

LAVPROTEINMAT OPPSKRIFTER



HVERDAG OG FEST MED LOPROFIN

PANNEKAKER, VAFLER OG MELLOMMÅLTIDER

AMERIKANSKE PANNEKAKER	9
SAFRANVAFLER MED VANILJEKREM	11
GULROTMUFFINS MED KANEL OG SPRØ LOPROFIN LOOPS	13
MINIPAI MED GRØNNKÅL OG SOLTØRKEDE TOMATER	15
MANGO LASSI	17

PASTARETTER

KREMET PASTA ROSSA MED GRØNNKÅLCHIPS	21
LOPROFINPASTA MED HVITLØKSSTEKT SVARTKÅL	23
PASTASAUSS MED URTER	25
LASAGNE	27
SITRONPASTA MED PANNESTEKT GRØNNSAKER	29
MAKARONIGRATENG	31
TAGLIATELLE MED SOLGUL SAUS	33
GULROTBOLLER MED SPAGHETTI	35

RETTER MED RIS

STEKT LOPROFIN RIS MED ASIATISK VRI	39
STEKT RIS MED SPISSKÅL	41
SUSHIRULLER MED TANGKAVIAR OG CHIPOTLEMAJONES	43
RAINBOWL MED ASIATISK PESTO	45
GULROT & POTETPLETTER MED RIS, VÅRLØK OG SRIRACHAMAJONES ..	47
TACOBOLLER	49

GRYTER OG SUPPER

RISOTTO	53
TACOGRYTE MED SØTPOTET OG AIVAR RELISH	55
KREMET SUPPE MED KRYDDERCRUNCH	57
TIKKA-MASALA MED POTET	59

TILBEHØR

FRANSK TOMATSALAT	63
AGURKSALAT	64
SYLTET RØDLØK	65

TIL DEG SOM SPISER MAT MED MINDRE PROTEIN

Har du lyst på sushi eller en fargerik bowl? Eller kanskje forberede en lasagne som er like god nylaget som dagen etter? Her har vi samlet sammen oppskrifter for deg som trenger inspirasjon til både hverdag og fest.

For hver oppskrift angir vi innhold av protein, fenylalanin og antall enheter. Innhold av protein og fenylalanin vil variere hvis du velger andre råvarer og produkter i oppskriftene. Loprofin ris og pasta er å regne som frie og er ikke inkludert i beregningene av rettene.

Husk alltid å spørre din kliniske ernæringsfysiolog slik at matrettene passer til deg.

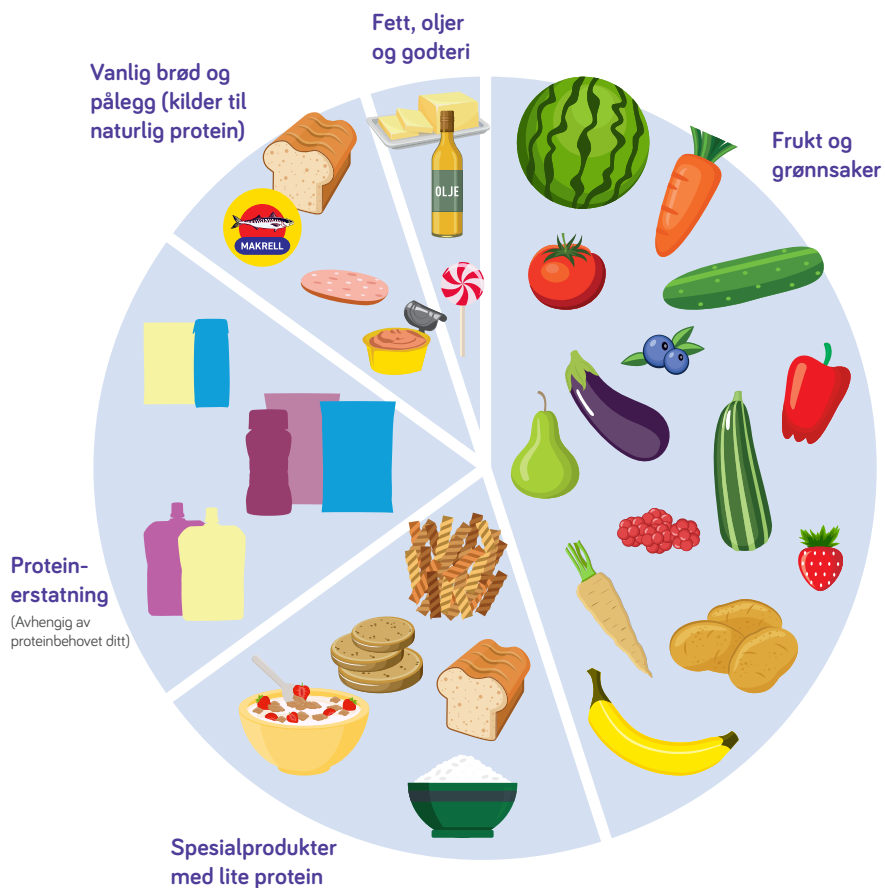
*Følg oss gjerne
på Instagram*



Her finner du:

Tips og råd | Inspirasjon | Matoppskrifter | Nyheter fra Nutricia

LAVPROTEIN TALLERKENMODELL



Illustrasjonen er kun ment som en veiledning. Bildene er kun eksempler og det vil være individuelle forskjeller.

TIPS FOR TILBEREDNING AV LOPROFIN RIS OG PASTA

1



Bruk ca. 1 liter vann per porsjon (75 g ukokt vekt ris eller pasta). Pass på at det er nok vann til å dekke risen/pastaen.

2



Tilsett 1 ts salt og litt olje i kjelen. Sørg for at vannet koker skikkelig.

3



Tilsett ris/pasta i det kokende vannet, rør rundt ca. 1 minutt til det igjen koker skikkelig.

4



Rør av og til slik at det ikke kleber seg sammen, oftere hvis det er ris. Den har lettere for å klebe seg sammen. Kokes i antall minutter som anvist på pakningen.

5



Hell av vannet umiddelbart ved oppnådd koketid.

6



Skyll grundig under vann for å unngå at det kleber seg sammen. Skyll med kaldt vann hvis du skal bruke den senere eller i en kaldrett som salat. Skyll med varmt vann hvis den skal brukes i en varmrett umiddelbart.



PANNEKAKER, VAFLER OG MELLOMMÅLTIDER

TIPS!

Lag en dobbel porsjon og lag potetlapper dagen etter. Grov riv en potet, tilsett 0,5 ts bakepulver og en klype salt og rør sammen. Stek de på middels varme og server med tyttebærsyltetøy.



AMERIKANSKE PANNEKAKER

SMÅ TYKKE PANNEKAKER SOM ENKELT KAN FORVANDLES TIL POTETLAPPER.

OPPSKRIFTEN GIR 4-5 SMÅ PANNEKAKER

INGREDIENSER

1,5 dl Loprofin Mix (90 g)
En klype salt
1 ts Loprofin eggerstatning
0,5 ts sukker
1 ss rapsolje
1,5 dl Loprofin drink LQ
Smør eller olje til å steke i

Topping:

Sirup, blåbær, ristet kokos eller jordbæris

Jordbæris:

250 g frosne jordbær, i terninger
0,75 dl Loprofin drink LQ
3 ss melis

SLIK LAGER DU PANNEKAKENE

- Bland alle de tørre ingrediensene i en bolle. Tilsett olje og Loprofin drink LQ og visp sammen til en jevn røre.
- Varm opp en stekepanne og tilsett stekefett. La det blir godt og varmt før du steker. Stek små runde pannekaker, et par minutter på hver side.

SLIK LAGER DU JORDBÆRISEN

Denne oppskriften kan varieres med mange ulike frukt og bær – f.eks. mango og blåbær – men her har vi valgt jordbær. Isen kan gjerne fryses i iskremformer, silikon pop-up former fungerer veldig bra.

- Bland de frosne jordbærterningene med Loprofin drink LQ og melis i en blender
- Kjør de til det blir en jevn og glatt konsistens. Smak til med sukker, melis, vaniljesukker eller limejuice.
- Server umiddelbart
- Du kan godt fryse ned og ta opp igjen ved en senere anledning

1 porsjon gir 4-5 små pannekaker (uten topping) gir 1 g protein og 50 mg phe (2 enheter)

Jordbærisen gir 1 g protein og 50 mg phe (2 enheter)



Se oppskriften her

SAFRANVAFLER MED VANILJEKREM

OPPSKRIFT FOR 3-4 VAFLER, VANILJEKREM OG BJØRNEBÆRSYLTETØY

INGREDIENSER

Vafler:

2 ts sukker + 0,5 g safran, eller gurkemeie
2 dl Loprofin Mix (ca. 110 g)
0,5 krm salt
2 ts Loprofin eggerstatning
2 dl Loprofin drink LQ
0,5 dl rapsolje (med nøytral smak, det vil si ikke kaldpresset)
Smør/olje til vaffeljernet

Vaniljekrem:

1 dl vispbar lavprotein kremfløte, f.eks. Schlagfix
1 ts vaniljesukker eller en klype Vaniljepulver

Bjørnebærsyltetøy:

250 g bjørnebær (bruk gjerne frosne)
 $\frac{3}{4}$ dl syltesukker

SLIK LAGER DU SYLTETØYET

- Start med syltetøyet. Legg bjørnebær i en kjele, hell på sukker, rør om mens det koker opp. La det koke i et par minutter, og sett deretter syltetøyet til å avkjøles, da tykner det og er klart til vaflene er ferdige.

SLIK LAGER DU VAFLENE

- Støt safran i en morter slik at safransmaken fremheves så mye som mulig. Gurkemeie kan også brukes hvis du ikke har safran.
- Bland sammen alle de tørre ingrediensene til vaflene. Tilsett Loprofin Drink og olje og visp sammen til en jevn røre.
- Start vaffeljernet slik at det blir varmt og stek når det er klart. 1 dl røre passer til en vaffel. Stekes ca. 3 minutter.

SLIK LAGER DU VANILJEKREMEN

- Vaniljekremen lager du ved å vispe sammen kremfløten med vaniljesukkeret/pulver til den blir luftig. Serveres sammen med syltetøyet.

Oppskriften gir, uten syltetøy, 1,3 g protein og 65 mg fenylalanin (2,6 enheter)



Se oppskriften her

GULROTMUFFINS MED KANEL OG SPRØ LOPROFIN LOOPS

Dette er enkle muffins som du raskt blander sammen. Passer godt i matpakken eller til kveldsmat. Spis de som de er eller med smør. Oppskriften gir 12 muffins.

INGREDIENSER

4 dl Loprofin Mix (240 g)

3 ss sukker

2 ts bakepulver

2 ts Loprofin eggerstatning

1 ts kanel

1 krm salt

1 dl finrevet gulrot (ca. 50 g)

1 dl flytende olje med nøytral smak
(f.eks. rapsolje)

2 dl Loprofin drink LQ

1-2 dl Loprofin Loops som topping

12 muffinsformer

SLIK GJØR DU

- Start med å sette ovnen på 225 grader.
- Bland alle de tørre ingrediensene sammen, unntatt Loprofin loopsen. Riv gulroten fint og bland denne med de tørre ingrediensene sammen med olje og Loprofin drink LQ. Bland sammen til en jevn røre.
- Fordel røren i muffinsformene, omtrent en halv dl i hver form. Det er enkelt med muffinsformer som kan stå i en muffinspanne. Topp med Loprofin Loops og trykk de lett ned slik at de festes.
- Stek muffinsene midt i ovnen i ca. 10 minutter eller til de kjennes gjennomstekt og loopsene har fått litt farge. Serveres umiddelbart. Muffinsene kan gjerne fryses.

Oppskriften gir 2,5 g protein og 100 mg phe (4 enheter)

En muffins gir 0,2 g protein og 8,3 g phe (1/3 enhet)



MINIPAI MED GRØNNKÅL OG SOLTØRKEDE TOMATER

OPPSKRIFTEN GIR 5 PAIER

INGREDIENSER

Til paibunnen:

2,5 dl Loprofin Mix (ca. 150 g)
1 krm urtesalt
 $\frac{3}{4}$ ts bakepulver
1 dl Loprofin drink LQ
50 g smør eller olje

Til paifyllet:

50 g frisk grønnkål (bare bladene, ta vekk stilken i midten)
0,5 dl strimlet soltørkede tomater i olje
1 fedd hvitløk
Olje til å steke i, f.eks. god olivenolje
Salt og pepper

SLIK LAGER DU PAIBUNNEN

- Sett ovnen på 225 grader.
- Bland sammen de tørre ingrediensene.
- Tilsett Loprofin drink LQ og fett og bland til en smidig deig. Blir deigen for hard kan du tilsette litt mer smør eller olje, blir den for løs, tilsetter du litt mer mel.
- Sett deigen til side.

SLIK LAGER DU FYLLET

- Del grønnkålbladene i biter. Fjern den harde stilken i midten.
- Del de soltørkede tomatene i strimler og hakk hvitløken.
- Varm olje i en stekepanne og stek først grønnkålen i noen minutter. Tilsett soltørket tomat og hvitløk og stek videre, rør av og til. Tilsett salt og pepper. Sett alt til side.
- Ta frem paideigen igjen, del den i 5 deler og trykk hver deig ut i smurte porsjonsformer, gjerne av teflon. Nå kan du enten steke paibunnene 3 minutter i ovnen før du fyller de, eller du kan fylle de med en gang.
- Fordel fyllet jevnt i paiformene. Fordel creme fraiche over hver pai og stek de midt i ovnen i ca. 10 minutter eller til paiene får litt farge. Server med litt pepper, noen granateplekjerner eller tyttebær på toppen.

Oppskriften gir 7,5 g protein og 375 mg phe (15 enheter)
En pai gir 1,5 g protein og 75 g phe (3 enheter)



MANGO LASSI

En forfriskende dessert eller mellommåltid.

OPPSKRIFTEN GIR 3 GLASS.

INGREDIENSER

2 dl Alpro kokosyoghurt, naturell
200 g mango, gjerne frosne, men de må være tint.
2 ss sukker
1 dl Loprofin drink LQ
1 ss limejuice

SLIK GJØR DU

- Bland alle ingrediensene i en blender. Blandes til en jevn drikk.
- Smak til med litt mer sukker, eller limejuice
- Frys det som blir til overs til en frisk mangois

Oppskriften gir 2,5 g protein og 120 mg phe (4,8 enheter)
Ett glass (1,8 dl) gir 0,8 g protein og 40 mg phe (1,6 enheter)



PASTARETTER

TIPS!

Rester av pastasausen kan bli en god suppe. Varm olivenolje i en panne. Tilsett hakket hvitløksfedd, hakket ingefær, en dl med grønnsaker i terninger (feks. squash, paprika eller reddik). Stek til de mykner. Tilsett 0,5 dl vann, litt smuldret buljongterning og 1 dl av pastasausen. La det småkoke og bland til en suppe. Spe med vann eller Loprofin drink LQ til ønsket konsistens. Tilsett feks. kokt pasta eller noen mais!



KREMET PASTA ROSSA MED GRØNNKÅLCHIPS

OPPSKRIFTEN GIR 4-6 PORSJONER

INGREDIENSER

75 g Loprofin pasta for ønsket antall porsjoner.
1 porsjon = 75 mg Loprofin pasta (ukokt vekt)
1 gul løk
3 hvitløksfedd
Olivenolje
2 mellomstore gulrøtter eller tilsvarende
mengde rød paprika (ca. 150 g)
400 g finhakke tomater (1 boks)
1 buljongterning
2 ss proteinfri smøreost

2 dl havrefløte, f.eks. Schlagfix
Salt og pepper
Urter: Tørket oregano eller fersk basilikum

Grønnkålchips:

200 g fersk grønnkål
2 ss olivenolje
2 krm salt

SLIK GJØR DU

- Kok pasta som anvist på pakken.
- Del opp løk og hvitløk. Varm en kjele/panne med rikelig med olje og stek løk og hvitløk langsomt på svak varme. Slik får smakene tid til å utvikle seg og samtidig blir løken blank uten å ta farge.
- Skrell og riv gulrøttene. Tilsett kjelen/pannen og rør rundt.
- Hell over boksen med finhakke tomater og smuldre inn buljongterningen. La småkoke i 15-20 minutter.
- Bland inn smøreosten og la den smelte inn i sausen.
- Bland sausen slik at den blir kremet, spe med havrefløten til ønsket konsistens.
- Smak til med salt, pepper og urter.

SLIK LAGER DU GRØNNKÅLCHIPSEN

- Sett ovnen på på 150°C.
- Dra bladene fra grønnkålen slik at det grove stammen ikke blir med. Legg på et stekebrett med bakepapir.
- Drypp over noen dråper olje og masser inn i bladene.
- Strø over salt og sett inn i ovnen. Stekes i 15-20 minutter til bladene er blitt sprø og fått farge. Serveres som crisp tilbehør.

Hele oppskriften med saus og grønnkålchips gir 13.6 p protein og 484 mg phe (19,3 enheter).

Sausen gir 7 g protein og 220 mg phe (8,8 enheter)

Grønnkålchipsen alene gir 6,6 g protein og 264 mg phe (10,5 enheter).



Se oppskriften her

LOPROFINPASTA MED HVITLØKSSTEKT SVARTKÅL

Svartkål er en blanding av grønnkål og savoykål. Her serverer vi den sammen med syrlige tomater i en rask pastarett

OPPSKRIFTEN GIR 1 PORSJON

INGREDIENSER

50 g svartkål (4-5 blader)
70 g cherrytomater (7-8 stykker)
1 fedd hvitløk
Olivenolje å steke i
Loprofin pasta for ønsket antall porsjoner.
1 porsjon = 75 mg pasta (ukokt vekt)
1 ss fløte
Tørket oregano eller basilikum
Salt og pepper

SLIK GJØR DU

- Fjern stilken i midten av svartkålen og skjær kålbladene i stimler.
- Del cherrytomatene i to og hakk hvitløken.
- Kok opp vann til pastaen.
- Varm olje i en stekepanne og stek først svartkålen alene til den begynner å mykne. Tilsett deretter hvitløk og tomatene, de trenger ikke steke like lenge. Tilsett mer olje hvis det trengs.
- I mellomtiden kan du koke pastaen i lettsaltet vann etter anvisning på pakken. Velg den Loprofin pastavarianten du vil, på bildet og i tilhørende video har vi benyttet Loprofin pasta penne.
- Hell vannet av pastaen, bland pasta og fløte med det som er i stekepannen. Tilsett salt og pepper og dryss litt tørket oregano over. Topp gjerne med litt friske urter og server.

1 porsjon (hele oppskriften) gir 3 g protein og 120 mg phe (4,8 enheter)



Se oppskriften her

PASTASAU MED URTER

Denne pastasausen passer til alle typer pasta.
Blir det saus igjen passer den godt i en lasagne.

OPPSKRIFTEN GIR 4 PORSJONER

INGREDIENSER

1 gul løk
2 fedd hvitløk
Olivenolje å steke i
1 gulrot (ca. 70 g)
2 paprikaer, gjerne en rød og en gul
(ca. 200 g totalt)
400 g finhakkede tomater (1 boks)
1 dl havrefløte
1 grønnsaksbuljongterning

Loprofin pasta for ønsket antall porsjoner.
1 porsjon = 75 mg pasta (ukokt vekt)
Fersk eller tørket oregano
Salt og pepper

Godt å ha til:

En sitronbåt eller litt olivenolje med
sitronsmak til å dryppe over
Oregano

SLIK GJØR DU

- Start med å dele opp løk og hvitløk. Varm olje i en stekepanne og stek løk og hvitløk over lav varme slik at løken blir blank uten å få for mye farge. Da får smakene i løken en mulighet til å utvikle seg.
- Riv en gulrot og del paprikaene i biter. La disse steke med i pannen i et par minutter og hell deretter over boksen med finhakkede tomater og havrefløte. Legg i buljongterningen og kok opp. La sausen småkoke under lokk på gløtt i ca. fem minutter.
- Mens sausen koker kan du koke opp vann til pastaen og koke mengden pasta du vil ha i henhold til anvisningen på pakken.
- Når sausen er kokt ferdig kan du bruke en stavmikser for å gjøre den glatt og kremet. Dryss over fersk eller tørket oregano og smak til med salt og pepper.
- Server sausen til den nykokte pastaen. Drypp gjerne over noen dråper fra en sitron eller noen dråper olivenolje med sitronsmak. Vel bekomme!

Hele sausoppskriften gir 7 g protein og 280 mg phe (11 enheter).

En kvart porsjon av sausen samt 1 porsjon Loprofin pasta gir 2,3 g protein og 92 mg phe (ca. 4 enheter)



TIPS!

Hvis du er for sulten til vente på den lange tilberedningstiden kan du isteden lage en åpen lasagne, direkte på din tallerken. Kok lasagneplatene litt lenger, 7-8 minutter og legg lagvis saus og lasagneplater på tallerkenen.

LASAGNE

Å lage lasagne er en flott måte å bruke opp rester av grønnsaker, supper eller pastasauser. Bruk denne oppskriften som en grunnoppskrift og finn din favoritt. Oppskriften gir 4-6 porsjoner.

INGREDIENSER

1 kg grønnsaker, f.eks.
 – 1 løk
 – 1 squash
 – 2 paprika
 – 2 gurøtter
 – En bit hodekål (ca. 100 g)
 – En håndfull cherrytomater
 3 hvitløksfedd

400 g finhakkede tomater (1 boks)
 2 dl havrefløte
 2 grønnsaksbuljongterninger
 1-2 dl vann (ved behov)
 Salt og pepper etter smak
 1 ss tørket oregano
 11-12 Loprofin lasagneplater (underkant av 300 g)

SLIK GJØR DU

- Sett ovnen på 225°C.
- Del opp løk og hvitløk i småbiter. Varm en kjele og stek de på svak varme slik at løken blir blank.
- Del squashen, grovriv gulrøttene, del paprika i biter og strimle kålen. Putt alt i kjelen og la det steke sammen med løken.
- Tilsett tomatene, havrefløten og buljongterningene og la det småkoke videre i noen minutter. Du bør nå ha ca. 1.6 dl sausbase i kjelen. Spe med vann hvis du synes sausen er for tykk. Smak til med salt og pepper. Smuldre oregano i hånden før du tilsetter den i kjelen. Da smaker den mer.
- Kok opp en liter vann med en ts olje og forkok lasagneplatene, ikke alle samtidig, i 5 minutter. Ta ut platene og la de renne av seg vannet.
- Bruk en 20x30 cm smurt ildfast form til lasagnen.
- Start lasagnen med et lag saus i bunnen. Deretter legger du på lasagneplater og saus i flere lag. Husk å avslutte med saus.
- Har du noen cherrytomater igjen kan du dele de i to og bruke som pynt på toppen.
- Stekes ca. 20 minutter. Drypp gjerne over noen dråper med sitron- eller chiliolje før du serverer.

Har du igjen rester av denne kan den godt fryses ned.

Hele oppskriften gir 16 mg protein og 640 mg phe (25 enheter)
 1 porsjon (en femtedel) av lasagnen gir 3,2 g protein og 128 mg phe (5 enheter)



SITRONPASTA MED PANNESTEKTE GRØNNSAKER

Med korrekt varme i pannen kan grønnsakene få den gode grillsmaken. En grillpanne er også et veldig godt alternativ. Sitron og olivenolje piffer opp retten.

OPPSKRIFTEN GIR 1 PORSJON

INGREDIENSER

50 g squash
50 g småtomater
1 hvitløk
Oliveolje til å steke i
Loprofin pasta for ønsket antall porsjoner.
1 porsjon = 75 mg pasta (ukokt vekt)
Salt og pepper
Sitron eller smak
Urtekrydder

SLIK GJØR DU

- Del squashen i litt store biter og tomatene i to. Del hvitløken i skiver.
- Varm opp oljen i en stekepanne, bruk rikelig med olje. Stek squashen til den får farge. Du må ha godt med varme, men pass på at de ikke blir brent.
- Når squashen begynner å få farge legger du de halve tomatene i pannen. Snu squashen jevnlig. Legg i hvitløken mot slutten av steketiden, kun 1-2 minutter. Det er lurt å senke varmen nå slik at disse ikke får for mye farge.
- Kok pasta som anvist på pakken. La vannet renne av og bland pastaen med grønnsakene og oljen fra stekepannen som har fått god smak fra hvitløken.
- Smak til med salt og pepper og saften fra en citron
- Topp med urtekrydder og server!

Oppskriften (1 porsjon) gir 1,5 g protein og 75 mg phe (3 enheter)



MAKARONIGRATENG

Noen ganger er det fint med en avveksling ved å lage en kremet pastarett. Her lager vi en makaronigrateng for en person. Du kan gjerne tilsette flere grønnsaker i gratengen, f.eks. litt finhakket purre i bunnen. Da anbefaler vi at du forkoker den slik at den blir tilstrekkelig myk i ovnen etterpå. Denne gratengen er en helt enkel grunnoppskrift.

OPPSKRIFTEN GIR 1 PORSJON

INGREDIENSER

100 g (ukokt vekt) Loprofin makaroni
(eller en annen variant du foretrekker)
0,5 dl havrefløte
1-2 ss aioli
1 krm gurkemeie (kun for fargens skyld,
kan sløyfes)
1 krm oregano (smuldre i hånden)
1 ts grønnsaksfond
Noen cherrytomater

Til serveringen:

Basilikum
Valgfri grønnsaker du ønsker til

SLIK GJØR DU

- Sett ovnen på 225°C.
- Kok pastaen litt kortere tid enn anvist på pakken, kun 5 minutter. De vil også bli myke når de stekes.
- Varm havrefløten og bland med aioli, gurkemeie, og oregano. Smak til med grønnsaksfond og bland inn makaronien.
- Smør en liten ildfast form og ha i alt sammen. Legg noen halve cherrytomater på toppen.
- Gratiner den i ovnen i ca. 15 minutter slik at den får en skorpe på toppen.
- Server med fersk basilikum på toppen!

Oppskriften (1 porsjon) gir 2 g protein og 100 mg phe (4 enheter)



TAGLIATELLE MED SOLGUL SAUS

Denne solgule pastasausen får sin farge fra gurkemeie. Dybden i smaken kommer fra artisjokk, traktkantarell og en klatt med smøreost. Rikelig med nykvernet pepper smaker godt på denne retten.

OPPSKRIFTEN GIR 1 PORSJON

INGREDIENSER

2 mellomstore artisjokker
(ca. 30 g skrelt vekt)
40 g sopp (f.eks. traktkantarell)
1 sjalottløk (gul løk går også bra)
Raps- eller olivenolje til steking
1 ts gurkemeie
1 dl havrefløte
3/4 ts grønnsakskraft/fond
1 ss vegansk smøreost
(gjærne med smak av gressløk)
1 porsjon Loprofin tagliatelle
(75 g ukokt vekt)

Til serveringen:

Gressløk
Salatblader
Tomater

SLIK GJØR DU

- Kok opp vann til pastaen.
- Skrell og skjær artisjokkene i små terninger. Kok opp lettsaltet vann og la de koke noen minutter slik at de mykner litt.
- Skjær sjalottløken i skiver og del opp soppen.
- Varm opp en liten stekepanne, tilsett olje. Stek sjalottløk og sopp slik at hele kjøkkenet luker godt. Når løken har blitt myk, dryss gurkemeie over og tilsett artisjokker, havrefløte, grønnsakskraft og smøreost.
- Kok Loprofin Tagliatelle som anvist på pakken.
- Dryss over oppkuttet gressløk og server med det tilbehøret du foretrekker.

Oppskriften (1 porsjon) gir 3,4 g protein og 170 mg phe (6,8 enheter)

TIPS:
Disse kan
fryses!



GULROTBOLLER MED SPAGHETTI

Små boller som holder fasongen takket være potet og eggerstatning. Du trenger ikke være forsiktig når du lager deigen, det er bare fint om det er noen biter slik at det blir litt tyggemotstand. Oppskriften gir 15 boller.

INGREDIENSER

150 g skrellede poteter
150 g gulrot
1 ss Loprofin eggerstatning
1 stk Loprofin cracker (naturlig eller urter)
0,5 ts løkpulver
1 ts japansk soyasaus
1 porsjon Loprofin spaghetti
(75 g ukokt vekt)
Nykvernet pepper

For mer smak:

2 krm tacokrydder, karrikrydder
eller garam masala

Til serveringen:

Ketchup
Revet polkabete (chioggiabete),
agurkstaver eller andre grønnsaker
du kan knaske på

SLIK GJØR DU

- Skrell og del potetene. Del gulroten i biter. Kok de møre ca. 5-7 minutter i usaltet vann. La vannet renne av.
- Knus kjeksene i en morter
- Mos sammen gulrot og potet, la det være igjen noen biter for tyggemotstand. Rør inn kjeksbitene (smulene). Deres oppgave er å bidra til tyggemotstand.
- Tilsett løkpulver, japansk soyasaus, pepper og eventuelt litt ekstra krydder du ønsker for mer smak.
- Rull boller, deigen gir 15 stk
- Varm en stekepanne med olje/smør og stek bollene på middels varme til de har fått fin farge og er blitt gjennomstekt.
- Kok pasta som anvist på pakken.
- Legg opp grønnsaker til serveringen.

Oppskriften gir 7,5 g protein og 375 mg phe (15 enheter)

En bolle gir 1 enhet

1 porsjon pasta og 6 gulrotboller gir 4 g protein og 200 mg phe (8 enheter)



RETTER MED RIS



Se oppskriften her

STEKT LOPROFIN RIS MED ASIATISK VRI

Denne retten kan du variere i det uendelige. Bruk gjerne de restene du har i kjøleskapet. Vi har her brukt stekt potet, gulrot og spisskål.

OPPSKRIFTEN GIR 1 PORSJON

INGREDIENSER

1 porsjon Loprofin ris
(75 g, ukokt vekt)
En liten bit chili
1 fedd hvitløk
1 mellomstor gulrot (ca. 70 g)
60 g spisskål (2-3 dl strimlet)
1 mellomstor kokt potet (ca. 70 g)
Rapsolje til steking
Japansk soyasaus
Sesamolje

Godt å ha til:

Sriracha mayosaus
Fersk koriander
Noen ristede kokosflak
Hakket vårløk

SLIK GJØR DU

- Start med å koke ris til 1 porsjon som anvist på pakken. Du trenger også en ferdigkokt potet.
- Finhakk chili og hvitløk og grovriv en gulrot. Strimle spisskålen og del den kokte poteten i terninger. Poteten trenger ikke skrelles.
- Varm olje i en wok eller i en stekepanne. Tilsett alle ingrediensene unntatt risen og la det frese i noen minutter. Det er viktig at platen er god og varm slik at grønnsakene stekes og ikke bare kokes i pannen. Snu innholdet rundt med en stekespatte slik at ingenting brenner seg fast. Tilsett litt mer olje hvis det er nødvendig.
- Når grønnsakene er klare, hell i risen og stek videre i et par minutter slik at alt blir varmt. Husk å fortsette å røre rundt.
- Smak til med litt soyasaus og noen dråper sesamolje og server med sriracha majosaus og fersk koriander.
- Hvis du vil ha noe sprøtt på toppen passer det med noen ristede kokosflak eller hakket vårløk.

Oppskriften (1 porsjon) gir 3,2 g protein og 130 mg phe (5 enheter)



STEKT RIS MED SPISSKÅL

En rask og enkel rett som er enkel å lage for en person. Wokingen og soyasausen gir en herlig smak av umami.

OPPSKRIFTEN GIR 1 PORSJON

INGREDIENSER

1 porsjon Loprofin ris (75 g ukokt vekt)
1 gulrot (ca. 70 g)
2 dl strimlet spisskål
1 fedd hvitløk
Rapsolje til å steke i
2 ts japansk soyasaus

Godt å ha til:
Strimlet vårløk
Chiliflakes
Sesamolje
Fersk koriander

SLIK GJØR DU

- Kok risen som anvist på pakken.
- Skyll risen med kaldt vann så den ikke kleber seg sammen.
- Riv gulroten grovt. Strimle spisskålen. Finhakk hvitløken.
- Varm olje i en wokpanne eller lignende. I starten skal du bare steke gulrot og spisskålen, på høy varme. Det er viktig at grønnsakene blir woket (stekt) og ikke kokt. Snu innholdet i pannen hele tiden slik at de ikke brenner seg fast. Tilsett mer olje hvis det ser tørt ut. Når grønnsakene får farge tilsetter du hvitløken og steker den raskt på høy varme.
- Vend inn risen slik at den også blir varm. Sett smak med soyasaus og server umiddelbart.
- Server med strimlet vårløk, chiliflakes, sesamolje og fersk koriander.

Tips! Har du vannkastanjer smaker de godt i woken.

Oppskriften gir (1 porsjon) 2,5 g protein og 125 mg phe (5 enheter)



Se oppskriften her

SUSHIRULLER MED TANGKAVIAR OG CHIPOTLEMAJONES

Ikke noe problem å lage sushi med lavt innhold av protein!

OPPSKRIFTEN GIR CA 8 BITER

INGREDIENSER

Ca. 100 g tørrvekt Loprofin ris
1 bit agurk (ca. 8 cm)
En gulrot
En halv paprika, gjerne rød eller gul
1 ss riseddik eller annen mild eddik
1 ts sukker
1 nori-ark (ristet sjøgress/tang, finnes i hyllen over eksotiske matvarer)

Godt å ha til:

1-2 ss chipotlemajones eller chilioli
1 ss ristet løk
2 ss tangkaviar, rød eller svart
Japansk soyasaus
Wasabipasta
Syltet ingefær

SLIK GJØR DU

- Start med å tilberede risen som anvist på pakken. Hvis du koker risen uten olje blir den mer klebrig. Hell vannet av den ferdigkokte risen. Bland riseddik og sukker slik at sukkeret oppløses. Hell blandingen over risen mens den fortsatt er varm og rør rundt. La så risen avkjøles.
- Finn frem et nori-ark og plasser det med den blanke siden ned. Fordel et centimeter tykt lag med ris på arket, la en kant på noen få centimeter øverst være uten ris. Legg ut staver av agurk, gulrot og paprika på risen. Rull sammen og del den i 8 biter med en skarp kniv.
- Pynt med vegankaviar, chipotle majones og ristet løk.
- Nyt din sushi sammen med wasabi, syltet ingefær og soyasaus til å dyppe i.

Oppskriften (1 porsjon, 8 biter) gir 2,5 g protein og 100 mg phe (4 enheter)



Se oppskriften her

RAINBOWL MED ASIATISK PESTO

Rainbowl er en slags poke bowl, vi har her laget den med ris og et utvalg grønnsaker. Her kan du selv enkelt velge de grønnsakene du liker best. Vi serverer den med en smakfull pesto. En fargerik rett hvis du velger grønnsaker med mange ulike farger.

OPPSKRIFTEN GIR 1 PORSJON

INGREDIENSER

Ca. 75 g tørrvekt Loprofin ris
En bit paprika
Noen små tomater
Noen spinatblader
Syltet rødløk
En bit squash (ca. 40 g)
1 fedd hvitløk
God olje å steke i

Asiatisk pesto:

1 bunt koriander
1 dl grovt revet gulrot
En bit rød chili
0,5 dl rapsolje

Smak til med:

1-2 ts sesamolje
Litt limejuice
Japansk soyasaus

SLIK LAGER DU BOWL'N

- Kok risen som anvist på pakken.
- Del grønnsakene i skiver eller biter.
- Stek squashen i litt olje sammen med hvitløk og litt salt.

SLIK LAGER DU PESTOEN

- Bland sammen alle ingrediensene og smak til med sesamolje, lime og noen dråper japansk soyasaus.

Legg opp i en dyp skål, risen i bunn, deretter grønnsakene og til slutt pestoen på toppen.

Bowl'n gir (uten pesto) 2 g protein og 100 mg phe (4 enheter)
1 porsjon pesto gir 1,8 g protein og 90 mg phe (3,6 enheter)



GULROT & POTETPLETTER MED RIS, VÅRLØK OG SRIRACHAMAJONES

Disse plettene kan varieres med alle mulig grønnsaker og rotfrukter. Bare sørg for å ha med poteter i blandingen, siden stivelsen fra potetene er nødvendige for å få de til å henge sammen.

OPPSKRIFTEN GIR 10 SMÅ PLETTER

INGREDIENSER

70 g potet
70 g gulrot
2 ts Loprofin eggerstatning
Litt salt og pepper
Stekefett
1 vårløk

Noen reddiker (eller andre grønnsaker du foretrekker)
1 porsjon Loprofin ris
(75 g ukokt vekt)

SLIK GJØR DU

- Skrell og riv gulrot og potet på et rivjern. Halvparten grovt og halvparten fint, da holder plettene seg godt sammen. Klem ut overflødig væske med hånden.
- Tilsett salt og pepper og rør inn eggerstatningen.
- Varm opp en stekepanne, tilsett stekefett.
- Form runde, flate pletter i hånden og legg de forsiktig ned i pannen. Stekes på middels varme. Snu de etter et par minutter. Tilfør mer stekefett hvis det er nødvendig.
- Kok risen som anvist på pakken.
- Kutt opp grønnsaker til pynt, f.eks. vårløk og reddiker.
- Server med srirachamajones på toppen.

Oppskriften gir 2,2 g protein og 111 mg phe (4,5 enheter)
En plett gir 0,2 g protein og 11 mg phe (0,5 enhet)



TACOBOLLER

OPPSKRIFTEN GIR 6 BOLLER

INGREDIENSER

1 liten sjalottløk
1 ts tacokrydder
Rapsolje til steking
70 g grønnsaker (f.eks. squash og gulrot)
2 ss Loprofin crackers (knust i grove biter)
70 g kokt potet
1 ts Loprofin eggerstatning
Glutenfri griljermel/strøbrød til panering

Godt å ha til:

Loprofin ris
Grønnsaker, f.eks. paprika
eller salat
Søt chilisaus

SLIK GJØR DU

- Finhakk løken.
- Varm en stekepanne og stek løken sammen med tacokrydderet i olje. La løken bli blank uten å bli brent, bruk middels varme.
- Riv eller skjær gulrot og squash i små biter.
- Knus kjeksene i en morter.
- Mos grønnsaker og kjeks sammen med potet, løken og eggerstatningen og form 6 små boller/karbonader. Rør inn noen brødsmler hvis røren er løs i konsistensen.
- Vend bollene i griljermel før du steker de på middels varme.
- Server med Loprofin ris (eller pasta hvis du foretrekker det), grønnsaker og søt chilisaus.

Oppskriften gir 2 g protein og 100 mg phe (4 enheter).

Tre tacoboller pluss 1 porsjon Loprofin ris, salatblader og søt chilisaus gir også 2 g protein og 100 mg phe (4 enheter)



GRYTER OG SUPPER



RISOTTO

Risotto kan du lage i mange varianter. Her har vi laget med søtpotet, sopp og løk. du kan gjerne fryse risotto, men teksturen kan bli litt forandret.

OPPSKRIFTEN GIR 1 PORSJON

INGREDIENSER

100 g Loprofin ris (ukokt vekt)
1 liten sjalottløk
40 g søtpotet
40 g sjampinjong (eller en annen sopp du foretrekker)
1 fedd hvitløk
Smør/olje til å steke i
1,5 ss hvitvin til matlagning
1,5 ss aioli

0,75 ts grønnsaksfond/kraft
Salt og hvit pepper
Urter: timian eller oregano (både fersk og tørket fungerer godt)
50 g asparges

Til serveringen:

2 ss sprøstekt løk
Syltet rødløk

SLIK GJØR DU

- Kok risen som anvist på pakken. La renne av.
- Skrell og skjær søtpoteten i terninger og kok i lettsaltet vann. Kokes i noen minutter slik at de blir litt myke, men ikke mer. Hell av vannet.
- Del opp sopp og hvitløk i skiver.
- Varm opp en stekepanne og start med å steke soppen. La væsken i soppen frigjøres ut i pannen og tilsett en klatt med smør.
- Tilsett søtpoteten i pannen og stek videre til den får farge, men ikke la den bli brent.
- Tilsett hvitløken og stek til den blir myk og avgir smak til smøret og søtpoteten. Sett pannen til side.
- Varm opp en kjele og legg i en klatt med smør. Tilsett risen og rør rundt.
- Bland sammen matlagingsvin, aioli og grønnsakskraft i en liten kopp, og rør det inn i risen.
- Vend forsiktig inn søtpotet og sopp i risen og smak til med salt, pepper, oregano og timian.
- Ta frem aspargesen og skjær vekk den treaktige delen av den, den skal vi ikke bruke. Stek de raskt i en panne med relativt høy varme slik at den mykner og får farge.
- Avslutt med å dryppe noen dråper japansk soyasaus over risottoen. Pynt med sprøstekt løk og syltet rødløk.

Oppskriften gir 4,5 g protein og 225 mg phe (9 enheter)



TACOGRYTE MED SØTPOTET OG AIVAR RELISH

En varmende gryte som kan varieres med ulike grønnsaker og krydder. Hvis du ikke har aivar relish kan du bruke hakkede tomater.

OPPSKRIFTEN GIR 4 PORSJONER

INGREDIENSER

200 g søtpotet (mellomstor)

200 g squash

En paprika

1-2 fedd hvitløk

Raps- eller olivenolje

2 ts tacokrydder (kan også bruke karri)

1 dl aivar relish (røre av grillet paprika og aubergine)

4 dl vann

1 dl havrefløte

Salt eller japansk soyasaus

2 ss mais

1 porsjon Loprofin ris (75 g ukokt vekt)

Godt å ha til:

Lime

Fersk koriander

SLIK GJØR DU

- Skrell søtpoteten og del den i terninger.
- Del squash i terninger og paprika i biter, hvitløken hakkes i småbiter.
- Varm olje i en kjele, tilsett grønnsakene, hvitløk og tacokrydder. La steke et par minutter.
- Tilsett aivar relish, havrefløte og vann og kok opp. La koke i 10 minutter eller til søtpotetene er myke.
- Kok risen som anvist på pakken.
- Smak til gryteretten med salt eller japansk soyasaus og topp med mais.
- Fersk koriander og lime smaker godt til.

Oppskriften gir 10,6 g protein og 343 mg phe (13,7 enheter)
1 porsjon gir 2,6 g protein og 85,7 mg phe (3,4 enheter)

TIPS!

Lag flere porsjoner
og frys ned.



KREMET SUPPE MED KRYDDERCRUNCH

Bruk de grønnsakene eller rotfruktene du har hjemme til denne suppen, f.eks. en blanding av gulrot og sellerirot. Sellerirot kan oppleves litt skarp i smaken, men egner seg fint sammen med søt gulrot og syrlig tomat. Oppskriften gir 1 liter suppe.

INGREDIENSER

1 løk
2 fedd hvitløk
En halv liten rød chili (eller mer hvis du ønsker en sterkere suppe)
100 g gulrot, sellerirot eller annen rotfrukt (ca. 2 dl grovrevet)
400 g finhakket tomat (1 boks)
4 dl vann
1 grønnsaksbuljongterning
Salt og pepper
Oregano

Crunch på toppen:

1 Loprofin cracker
1 ts fersk oregano
2 ts olivenolje
En klype salt
Et par drag med pepperkvernen

SLIK GJØR DU

- Hakk løk, hvitløk og chili.
- Varm opp en kjele på lav varme og tilsett olje, løk, hvitløk og chili.
- La alt steke på svak varme. Da får smakene i løken tid på å utvikle seg. Rør av og til og tilsett mer fett hvis det ser tørt ut. Alt skal bli blankt, ikke få farge.
- Skrell og grov riv gulrot, selleri eller andre rotgrønnsaker mens løkblandingen steker. Ha grønnsakene i løkblandingen og la steke i noen få minutter.
- Hell over boksen med finhakket tomater og vannet. Tilsett buljongterningen.
- La det koke opp og kokes i 10 minutter.

Hele oppskriften gir 5 g protein og 250 mg phe (10 enheter)
En fjerdedel av suppen samt crunch på toppen gi 1,25 g protein og 63 g phe (2,5 enhet)



TIKKA-MASALA MED POTET

Dette er en herlig gryterett som er god å varme seg på, men passer godt året rundt. Den passer godt å lage for hele familien da basen er lik for alle.

4 PORSJONER GRYTEBASE

INGREDIENSER

1 liten gul løk (100 g)
3 hvitløksfedd
En bit ingefær
En pose Santa Maria Tikka-masala krydderblanding
Olje til å steke i
1 gulrot (70 g)
400 g finhakke tomater (1 boks)
400 g Gyr matfløyel
2 ss tomatpure
Salt

Fyll til gryten:

300 g kokefast potet i terninger

Til servering:

1 porsjon Loprofin ris
(75 g ukokt vekt)
Fersk koriander
Mango i terninger

SLIK GJØR DU

- Hakk løk, hvitløk og ingefær. Varm en kjele og vær sjenerøs med oljen. Stek alt noen minutter slik at det blir blankt, men ikke får farge.
- Riv en gulrot og bland inn.
- Tilsett hakkede tomater, Gyr matfløyel og tomatpure og la det småkoke med lokket på gløtt.
- Mens dette putrer skrell og skjær poteten og del den i terninger og kok de til de er myke i usaltet vann.
- Kok risen som anvist på pakken.
- Bland basen til gryteretten slik at den blir jevn og fin, bruk gjerne en stavmikser. Smak til med salt om nødvendig.
- Vend inn potetene og server med ris, koriander og mango.

*Hvis du lager denne til venner og familie så kan du varierer fyllet. Bytt ut potetene med f.eks. kylling eller tofu og server med vanlig ris.

Oppskriften gir (inkludert potet) 16,8 g protein og 579 mg phe (23 enheter)
En fjerdedel av gryteretten samt ris og mango gir 4,2 g protein og 145 mg phe (5,8 enheter)



TILBEHØR



FRANSK TOMATSALAT

4 PORSJONER

INGREDIENSER

400 g tomater
1 liten rødløk
2 sjalottløk
1 fedd hvitløk
3 ss olivenolje
2 ts dijonsennep
Salt og pepper
2 ss eplesidereddik
0,5 dl hakket fersk bladpersille, basilikum eller timian

SLIK GJØR DU

- Skyll og skjær tomatene i skiver. Legg opp på et fat.
- Skrell og finhakk løk og hvitløk og bland sammen med salt i en bolle.
- Tilsett olivenolje, sennep, pepper og eddik og rør sammen til en dressing.
- Drypp dressingen over tomatene.
- Pynt med urtene.

Oppskriften gir 6,4 g protein og 179 mg phe (7,1 enheter)

En fjerdedel av oppskriften gir 1,6 g protein og 44,7 mg phe (1,8 enheter)



AGURKSALAT

4 PORSJONER

INGREDIENSER

1 mellomstor agurk

Dressing:

1 fedd hvitløk, presset

1 ss riseddik

1 ss japansk soyasaus

1 ts sesamolje

1 ts sukker

Noen chiliflak

SLIK GJØR DU

- Skyll og skjær agurken i terninger.
- Bland sammen alle ingrediensene til dressingen og vend inn agurken.
- La hvile i 15 minutter før servering.

Oppskriften gir 3 g protein og 99 mg phe (4 enheter).
En kvart porsjon gir 0,75 g protein og 25 mg phe (1 enheter)



SYLTET RØDLØK

4 PORSJONER

INGREDIENSER

2 store rødløk (320 g)
1 dl sukker
0,5 dl eddik (7 %)
1 dl vann

SLIK GJØR DU

- Kok opp sukker, eddik og vann i en kjele. Trekk laken vekk fra platen.
- Skrell, del og skjær løken i tynne skiver og legg i laken.
- La alt avkjøles og oppbevar den syltede rødløken på glasskrukker med lokk.
- Holder seg 1-2 uker i kjøleskap.

Oppskriften gir 4,1 g protein og 136 mg phe (5,4 enheter)

NUTRICIAS UTVALG AV LAVPROTEINVARER



Loprofin animal pasta
500 gram



Loprofin fusilli (pastaskruer)
500 gram



Loprofin lasagne
250 gram



Loprofin makaroni
250 gram



Loprofin spaghetti
500 gram



Loprofin penne (pastarør)
500 gram



Loprofin tagliatelle
250 gram



Loprofin ris
500 gram



Loprofin crackers
150 gram



Loprofin herb crackers
150 gram



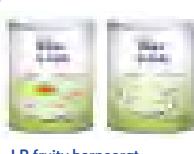
Loprofin ringlets
250 gram



Loprofin flakes
375 gram



Loprofin loops
375 gram



**LP fruity barnegrøt
(eple/banan eller pære)**
2 x 300 gram



Loprofin drink LQ
200 ml



LP Drink choco
2 x 375 gram



Loprofin eggerstatning
2 x 250 gram



Loprofin Mix
500 gram

Nutricias produkter er registrerte næringsmidler til spesielle medisinske formål og skal brukes under medisinsk tilsyn.

Loprofin-serien fra Nutricia er til kostbehandling av medfødte metabolske sykdommer som krever proteinreduert kost.

Nutricia c/o Danone AS

Drammensveien 123, 0277 Oslo

Tlf: 23 00 21 00

E-post: nutricia.amnno@nutricia.com

www.nutricia.no

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION