 0 g | Sockerarter 0 g | Protein 1 g | Kalcium 0% | Järn 0%

PERFEKT KOKAD POTATIS



30 MIN



4 PORTIONER



INGREDIENSER

FAS 1, 2, 3

- 4 potatisar, skalade och delade i 4 bitar
- 1 tsk salt, delat
- 1/2 tsk peppar
- Färska örter t.ex. persilja, oregano, rosmarin eller dill (valfritt)

GÖR SÅ HÄR

- 1 Lägg potatisen i en stor kastrull. Häll i så mycket vatten att det täcker potatisen. Tillsätt 1/2 tsk salt. Koka upp över hög värme.
- 2 När vattnet har kokat upp, sänk värmen till medel och lägg på ett lock. Koka tills potatisen är mjuk, ca 25 minuter.
- 3 Häll av vattnet och lägg potatisen i en skål. Krydda med peppar och resten av saltet. Toppa med färska örter som går i linje med ModuLife™-dieten om du vill.



Potatisen bör kallna efter kokningen och sedan värmas på nytt.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IBD (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IBD



0 banan



0 äpple



0 ägg



0 portion
kyckling



1 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 140 | Kalorier från Fett 0 | Fett Totalt 0 g | Mättat Fett 0 g |
Transfett 0 g | Kolesterol 0 mg | Natrium 590 mg | Kolhydrater Totalt
34 g | Kostfiber 3 g | Sockerarter 1 g | Protein 3 g | Kalcium 2% | Järn 6%

POTATISKLYFTOR



70 MIN



6 PORTIONER



INGREDIENSER

- 6 potatisar, skalade
- 40 g vitt rismjöl
- 1 vitlöksklyfta, hackad

- 3 tsk paprikapulver
- Salt och peppar
- 40 g olivolja

FAS 1, 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Sätt ugnen på 220°C. Täck en bakplåt med folie och smörj in med lite olivolja.
- 2 Skär potatisen i halvor. Skär därefter varje halva i 4 klyftor. Lägg potatisklyftorna i en stor kastrull och täck med vatten. Koka upp på hög värme. Sänk därefter värmen till medel. Koka tills potatisen är mjuk men ändå fast. Häll av vattnet och lägg potatisen i en skål.
- 3 Blanda ihop rismjöl, vitlök, paprikapulver och peppar i en liten skål. Rulla varje klyfta i mjölblandningen tills de är täckta av mjölet. Placera klyftorna på plåten.
- 4 Sätt in plåten i ugnen i 10 minuter. Vänd därefter klyftorna och tillaga i ytterligare 10 minuter. Pensla med olivolja. Strö över lite salt. Sätt in plåten i ytterligare 25 minuter.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IBD (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IBD



0 banan



0 äpple



0 ägg



0 portion
kyckling



1 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 360 | **Kalorier från Fett** 162 | **Fett Totalt** 18 g | **Mättat Fett** 2,5 g |
Transfett 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 40 mg | **Kolhydrater Totalt** 46 g |
Kostfiber 3 g | **Sockerarter** 1 g | **Protein** 5 g | **Kalcium** 2% | **Järn** 10%

KETCHUP



30 MIN



12 PORTIONER
(2 msk per portion)



FAS 1, 2, 3

INGREDIENSER

- 1 kg körsbärstomater, hackade
- 50 g socker
- 1,75 dl vatten, delat

GÖR SÅ HÄR

- 1 Lägg de hackade tomaterna i en kastrull, låt koka på hög värme och rör om hela tiden.
- 2 Tillsätt socker och 1,2 dl vatten i grytan. Koka tills skinnet lossnar och tomaterna är mjuka. Ta bort kastrullen från värmen.
- 3 Tillsätt 0,55 dl vatten och mixa tomaterna till en slät puré i en matberedare.
- 4 Sila bort skal och kärnor med en nätsil. Pressa tomaterna med baksidan av en sked tills endast skal och kärnor är kvar i silen. Kasta skalen och kärnorna.
- 5 Ketchupen kan förvaras i en lufttätt behållare i kylan i upp till 4 dagar.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IB D (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IB D



0 banan



0 äpple



0 ägg



0 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 25 | Kalorier från Fett 0 | Fett Totalt 0 g | Mättat Fett 0 g |
Transfett 0 g | Kolesterol 0 mg | Natrium 0 mg | Kolhydrater Totalt 6 g |
Kostfiber 1 g | Sockerarter 5 g | Protein 1 g | Kalcium 0% | Järn 0%

VEGETARISKA GRILLSPETT



30 MIN



6 PORTIONER



INGREDIENSER

- 24 körsbärstomater
- 1/2 lök, skuren i klyftor
- 0,6 dl olivolja
- 3 vitlösklyftor, hackade
- Saften från 1 citron
- 1/2 tsk salt
- 1/4 tsk peppar
- 1 msk färsk basilika, hackad
- 1 röd paprika, hackad
- 12 champinjoner eller 2 zucchini

FAS 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Sätt ugnen på 200 grader. Täck en bakplåt med bakplåtspapper.
- 2 Dela champinjonerna i halvor, eller skär zucchinin i tunna skivor. Trä champinjonerna eller zucchinin, tomaterna, paprikan och löken på 6 träspett och fördela grönsakerna jämnt mellan spetten. Lägg spetten på plåten.
- 3 Blanda olivolja, vitlök, citronsaft, basilika, salt, och peppar i en liten skål. Pensla spetten med marinaden. Låt stå i 10 minuter.
- 4 Ställ in plåten i ugnen och grilla spetten i 10 minuter eller tills grönsakerna är mjuka. Vänd spetten efter halva tiden.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IBD (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IBD



0 banan



0 äpple



0 ägg



0 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 110 | Kalorier från Fett 81 | Fett Totalt 9 g | Mättat Fett 1,5 g |
Transfett 0 g | Kolesterol 0 mg | Natrium 200 mg | Kolhydrater Totalt 7 g |
Kostfiber 2 g | Sockerarter 4 g | Protein 2 g | Kalcium 2% | Järn 6%

KÖTT, ÄGG OCH FISK

KYCKLINGBULLAR



30 MIN



3 PORTIONER



INGREDIENSER

- 2 färskas kycklingfiléer (ca 450 g)
- 1 halv eller hel gul lök (efter smak), hackad
- 1 ägg
- 1 msk rapsolja eller olivolja
- 1/4 tsk peppar
- 1/4 tsk salt

FAS 1, 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Lägg kycklingen, lök, ägg, salt, och peppar i en matberedare. Mixa till en grovmalen färs.
- 2 Forma färsen till 2-3 centimeter stora bullar. Hetta upp oljan i en stekpanna på medelhög värme. Lägg i kycklingbullarna. Stek i 10 minuter och vänd dem ofta.
- 3 Ta bort stekpannan från värmen.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IBD (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IBD



0 banan



0 äpple



0 ägg



1 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 260 | **Kalorier från Fett** 90 | **Fett Totalt** 10 g | **Mättat Fett** 1,5 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 170 mg | **Natrium** 290 mg | **Kolhydrater Totalt** 3 g | **Kostfiber** 1 g | **sockerarter** 1 g | **Protein** 36 g | **Kalcium** 2% | **Järn** 6%

LÄTTGRILLAD HÄLLEFLUNDRA



15 MIN



1 PORTION



INGREDIENSER

- 1 tsk olivolja
- 2 tsk hackad, färsk basilika
- 1/2 liten vitlöksklyfta, hackad
- Salt och peppar
- 150–200 g hälleflundrafilé

FAS 1, 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Sätt på grillen i ugnen. Täck en bakplåt med aluminiumfolie.
- 2 Blanda olivolja, basilika, vitlök och lite salt och peppar i en liten skål. Pensla båda sidorna av filéerna med blandningen.
- 3 Lägg filéerna på plåten. Grilla fisken i 8–12 minuter i övre delen av ugnen tills den är genomstekt. Vänd filéerna efter halva tiden.



Du kan äta mager, vit fisk en gång i veckan som ersättning för kyckling.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IBD (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IBD



0 banan



0 äpple



0 ägg



0 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 200 | Kalorier från Fett 63 | Fett Totalt 7 g | Mättat Fett 1 g |
Transfett 0 g | Kolesterol 85 mg | Natrium 270 mg | Kolhydrater Totalt 1 g |
Kostfiber 0 g | Sockerarter 0 g | Protein 33 g | Kalcium 2% | Järn 0%

KYCKLING BOLOGNESE



70 MIN



4 PORTIONER



INGREDIENSER

- 2 msk olivolja
- 600–800 g färs av kycklingbröstfilé utan skinn
- 1 medelstor gul lök, tärnad
- 2 morötter, skalade och tärnade
- 5 tomater, hackade
- 3 vitlöksklyftor, hackade
- 2,3 dl vatten
- Ett dussin färska basilikablåd, grovhackade
- 1/2 tsk salt
- 1/4 tsk peppar

FAS 1, 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Hetta upp oljan i en stekpanna på medelhög värme. Stek kycklingfärsen tills den inte längre är rosa. Rör om ofta. Tillsätt lök, morötter, vitlök och stek tills löken är mjuk. Rör om ofta.
- 2 Tillsätt tomaterna och vatten höj värmen. Minska värmen när såsen kokat upp och låt sjuda i 1 timme.
- 3 När såsen är klar, krydda med basilika, peppar och salt.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IBD (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IBD



0 banan



0 äpple



0 ägg



1 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 300 | Kalorier från Fett 99 | Fett Totalt 11 g | Mättat Fett 2 g |
Transfett 0 g | Kolesterol 110 mg | Natrium 250 mg | Kolhydrater Totalt 13 g |
Kostfiber 3 g | Sockerarter 7 g | Protein 36 g | Kalcium 4% | Järn 6%

CHICKEN NUGGETS I UGN



30-40 MIN



6 PORTIONER



INGREDIENSER

- 1 eller 2 tsk rapsolja
- 150 g vitt rismjöl
- 1 tsk kummin
- 2 tsk paprikapulver
- 1/4 tsk salt
- 1/2 tsk peppar
- 2 ägg
- 800 g färsk kycklingbröstfilé, skinnfri, skuren i kuber
- Rapsolja för smörjning av ugnformen

FAS 1, 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Sätt ugnen på 180°C. Täck en bakplåt med aluminiumfolie och smörj med lite rapsolja.
- 2 Blanda rismjöl, kummin, paprikapulver, peppar och salt i en liten skål. Vispa ihop äggen i en annan skål.
- 3 Använd en kökstång och rulla en bit kyckling i paneringen tills den är täckt på alla sidor. Doppa kycklingen i äggen, rulla den i paneringen på nytt och lägg den på plåten. Panera resten av kycklingen på samma sätt.
- 4 Tillaga i ugnen i 25-30 minuter, vänd kycklingbitarna efter halva tiden. Kycklingen ska tillagas till en innertemperatur på 74°C.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IBD (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IBD



0 banan



0 äpple



0,33 ägg



1 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 330 | Kalorier från Fett 63 | Fett Totalt 7 g | Mättat Fett 1,5 g |
Transfett 0 g | Kolesterol 0 mg | Natrium 200 mg | Kolhydrater Totalt
22 g | Kostfiber 1 g | Sockerarter 0 g | Protein 41 g | Kalcium 2% | Järn 6%

FYLLDA TOMATER



50 MIN



8 PORTIONER



INGREDIENSER

- 80 g ris
- 8 stora tomater
- 200g färs av färsk kycklingbröstfilé utan skinn
- 1 gul lök, tärnad
- 2 vitlöksklyftor, hackade
- 2 tsk kummin
- 1/4 tsk salt
- 1/2 tsk peppar
- Olivolja för smörjning av plåten

FAS 1, 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Sätt ugnen på 200°C. Täck en bakplåt med aluminiumfolie och smörj med lite olivolja.
- 2 Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.
- 3 Skär av toppen på tomaterna och lägg åt sidan. Gröp ur kärnhusen. Lägg tomaterna på plåten.
- 4 Hetta upp en matsked olivolja i en stekpanna på medelhög värme. Stek kycklingfärsen tills den inte längre är rosa. Rör om ofta. Tillsätt lök och vitlök och stek tills löken är mjuk. Rör om ofta.
- 5 Lägg kycklingfärsen i en stor skål. Rör ner det kokta riset, kummin, salt och peppar.
- 6 Fyll tomaterna med blandningen och sätt på hattarna. Ringla 1 msk olivolja över tomaterna. Sätt in i ugnen 30 minuter.



Kom ihåg att du bör äta max 2 medelstora tomater per dag.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IB D (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulon® IB D



0 banan



0 äpple



0 ägg



En femtedels
portion kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 190 | Kalorier från Fett 40,5 | Fett Totalt 4,5 g | Mättat Fett 0,5 g |
Transfett 0 g | Kolesterol 20 mg | Natrium 95 mg | Kolhydrater Totalt 28 g |
Kostfiber 3 g | Sockerarter 5 g | Protein 9 g | Kalcium 2% | Järn 10%

CHILI



50 MIN



8 PORTIONER



INGREDIENSER

- 10 medelstora tomater
- 500 g nötfärs
- 1 msk olivolja
- 1 stor gul lök, tärnad
- 1 röd paprika, tärnad
- 3 vitlöksklyftor, hackade
- 1 msk kummin
- 1 tsk salt
- 1/4 tsk peppar
- 800 g kokta kidneybönor, tillagade av torkade bönor
- 1 msk hackad färsk oregano

FAS 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Dela tomaterna i halvor, ta bort stjälken, och lägg med plana sidan nedåt på en plåt med bakplåtspapper. Grilla tomaterna i 12-15 minuter. Ta ut tomaterna ur ugnen och låt svalna. Ta bort skalerna och släng dem. Hacka tomaterna.
- 2 Hetta upp olivoljan i en stekpanna på medelhög värme. Stek köttfärsen tills den inte längre är rosa. Rör om ofta. Tillsätt lök, röd paprika och vitlök. Stek tills löken blir mjuk. Rör ofta.
- 3 Rör ner tomater, kokta bönor, kummin, salt och peppar. Hög värmen. Minska värmen när chilin kokat upp och låt sjuda i 20 minuter.
- 4 När chilin är klar, rör ner oreganon.



1 portion innehåller 63 g mager nötfärs. Begränsa intaget av nötkött till en gång i veckan, 200 g.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IB D (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IB D



0 banan



0 äpple



0 ägg



0 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 200 | Kalorier från Fett 72 | Fett Totalt 8 g | Mättat Fett 2,5 g |
Transfett 0 g | Kolesterol 45 mg | Natrium 410 mg | Kolhydrater Totalt 17 g |
Kostfiber 3 g | Sockerarter 6 g | Protein 18 g | Kalcium 4% | Järn 15%

STEKT POTATIS MED TONFISKRÖRA



25 MIN



2 PORTIONER



INGREDIENSER

FAS 2, 3

- 2 potatisar
- 2 burkar tonfisk i olivolja
- 1/2 gul lök, hackad
- 2 morötter, skalade och tärnade
- 1 vitlöksklyfta, hackad
- 9 champinjoner, skivade (valfritt)
- 1/4 tsk peppar
- 2 msk hackad färsk persilja

GÖR SÅ HÄR

- 1 Häll av oljan från en av tonfiskburkarna i en stor stekpanna. Släng oljan från den andra burken.
- 2 Hetta upp oljan på medelhög värme. Tillsätt lök och potatis och stek tills potatisen är mjuk, ca 10 minuter. Rör om ofta.
- 3 Tillsätt vitlök och eventuellt champinjoner och stek i 3-4 minuter. Rör om ofta. Rör ner tonfisken och peppar och stek tills tonfisken är varm.
- 4 Ta bort stekpannan från värmen och rör ner i persiljan. Serveras varm.



Ät tonfisk max en gång i veckan.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IBD (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IBD



0 banan



0 äpple



0 ägg



0 portion
kyckling



1 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 360 | Kalorier från Fett 63 | Fett Totalt 7g | Mättat Fett 1g |
Transfett 0g | Kolesterol 25mg | Natrium 350mg | Kolhydrater Totalt 45g |
Kostfiber 4g | Sockerarter 4g | Protein 30g | Kalcium 4% | Järn 15%

VEGETARISK FRITTATA



30 MIN



4 PORTIONER



INGREDIENSER

- 2 tsk olivolja
- 1 medelstor gul lök, tärnad
- 1 zucchini, skuren i stänger
- 4 ägg
- 4 äggvitor
- 2 medelstora tomater, urkärnade och tunt skivade på tvären
- Salt och peppar

FAS 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Sätt ugnen på 200°C.
- 2 Hetta upp oljan i en ugnssäker stekpanna på medellåg värme. Stek löken i 8-10 minuter, tills den är mjuk och genomskinlig.
- 3 Hög värmen till medelhög. Tillsätt zucchini, salt och peppar och stek i 2-3 minuter.
- 4 Vispa ihop äggen med äggvitorna. Krydda med salt och peppar. Häll äggsmeten över grönsakerna så att de täcks. Lägg på tomatskivorna.
- 5 Tillaga på spisen i 2 minuter tills kanterna börjar stelna. Ställ sedan in stekpannan i ugnen i 16-18 minuter, tills äggsmeten är genomgräddad.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IB D (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IB D



0 banan



0 äpple



1 ägg



0 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 140 | Kalorier från Fett 63 | Fett Totalt 7 g | Mättat Fett 2 g |
Transfett 0 g | Kolesterol 185 mg | Natrium 170 mg | Kolhydrater Totalt 7 g |
Kostfiber 2 g | Sockerarter 4 g | Protein 11 g | Kalcium 4% | Järn 6%

EFTERRÄTTER

CRUNCHY COOKIES



60 MIN



18 PORTIONER



INGREDIENSER

- 50 g rapsolja
- 50 g socker
- 2 äggvitor
- 120 g vitt rismjöl
- Skalet från en halv citron, rivet

FAS 1, 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Sätt ugnen på 180°C och täck två plåtar med bakplåtspapper.
- 2 Blanda alla ingredienser i en stor skål. Forma degen till en stor boll.
- 3 Lägg ett stort ark bakplåtspapper på köksbänken. Lägg degen mitt på pappret och lägg en annan bit bakplåtspapper över. Kavla ut degen med en kavel tills den är 1/2 centimeter tjock.
- 4 Skär ut 18 kakor med en medelstor kakskärare. Kavla ut degen på nytt om det behövs. Lägg kakorna på plåtarna.
- 5 Grädda kakorna i ugnen i 10 minuter. Låt kakorna svalna innan du lossar dem från bakplåtspappret.



Var observant på ditt intag av socker! Ät max 4 tsk socker per dag. 1 cookie innehåller 2 tsk socker.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IB D (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IB D



0 banan



0 äpple



0 ägg



0 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 110 | Kalorier från Fett 54 | Fett Totalt 6 g | Mättat Fett 0,5 g |
Transfett 0 g | Kolesterol 0 mg | Natrium 5 mg | Kolhydrater Totalt 13 g |
Kostfiber 0 g | Sockerarter 4 g | Protein 1 g | Kalcium 0% | Järn 0%

BANANCHIPS



135 MIN



2 PORTIONER



INGREDIENSER

- 2 bananer, skurna i tunna skivor
- 1 msk citronsaft

FAS 1, 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Sätt ugnen på 110 grader. Täck en plåt med bakplåtspapper.
- 2 Sprid ut bananskivorna på plåten med lite mellanrum mellan varje skiva.
- 3 Pensla bananskivorna med citronsaften.
- 4 Grädda i ugnen i 90 minuter. Vänd bananskivorna och grädda i ytterligare 30–90 minuter, tills all vätska försvunnit.
- 5 Låt svalna i 5 minuter. Chipsen ska bli krispiga när de svalnat. Om de inte blir, ställ in dem i ugnen i ytterligare 15 minuter.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IBD (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IBD



1 banan



0 äpple



0 ägg



0 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 110 | Kalorier från Fett 0 | Fett Totalt 0 g | Mättat Fett 0 g |
Transfett 0 g | Kolesterol 0 mg | Natrium 0 mg | Kolhydrater Totalt 27 g |
Kostfiber 3 g | Sockerarter 15 g | Protein 1 g | Kalcium 0% | Järn 0%

KOMPOTT AV JORDGUBBAR OCH ÄPPLEN



30 MIN



4 PORTIONER

INGREDIENSER

- 4 äpplen
- 1,2 dl vatten
- 8 jordgubbar, rensade och hackade
- 2 msk socker

FAS 1, 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Skala, kärna ur och skär äpplena i små bitar.
- 2 Lägg äpplen och vatten i en stor kastrull och koka upp.
- 3 Koka äpplena tills de är mjuka, ca 15 minuter.
- 4 Lägg i jordgubbarna och koka i ytterligare 5 minuter.
- 5 Ta bort kastrullen från värmen och rör ner sockret.
- 6 Låt svalna och mixa sedan frukten till en puré.
- 7 Servera direkt. Kompotten kan förvaras i kylskåp i upp till en vecka.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IB D (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IB D



0 banan



1 äpple



0 ägg



0 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 110 | Fat 0 g | Natrium 0 mg | Kolhydrater Totalt 30 g | Kostfiber 3 g | Sockerarter 25 g | Protein 1 g

RISMJÖLSPANNKAKOR



30 MIN



3 PORTIONER
(2 pannkakor
per portion)



INGREDIENSER

- 3 msk socker
- 3 ägg
- 80 g vitt rismjöl
- 0,75 dl vatten
- 1 nypa salt

FAS 1, 2, 3

- Rapsolja för smörjning av stekpannan
- Servera med: skivad banan, jordgubbar, äppelskivor, kanel, socker eller honung

GÖR SÅ HÄR

- 1 Blanda ihop alla ingredienser i en bunke. Låt smeten vila i 15 minuter.
- 2 Hetta upp lite rapsolja i en stekpanna över medelvärme. Rör om smeten så att den blir slät igen. Häll 0,8 dl smet i stekpannan. Sprid ut smeten genom att vinkla stekpannan snabbt. Vänd pannkakan efter 30 sekunder och grädda i ytterligare 30 sekunder. Stapla de färdiggräddade pannkakorna på en tallrik. Upprepa tills all smet är slut. Häll lite rapsolja i pannen mellan varje gräddning.
- 3 Lägg på önskat tillbehör på pannkakan och vik eller rulla ihop den.



Använd inte för mycket socker och honung. Håll dig inom den dagliga rekommendationen.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IBD (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IBD



0 banan



0 äpple



1 ägg



0 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 330 | Kalorier från Fett 135 | Fett Totalt 15 g | Mättat Fett 2,5 g |
Transfett 0 g | Kolesterol 185 mg | Natrium 170 mg | Kolhydrater Totalt 41 g |
Kostfiber 1 g | Sockerarter 9 g | Protein 9 g | Kalcium 2% | Järn 6%

ÄPPELSMULPAJ



75 MIN



12 PORTIONER



INGREDIENSER

- 250 g vitt rismjöl
- 80 g socker
- 80 g rapsolja
- 2 äggulor
- 1 dl vatten
- 5 äpplen, urkärnade och tunt skivade
- 1/2 tsk kanel
- 1–2 tsk citronsaft
- Rapsolja för smörjning av plåten

FAS 1, 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Sätt ugnen på 200°C. Smörj en ugnform med rapsolja.
- 2 Blanda rismjöl och socker i en skål. Vispa ihop rapsolja, äggulor och vatten i en annan skål. Häll blandningen över de torra ingredienserna och blanda tills du får en smuldeg.
- 3 Lägg 2 dl deg åt sidan. Lägg resten av smuldegen i botten av ugnformen.
- 4 Blanda äppelskivor, citronsaft och kanel i en skål. Lägg äppelskivorna på smuldegen i ugnformen. Smula resten av degen över äpplena.
- 5 Grädda i ugnen i 45 minuter. Låt pajen svalna och dela den sedan i 12 rutor.



Var observant på ditt intag av socker! Ät max 4 tsk socker per dag. 1 portion paj innehåller 3 tsk socker.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IB D (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IB D



0 banan



0,4 äpple



0 ägg



0 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 320 | Kalorier från Fett 99 | Fett Totalt 11 g | Mättat Fett 1 g |
Transfett 0 g | Kolesterol 30 mg | Natrium 0 mg | Kolhydrater Totalt 53 g |
Kostfiber 2 g | Sockerarter 19 g | Protein 3 g | Kalcium 0% | Järn 0%

APELSINKAKA



75 MIN



12 PORTIONER



INGREDIENSER

- 5 äggvitor
- 1/4 tsk salt
- 200 g socker
- 3 äggulor

- Rivet skal från en liten citron
- 160 g vitt ris mjöl
- 2,3 dl färskpressad apelsinjuice
- 80 g rapsolja

FAS 1, 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Sätt ugnen på 180°C och smörj en ugnform med rapsolja.
- 2 Vispa äggvitorna, salt och 100 g av sockret med en elvisp tills det bildas mjuka toppar i smeten.
- 3 Vispa äggulorna och resten av sockret (100 g) i en annan skål. Tillsätt oljan och citronskalen och vispa. Vänd växelvis och försiktigt ner ris mjöl och apelsinjuice (börja och avsluta med ris mjöl). Vänd ner äggvitorna.
- 4 Häll smeten i den smorda ugnformen och fördela den jämnt.
- 5 Grädda i ugnen i 45 minuter eller tills en tandpetare som sticks ner i kakan kommer ut torr. Låt kakan svalna och skär sedan upp den i 12 bitar.



Var observant på ditt intag av socker!
Ät max 4 tsk socker per dag. 1 bit kaka innehåller 4 tsk socker.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IBD (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IBD



0 banan



0 äpple



0,25 ägg



0 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 250 | Kalorier från Fett 99 | Fett Totalt 11 g | Mättat Fett 1 g |
Transfett 0 g | Kolesterol 45 mg | Natrium 75 mg | Kolhydrater Totalt 36 g |
Kostfiber 1 g | Sockerarter 14 g | Protein 4 g | Kalcium 0% | Järn 0%

BANANPANNKAKOR



15 MIN



2 PORTIONER



INGREDIENSER

- 2 mogna bananer, mosade
- 2 ägg
- 30 g vitt rismjöl
- 20 g socker
- 1/2 tsk kanel
- Rapsolja för smörjning av stekpannan

FAS 1, 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Blanda ihop alla ingredienser i en bunke.
- 2 Hetta upp lite rapsolja i en stekpanna över medelvärme. Häll 0,6 dl smet i stekpannan och grädda pannkakan tills den blir brun på undersidan eller tills bubblor bildas på ovansidan, ca 2-3 minuter. Vänd pannkakan och grädda tills andra sidan får färg, ca 2 minuter.
- 3 Upprepa tills all smet är slut.



Använd inte för mycket socker och honung. Håll dig inom den dagliga rekommendationen.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IB D (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IB D



1 banan



0 äpple



1 ägg



0 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 250 | Kalorier från Fett 72 | Fett Totalt 8 g | Mättat Fett 2 g |
Transfett 0 g | Kolesterol 185 mg | Natrium 70 mg | Kolhydrater Totalt 40 g |
Kostfiber 4 g | Sockerarter 19 g | Protein 8 g | Kalcium 4% | Järn 6%

UGNSBAKADE PÄRON MED KANEL OCH HONUNG



40 MIN



4 PORTIONER



INGREDIENSER

- 2 stora päron
- 1/4 tsk kanel
- 2 tsk honung
- 30 g krossade valnötter

FAS 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Sätt ugnen på 177°C.
- 2 Skär päronen i halvor. Skala päronen och gröpa ur kärnhuset med en sked.
- 3 Lägg päronen på en bakplåt med den skurna sidan upp. Strö lite kanel över päronen. Lägg krossade valnötter i urgröpningen. Ringla honung över päronen.
- 4 Grädda i ugnen i 30 minuter och servera!

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IB D (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



0 portion
Modulen® IB D



0 banan



0 äpple



0 ägg



0 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 110 | **Kalorier från Fett** 45 | **Fett Totalt** 5 g | **Mättat Fett** 0,5 g |
Transfett 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 0 mg | **Kolhydrater Totalt** 17 g |
Kostfiber 3 g | **Sockerararter** 11 g | **Protein** 2 g | **Kalcium** 2% | **Järn** 0%

SMOOTHIES



JORDGUBBSSMOOTHIE MED BANAN



5 MIN



1 PORTION



INGREDIENSER

- 1 banan, färsk eller fryst*
- 3 jordgubbar, färska eller frysta*
- 5 dl färdigblandad Modulen® IBD

FAS 1, 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Mixa alla ingredienser till en slät smoothie.

*ModuLife™-dieten får inte innehålla livsmedel som köpts frysta från butik. Frys istället in frukten själv och använd den i smoothies.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IBD (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



2 portioner
Modulen® IBD



1 banan



0 äpple



0 ägg



0 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 620 | Kalorier från Fett 207 | Fett Totalt 23 g | Mättat Fett 13 g |
Transfett 0 g | Kolesterol 0 mg | Natrium 170 mg | Kolhydrater Totalt 85 g |
Kostfiber 5 g | Sockerarter 32 g | Protein 20 g | Kalcium 35% | Järn 35%

SMOOTHIE MED BANAN OCH ÄPPLÉ



5 MIN



1 PORTION



INGREDIENSER

- 1 äpple, skalat och skuret i bitar
- 1 banan, färsk eller fryst*
- 1 tsk honung
- 2,5 dl färdigblandad Modulen® IBD

FAS 1, 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Mixa alla ingredienser till en slät smoothie.



Under fas 2 kan persika användas i stället för äpple.

*ModuLife™-dieten får inte innehålla livsmedel som köpts frysta från butik. Frys istället in frukten själv och använd den i smoothies.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IBD (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



1 portion
Modulen® IBD



1 banan



1 äpple



0 ägg



0 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)

Kalorier 470 | Kalorier från Fett 108 | Fett Totalt 12 g | Mättat Fett 7 g |
Transfett 0 g | Kolesterol 0 mg | Natrium 90 mg | Kolhydrater Totalt 85 g |
Kostfiber 7 g | Sockerarter 46 g | Protein 11 g | Kalcium 20% | Järn 15%

TROPISK SMOOTHIE



5 MIN



1 PORTION



INGREDIENSER

- 1 banan, färsk eller fryst*
- 50 g mango, färsk eller fryst*
- 50 g ananas, färsk eller fryst*
- 2,5 dl färdigblandad Modulen® IBD

FAS 2, 3

GÖR SÅ HÄR

- 1 Mixa alla ingredienser till en slät smoothie.



Ananas och mango får ätas efter vecka 10.

*ModuLife™-dieten får inte innehålla livsmedel som köpts frysta från butik. Frys istället in frukten själv och använd den i smoothies.

REKOMMENDERADE LIVSMEDEL OCH MODULEN® IBD (PER PORTION ENLIGT RECEPTET)



1 portion
Modulen® IBD



1 banan



0 äpple



0 ägg



0 portion
kyckling



0 potatis

NÄRINGSINFORMATION (PER PORTION)








Kalorier 400 | **Kalorier från Fett** 108 | **Fett Totalt** 12 g | **Mättat Fett** 7 g | **Transfett** 0 g | **Kolesterol** 0 mg | **Natrium** 85 mg | **Kolhydrater Totalt** 66 g | **Kostfiber** 4 g | **sockerarter** 32 g | **Protein** 11 g | **Kalcium** 20% | **Järn** 15%

MENYFÖRSLAG






MENYER FÖR FAS 1 OCH 2

Menyerna innehåller all näring du behöver under en dag.

	MENY 1	MENY 2
FRUKOST	<p>1 banan + Modulen® IBD*</p> 	<p>Rismjölspannkakor s. 30 + Jordgubbssmoothie med banan p. 36</p>
FÖRMIDDAGS-SNACKS	<p>Modulen® IBD*</p> 	<p>Modulen® IBD*</p> 
LUNCH	<p>Löskokta ägg + Potatispannkakor s. 10 + Kompott av jordgubbar och äpplen s. 29</p>	<p>Vegetarisk frittata s. 25 + Apelsinkaka s. 32</p>
EFTERMIDDAGS-SNACKS	<p>Modulen® IBD*</p> 	<p>Modulen® IBD*</p> 
MIDDAG	<p>Chicken Nuggets i ugn s. 21 + Perfekt kokad potatis s. 13</p>	<p>Kycklingkebab med pesto 📱 + Potatischips i mikro s. 9 + 1 äpple (skalat)</p>
KVÄLLSSNACKS	<p>Bananchips s. 28 + Modulen® IBD*</p> 	<p>1 banan + Modulen® IBD*</p> 

*Mängden Modulen® IBD beror på vad din läkare eller dietist rekommenderar. Modulen® IBD är ett näringsmässigt komplett livsmedel för speciella medicinska ändamål för kostbehandling av Crohns sjukdom. Ska används på inrådan av läkare eller dietist. Endast lämplig från 5 år.

MENY 3	MENY 4
<p>1 banan med honung + Modulen® IBD*</p> 	<p>Färskpressad apelsinjuice + Bananpannkakor s.33 + Modulen® IBD*</p> 
<p>Modulen® IBD*</p> 	<p>Modulen® IBD*</p> 
<p>Kycklingbullar s.18 + Potatismos 📱 + Ugnsbakade äpplen 📱</p>	<p>Äggröra + Honungsglaserade morötter 📱 + 1 halvt skalat äpple</p>
<p>Modulen® IBD*</p> 	<p>Modulen® IBD*</p> 
<p>Spansk tortilla 📱 + 1 banan</p>	<p>Fyllda tomater s.22 + Gnocchi av rismjöl s.11 + Äppelsmulpaj s.31</p>
<p>Crunchy Cookies s.27 + Modulen® IBD*</p> 	<p>Modulen® IBD*</p> 

📱 Detta recept kan du hitta i ModuLife™-appen.

TIPS



SÅ HÄR TILLAGAR DU POTATIS

FAS 1, 2

Under Fas 1 och 2 av ModuLife™-dieten rekommenderar vi att två medelstora potatisar intas varje dag.

Potatis innehåller resistent stärkelse, som är bra för tarmfunktionen. För att resistent stärkelse ska bildas måste potatisen svalna helt efter tillagningen.

GÖR SÅ HÄR

- 1 Skölj och skala potatisen.
- 2 Koka potatisen.
- 3 Låt potatisen svalna till rumstemperatur och ställ därefter in den i kylen tills den blir genomkall. Medan potatisen svalnar bildas resistent stärkelse.
- 4 Använd den kalla potatisen i potatissallad eller värm den innan den serveras.

TIPS

- Tillaga potatis i förväg och ställ in den i kylen under natten.
- Tillaga mycket potatis på en gång och spara.
- **Värm** efter behov.



Modulen[®] IBD och kost vid Crohns sjukdom

Ta del av över 100 recept
på **mymodulife.com** eller
ladda ner appen **ModuLife™**
Be din läkare om åtkomst.



Nestlé
HealthScience[®]
MODULife™

Modulen[®] IBD är ett näringsmässigt komplett livsmedel för speciella medicinska ändamål för kostbehandling av Crohns sjukdom. Ska användas på inrådan av läkare eller dietist. Endast lämplig från 5 år.

ModuLife™ bör användas i samråd med vårdpersonal. Programmet är inte avsett att vara ett substitut eller ersättning för din läkare och det utgör heller inget medicinskt råd. Tala med din läkare eller dietist om du undrar något beträffande den näringslösning som presenteras i programmet.

Nestlé Health Science, Box 6026, 102 31 Stockholm, Tel: 08-561 525 00, www.nestlehealthscience.se

©Nestlé 2019. Alla rättigheter förbehålles. Om inte annat anges tillhör alla varumärken Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Schweiz.