

The logo for 'fitforme' is located at the top right of the page. It features the word 'fit' in a light green color and 'forme' in a teal color, both in a lowercase, sans-serif font. The logo is partially overlaid by a white curved shape that also overlaps the top of the main title.

fitforme

The top half of the image shows several rectangular granola bars with a mix of nuts, including almonds and walnuts, and some green pieces, possibly pistachios. The bars are arranged on a light-colored surface, possibly parchment paper, and are slightly overlapping. The background is a soft, light green gradient.

Liten receptbok för viktoppererade

A large, light green circle with a white border is positioned in the lower right quadrant. Inside the circle, the number '10' is written in a large, bold, black font. Below the number, the word 'recept' is written in a smaller, black, lowercase font.

10
recept

Läckra proteinrika recept som skapar
balans efter överviktskirurgi

Varför denna receptbok?

Överviktskirurgi är ett viktigt steg mot ett friskare och hälsosammare liv. Du kan vara mycket stolt över det du åstadkommit! Men det är mycket som förändras också. Inte bara hur din kropp ser ut, utan också hur kroppen absorberar vitaminer och mineraler och hur den tål mat. En del av dessa förändringar är permanenta. Andra förändringar, som intolerans mot viss mat, är vanligtvis tillfälliga.

För många människor är matvanorna en av de mest drastiska förändringarna efter operationen. Allt från att äta små portioner flera gånger under dagens gång till att inte äta och dricka vid samma tillfälle. Dessutom är det viktigt att hålla koll på näringsämnen som protein och kalcium eftersom man inte absorberar dem lika bra efter en viktoperation.

Att komma in i nya matvanor kan låta svårt, särskilt om du precis har genomgått en operation. Du kanske undrar vilken mat som är bäst att äta efter ingreppet. Hur får du i dig tillräckligt med protein? Och hur lagar man mat som är hälsosam, enkel och ändå god? Denna receptbok är framtagen för att hjälpa dig med det. Men det behöver inte vara svårt att äta hälsosamt. Det kan faktiskt vara både roligt och gott!

De 10 recepten har valts ut av dietister och är helt skräddarsydda för personer som blivit viktopererade. Du får inspiration till frukost, lunch, middag, dessert och mellanmål. Varje recept innehåller näringsvärden, så att du vet vad och hur mycket du får i dig.

De flesta kan äta alla dessa maträtter utan problem. Men varje person är unik och kan reagera olika på operationen. Ta reda på vad som fungerar för dig. Prova ett recept, ta ett smakprov och se hur din kropp reagerar.

Behöver du hjälp med detta? Kom ihåg att vi alltid finns här för dig.

Njut!

FitForMe

INNEHÅLL

Frukost

Ugnsbakad gröt med Pure Whey Protein.....	6
Näringsrikt nötbröd.....	8

Lunch

Kikärtswrap med tzatziki.....	12
Kinesisk tomatsoppa med kyckling- och omelettstrimlor..	14

Middag

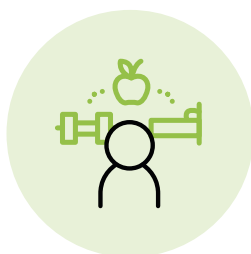
Marinerad tofu med grönsaker och nudlar.....	20
Stroganoff med köttbullar.....	22

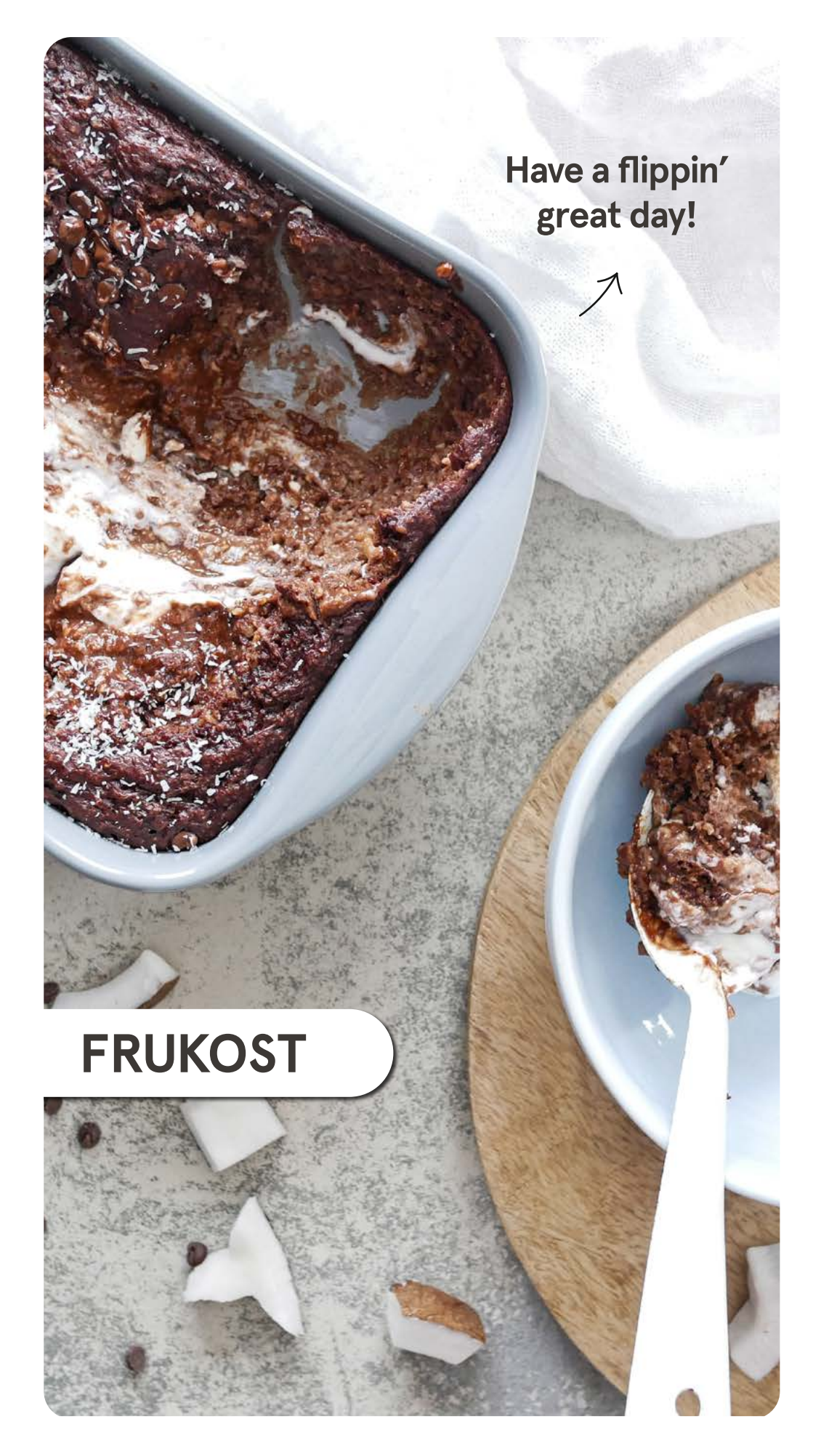
Dessert

Fräsch citronpaj.....	26
Chiapudding med äpple och kanel.....	28

Mellanmål

Nyttig müslibar.....	32
Läckra ostvåfflor.....	34





Have a flippin'
great day!



FRUKOST

UGNSBAKAD GRÖT MED PURE WHEY PROTEIN

Ingredienser för 6 portioner:

- 40 gram Pure Whey Protein, vanilj eller naturell
- 4 bananer
- 100 gram havregryn
- 20 gram kakaopulver
- 4 äggvitor
- 4 tsk bakpulver
- 1/2 tsk flytande sötningsmedel
- 400 gram kvarn med kokosmak (växtbaserad) En nypa salt
- 35 gram mörka kakaonibs eller chokladknappar
- 15 gram kokoschips



Näringsvärden per portion:

Energi	319 kcal
Fett	6.3 gram
varav mättat	3.7 gram
Kolhydrater	41.6 gram
varav sockerarter	24.7 gram
Fibrer	5.5 gram
Protein	21.8 gram

TILLAGNING

1. Sätt ugnen på 180 grader.
2. Blanda Pure Whey Protein, bananer, havregryn, kakaopulver, äggvita, bakpulver, sötningsmedel, hälften av kvargen och en nypa salt i en skål. Finmal med en stavmixer eller kör allt i en blender.
3. Häll hälften av smeten i en ugnform på 15x20 cm. Tillsätt resten av kvargen och toppa med den andra hälften av havregryns- och banansmeten.
4. Strö kakaonibs eller chokladknappar på toppen.
5. Grädda i mitten av ugnen i 30 minuter.
6. Ta ut formen ur ugnen, garnera med kokoschips och låt svalna i ca 10 minuter innan servering.

TIPS

- Har du ofta bråttom på morgonen? Förbered den ugnsbakade gröten dagen innan.
- Dela upp gröten i fryspåsar och lägg i frysen. Sen kan du ta fram en påse (1 portion) och låta tina över natten. Föredrar du att äta varm gröt? Värm upp gröten i 15 minuter i mikrovågsugnen (350 watt och 160 grader).
- Du kan också äta ugnsbakad gröt under perioden direkt efter operationen då du endast ska äta flytande föda.



NÄRINGSRIKT NÖTBRÖD

Ingredienser för 1 limpa (ca 14 skivor):

- 1 msk solrosolja
- 40 gram sesamfrön och 1 matsked extra till utsidan av brödet
- 80 gram hela linfrön
- 80 gram osaltade, orostade pistagenötter
- 80 gram osaltade, orostade mandlar
- 40 gram solrosfrön
- 40 gram pumpafrön
- 30 gram torkade tranbär
- 30 gram torkade aprikoser
- 80 gram mandelmjöl
- 4 ägg En nypa salt



Näringsvärden per skiva:	
Energi	196 kcal
Fett	14.2 gram
varav mättat:	1.7 gram
Kolhydrater	4.9 gram
varav sockerarter	3 gram
Fibrer	3.9 gram
Protein	8 gram

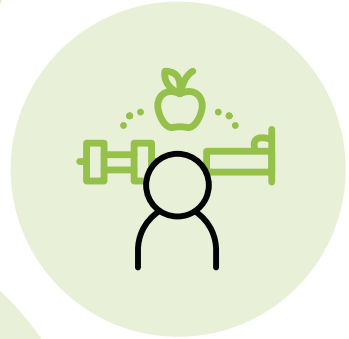
TILLAGNING

1. Sätt ugnen på 180 grader.
2. Smörj en kakform med 1 matsked solrosolja. Använd pensel och strö sesamfrön i formen och på sidorna. Detta ger brödet en härlig skorpa.
3. Blanda noggrant de återstående ingredienserna i en skål och håll smeten i den 15x20 cm stora formen.
4. Sätt in formen i mitten av ugnen och grädda brödet i 35–40 minuter tills det är gyllenbrunt och genomstekt.
5. Lägg den sedan på ett galler för att svalna. Skiva brödet.

TIPS

- Du kan enkelt förbereda nötbrödet en dag i förväg.
- Eller frys in brödet i skivor.
- För att det ska bli ännu godare kan du ha på ost eller färskost med låg fetthalt eller fettsnålt mejeripålägg. Det ger mättnad och extra protein.





Om du vill ha fler recept och inspiration till en hälsosam livsstil efter operationen, kan du ladda ner den [kostnadsfria BariBuddy-appen!](#)



Love at first bite



LUNCH

KIKÄRTSWRAP MED TZATZIKI

Ingredienser för 4 portioner:

- 2 matskedar olivolja
- 3 kycklinglår
- 1 burk kikärter (400 gram)
- 1 tsk korianderpulver
- 1 tsk spiskumminpulver
- Smaka av med peppar och salt
- 4 fullkornswraps
- Romansallad
- Några kvistar finhackad **För tzatzikin:**
färsk dill

- 1 gurka
- 225 gram grekisk yoghurt (2 %)
- 2 tsk limejuice, exempelvis från en flaska
- 2 pressade vitlösklyftor
- 20 gram Pure Whey Protein (naturell)
- Smaka av med peppar och salt
- Ett knippe finhackad färsk dill



Näringsvärden per wrap:

Energi	652 kcal
Fett	14.9 gram
varav mättat	4.5 gram
Kolhydrater	52.4 gram
varav sockerarter	4.3 gram
Fibrer	18 gram
Protein	56.4 gram

TILLAGNING

1. Sätt ugnen på 160 grader.
2. Lägg bakplåtspapper på en plåt och lägg kycklinglåren på den. Låt burken med kikärtor rinna av och fördela ärtorna på bakplåten. Tillsätt olivolja, koriander, spiskummin, peppar och salt och massera in kryddorna väl i kycklingen och kikärtorna.
3. Sätt in plåten i ugnen och grädda kycklingen och kikärtorna i 20 minuter tills de är gyllenbruna och genomstekta.
4. Under tiden gör du tzatzikin. Riv gurkan grovt i ett durkslag. Krama den rivna gurkan i en kökshandduk för att få bort överflödigt vätska.
5. Häll upp den grekiska yoghurten i en skål. Tillsätt gurka, limejuice, vitlök, Pure Whey Protein, peppar, salt och hackad dill och blanda väl.
6. När kycklingen är klar, ta ut bakplåten ur ugnen och låt kycklingen svalna något, skär den sedan i strimlor.
7. Bred tzatzikin på en fullkornswrap och toppa med kyckling och kikärtor. Strö till sist över lite färsk dill och vik eller rulla ihop wrapen.

TIPS

- Härlig med rökt kyckling, rökt lax, (hemlagad) falafel eller konserverad tonfisk i vatten.
- Föredrar du vegetariskt? Välj vegetariska kycklingbitar.
- Slå in wrapsen i aluminiumfolie så att du enkelt kan ta dem med dig. Perfekt till lunchlådan till jobbet eller när du är på språng!



KINESISK TOMATSOPPA MED KYCKLING- OCH OMELETTSTRIMLOR

Ingredienser för 4 portioner:

- 1 matsked olja
- 4 kycklinglår
- 1 hackad lök
- 2 vitlöksklyftor, pressade eller finhackade
- 2 små burkar tomatpuré (ca 70 gram vardera)
- 1 tsk ingefärspulver
- 2 rågade matskedar mjöl
- 1 liter kycklingbuljong
- 2 dl vatten
- 1 burk (400 gram) skalade tomater i juice
- 150 gram torkade röda linser
- 1 matsked vinäger
- 4 msk ingefärssirap
- Smaka av med peppar
- 2 tunt skivade vårlökar



För omelettstrimlorna:

- 1 tsk sesamolja
- 3 msk lättmjölk eller sojamjök
- 2 ägg
- Smaka av med peppar och salt

TILLAGNING

1. Hetta upp oljan i en stor stekpanna och bryn kycklinglåren på alla sidor. Ta bort dem från pannan och lägg dem åt sidan på en tallrik.
2. Fräs löken och tillsätt vitlöken. Sänk värmen så att vitlöken inte bränns vid.
3. Rör ner tomatpurén och hetta upp den för att minska syran, tillsätt sedan mjölet. Koka på medelvärme under ständig omrörning.
4. Tillsätt en fjärdedel av buljongen och vispa för att få bort eventuella klumpar. Koka upp och tillsätt gradvis resten av buljongen under omrörning. Tillsätt 2 dl vatten för att tunna ut soppan om så önskas, tillsätt sedan burken med skalade tomater.
5. Skölj de torkade linserna noggrant under kallt vatten och lägg dem i soppan tillsammans med kycklinglåren.
6. Koka upp soppan och låt den sedan sjuda i minst 20 minuter.
7. Under tiden gör du omelettstrimlorna. Hetta upp sesamoljan i en liten stekpanna.



Fortsätter på nästa sida →

8. Vispa äggen med mjölk, peppar och salt i en skål och håll försiktigt smeten i den heta pannan.
9. Stek omeletten tills den är gyllenbrun och genomstekt på båda sidor. Låt den svalna innan du rullar den och skär den i strimlor.
10. Ta bort kycklinglåren från pannan och låt dem svalna.
11. Krydda under tiden soppan med vinäger och ingefärssirap. Smaka av med nymalen peppar och salt.
12. Mixa soppan med en stavmixer till önskad konsistens, antingen helt slät eller med bitar i.
13. Strimla kycklinglåren och lägg i strimlorna i soppan.
14. Servera soppan i en skål och garnera med salladslök och omelettstrimlor.



Näringsvärden per skål soppa med omelett:

Energi	465 kcal
Fett	15.5 gram
varav mättat	4.9 gram
Kolhydrater	40.6 gram
varav sockerarter	19.3 gram
Fibrer	11.5 gram
Protein	36.8 gram



TIPS

- Gör soppan vegetarisk genom att använda vegetariska kycklingbitar. De behöver inte tillagas.
- Frys enkelt in soppan i fryspåsar. Platta ut påsarna så att du enklare får plats med dem i frysen.
- Tillsätt en näve böngroddar i soppan för en orientalisk twist.
- Den här soppan är perfekt att äta under fasen efter operationen då du bara ska äta flytande föda. Mixa soppan med kycklingen till en slät smet med en stavmixer, inga bitar ska finnas kvar. Om du vill kan du utelämna omelettstrimlorna.

Har du en
fråga eller behöver du
personlig rådgivning ? Hör
[gärna av dig till oss](#) , vårt
team ser fram emot att
höra från dig

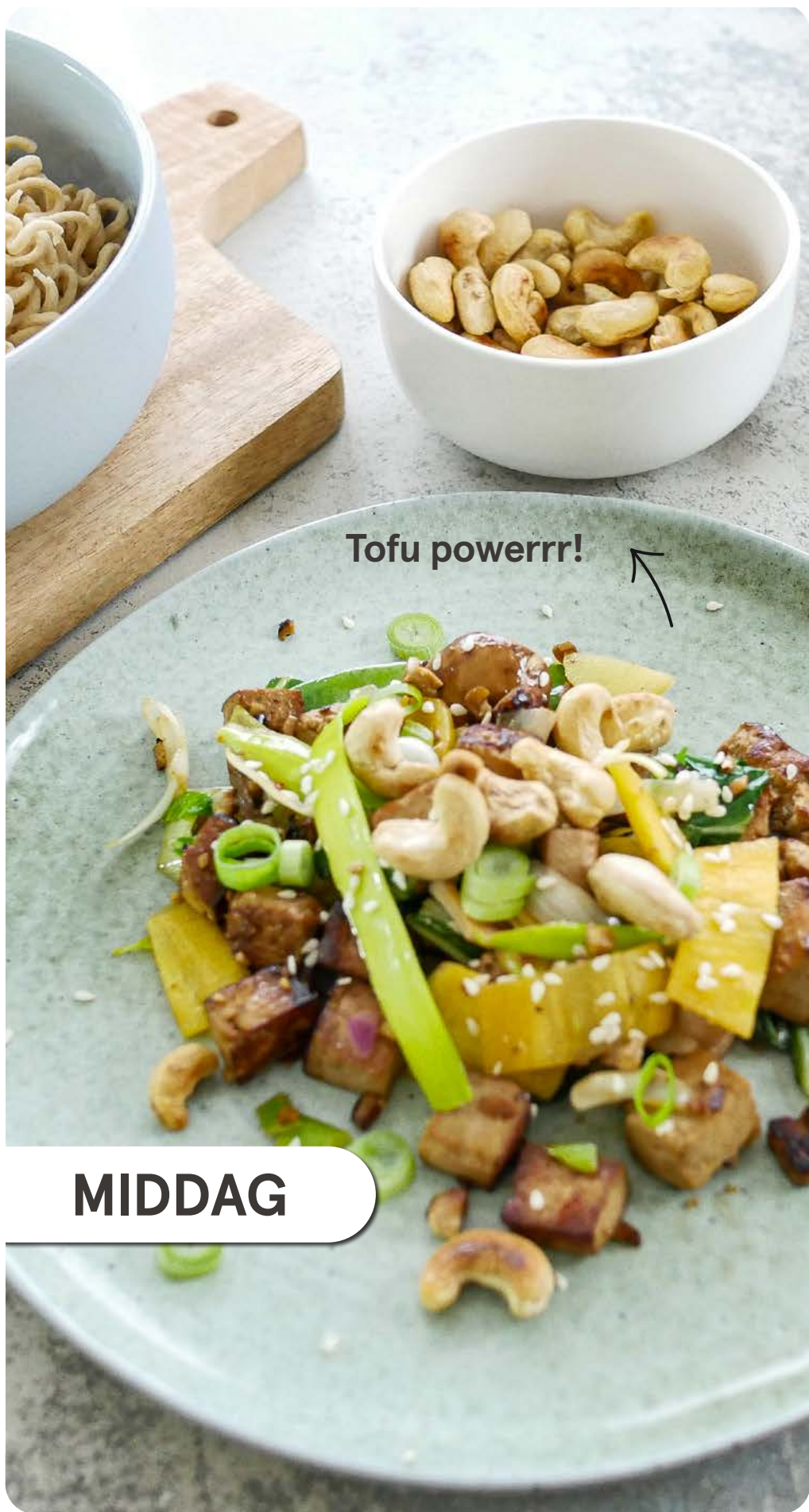


[Klicka här](#)
för att få personlig
rådgivning av våra
nutritionister

Tofu powerrr!



MIDDAG



MARINERAD TOFU MED GRÖNSAKER OCH FULLKORNSNUDLAR

Ingredienser för 4 portioner:

- 500 gram tofu
- 1 finhackad vitlöksklyfta
- 1 cm färsk ingefära, skalad och finhackad
- 3 msk söt sojasås (ketjap)
- 2 msk chilisås
- 1 matsked wokolja
- 300 gram fullkornsnudlar
- 500 gram asiatiska wokade grönsaker
- Peppar och salt
- 2 salladslökar, skurna i tunna strimlor
- 75 gram cashewnötter
- 2 matskedar sesamfrön



Näringsvärden per portion:	
Energi	485 kcal
Fett	17.7 gram
varav mättat	3 gram
Kolhydrater	51 gram
varav sockerarter	12.3 gram
Fibrer	9 gram
Protein	25 gram

TILLAGNING

1. Skär tofun i små tärningar och håll dem i en skål eller förslutningsbar påse tillsammans med vitlök, ingefära, sojasås och chilisås. Blanda väl och låt marinera i minst 30 minuter. Ju längre du marinerar tofun, desto mer kommer smakerna att tränga in i den. Du kan också göra detta kvällen innan.
2. Hetta upp oljan i en wokpanna och stek de avrunna tofubitarna på medelvärme tills de är gyllenbruna.
3. Tillaga nudlarna enligt anvisningarna på förpackningen.
4. Lägg cashewnötterna i en torr het stekpanna och rosta dem på medelvärme tills de är bruna och krispiga.
5. När tofun är gyllenbrun, tillsätt de wokade grönsakerna. Smaka av med salt och peppar. Tillsätt lite av den avrunna marinaden om blandningen känns för torr.
6. Låt nudlarna rinna av och fyll en tallrik med tofu, grönsaker och nudlar. Garnera med vårlök, cashewnötter och sesamfrön.

TIPS

- Prova den här rätten med kyckling- eller biffstrimlor istället för tofu. Du kan även marinera dem i en förslutningsbar påse.
- Tillsätt grönsaker efter smak. Det är ett bra sätt att använda rester från kylan!



STROGANOFF MED KÖTTBULLAR

Ingredienser för 4 portioner:

Till stroganoffen:

- 2 msk solrosolja
- 3 lökar, skurna i tjocka halva ringar
- 1 paprika, skuren i stora tärningar
- 250 gram kastanjechampinjon, halverade eller skurna i fjärdedelar
- 1 liten burk tomatpuré (ca 70 gram)
- 2,5 dl kycklingbuljong
- 3 dl fettsnål matlagingsgrädde
- 1 tesked fransk senap
- 4 msk majsstärkelse
- Servera med brunt ris

Till köttbullarna:

- 300 gram nötfärs
- 1 hackad schalottenlök
- 1 ägg
- 3 msk ströbröd
- 1 tsk senap
- 1 msk paprikapulver
- Smaka av med peppar och salt



Näringsvärden per portion:

Energi	309 kcal
Fett	18.7 gram
varav mättat	7.5 gram
Kolhydrater	17.1 gram
varav sockerarter	8.2 gram
Fibrer	3.8 gram
Protein	17 gram

TILLAGNING

1. Blanda nötfärs, schalottenlök, ägg, ströbröd, senap, paprikapulver och salt och peppar i en skål. Blanda väl tills smeten är jämn.
2. Forma smeten till bollar av önskad storlek och bryn dem i en stekpanna med solrosolja. Ta bort dem från pannan och lägg dem åt sidan på en tallrik.
3. Stek löken i samma stekpanna och tillsätt sedan paprikan, därefter svampen. Rör ner tomatpurén och hetta upp den för att minska syran.
4. Tillsätt kycklingbuljongen och koka upp. Lägg försiktigt ner köttbullarna i pannan och vänta tills det kokar igen.
5. Rör ner matlagningsgrädde och senap och låt det sjuda försiktigt i cirka 15 minuter på låg värme.
6. Koka under tiden det bruna riset enligt anvisningarna på förpackningen.
7. Blanda majsstärkelsen med 4 matskedar kallt vatten i en kopp och rör ner det i såsen. Låt majsstärkelseblandningen sjuda försiktigt och rör om hela tiden tills såsen tjocknar.
8. Servera stroganoffen med brunt ris på en tallrik.

TIPS

- Efter operationen kan du tycka att nötfärs är svårare att smälta. Nötfärs i kombination med sås orsakar ofta färre problem.
- Alternativt kan du välja kycklingfärs eller färdiga vegetariska köttbullar istället för nötfärs.
- Den här rätten kan lätt frysas.
- Tillaga extra köttbullar som du kan äta kalla eller som mellanmål vid ett senare tillfälle.



Kostnadsfritt FitForMe-konto

Du kan enkelt beställa, ändra uppgifter och visa betalningar med hjälp av ditt personliga FitForMe-konto.





When life gives you
lemons...

DESSERT

FRÄSCH CITRONPAJ

Ingredienser till pajdegen:

- 50 gram osaltade, malda pistagenötter
- 100 gram havregryn
- 50 gram osaltat smör
- 50 gram mandelmjöl
- 2 ägg
- 1 tsk bakpulver
- Skal från 1 citron
- En nypa salt

Ingredienser till fyllningen:

- 6 ägg
- 100 gram sötningsmedel
- 2,5 dl fettsnål färskost
- Skal från 1 citron
- Saft från 3 citroner



Näringsvärden per portion:	
Energi	196 kcal
Fett	14.2 gram
varav mättat	1.7 gram
Kolhydrater	4.9 gram
varav sockerarter	3 gram
Fibrer	3.9 gram
Protein	11.7 gram

TILLAGNING

1. Sätt en varmluftsugn på 160 grader.
2. Mal pistagenötter och havregryn fint i en matberedare.
3. Smält smöret i en kastrull eller i mikrovågsugnen och blanda det med mandelmjöl, malda pistagenötter, havregryn, 2 ägg, bakpulver, citronskal och en nypa salt.
4. Smörj en pajform, tryck ut degen i formen och en bit upp på kanten.
5. Vispa ihop 6 ägg, sötningsmedel och färskost i en skål. Vispa sedan ner citronskal och citronsaft.
6. Häll fyllningen över pajskalet och grädda citronpajen i cirka 60–75 minuter tills den stelnat men fortfarande är krämig. Testa om den är klar genom att trycka på mitten med en sked. Om den har stelnat men fortfarande fjädrar tillbaka är pajen klar. Kontrollera efter 60 minuter och fortsätt grädda om mitten av pajen är för mjuk.
7. När pajen har svalnat, pudra över sötningsmedel med hjälp av en sil. Knacka på silen med handen för att strö ut ett tunt lager sötningsmedel över pajen.

Till garnering:
Sötningsmedel i
pulverform



CHIAPUDDING MED ÄPPLE OCH KANEL

Ingredienser för 2 portioner:

- 1,6 dl lättmjölk
- 30 gram chiafrön
- 1 tsk vaniljextrakt
- 1 äpple
- 1 tsk honung
- 1 tsk kanel
- 4 msk lättyoghurt



Näringsvärden per portion:

Energi	160 kcal
Fett	4.9 gram
varav mättat	0.6 gram
Kolhydrater	18.3 gram
varav sockerarter	16.1 gram
Fibrer	6.5 gram
Protein	6.9 gram

TILLAGNING

1. Blanda mjölk, chiafrön och vaniljextrakt i en skål. Vispa och låt stå i 10 minuter och vispa igen för att förhindra att ingredienserna klumpar ihop sig. Låt blandningen stelna i kylen i minst 2 timmar eller över natten.
2. Skär äpplet i små bitar och lägg bitarna i en kastrull. Blanda ner honung, kanel och lite vatten. Koka under ständig omrörning för att mjuka upp äppelbitarna. Tillsätt lite mer vatten om det behövs.
3. Mosa hälften av äpplet till äppelmos och låt den andra hälften vara kvar som bitar.
4. Häll sedan upp i 2 glas lager för lager: börja med chiapuddingen, sedan äppelmoset, därefter lättyoghurten och avsluta med de varma äppelbitarna på toppen.

TIPS

- Den här rätten är lämplig för fas 2 efter operationen (purékost). Mosa äppelbitarna med en stavmixer.
- Gör rätten proteinrikare genom att blanda ner en skopa Pure Whey Protein i yoghurten.
- Du kan också tillaga den här rätten dagen innan.
- Tillsätt eventuellt några råa, osaltade nötter.



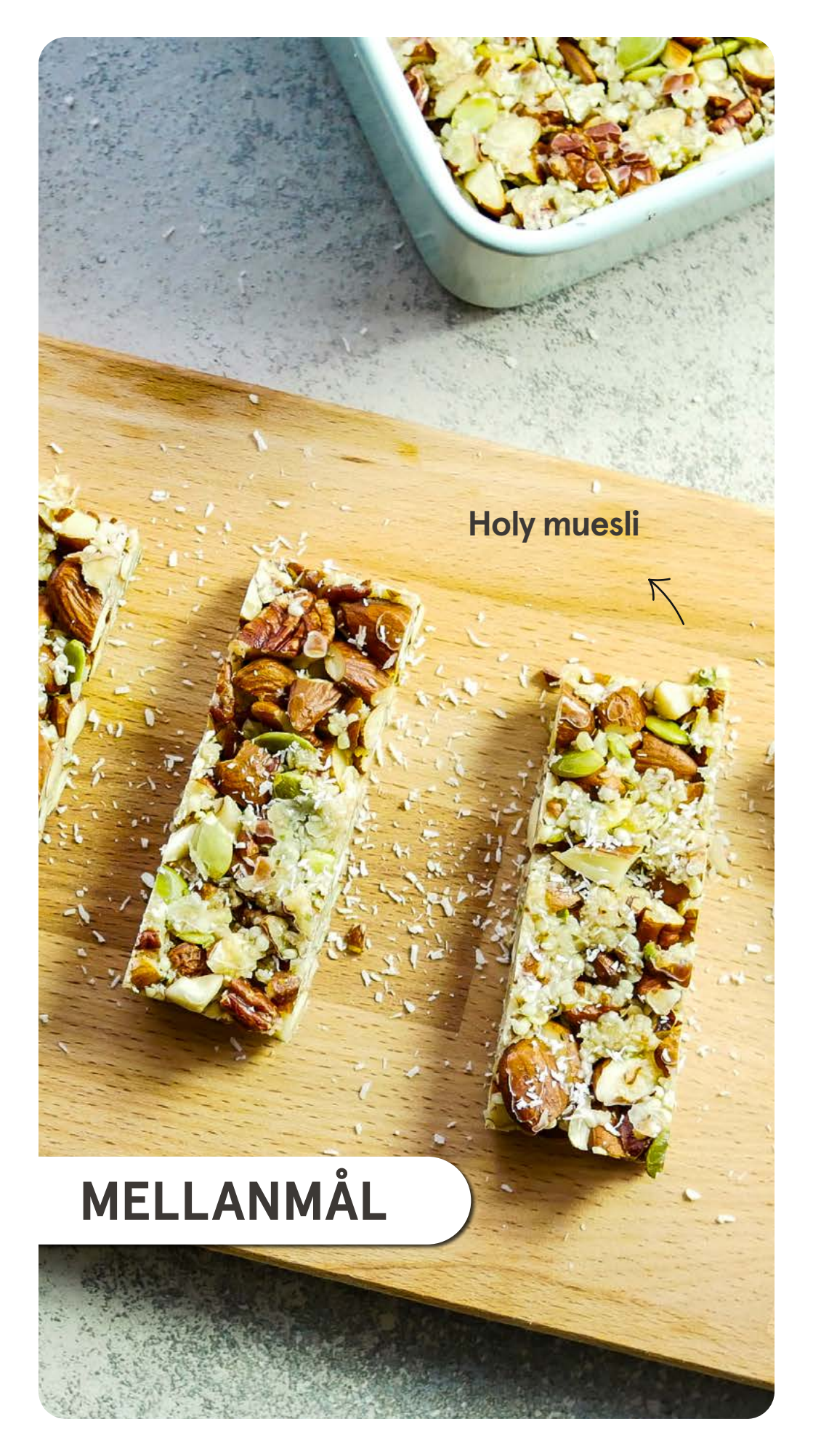


Kaffe med proteinboost

Visste du att du kan
proteinboosta ditt kaffe genom
att hälla i Pure Whey Protein?

[Klicka här](#) för att
få receptet!





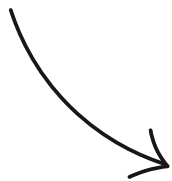
Holy muesli

MELLANMÅL

NYTTIG MÜSLIBAR

Ingredienser för 14 bars:

- 280 gram mandlar
- 30 gram pumpafrön
- 0,7 dl sockerfri sirap
- 60 gram kokosolja
- 3 droppar vaniljextrakt
- En nypa salt
- 30 gram riven kokos
- 30 gram hampafrön



Näringsvärden per bar:

Energi	205 kcal
Fett	18.2 gram
varav mättat	5.3 gram
Kolhydrater	2.7 gram
varav sockerarter	0.9 gram
Fibrer	4.4 gram
Protein	5.7 gram

TILLAGNING

1. Mal mandlarna och pumpafröna grovt med en matberedare.
2. Blanda sirap, kokosolja, vaniljextrakt och salt i en kastrull och värm ingredienserna på medelvärme.
3. Tillsätt sedan mandel, pumpafrön, riven kokos och hampafrön i kastrullen. Ta bort kastrullen från plattan och blanda väl så att sirapen och kokosoljan täcker alla ingredienser.
4. Lägg plastfolie i botten och upp på sidorna i en 20x20 cm stor ugnform och häll i smeten. Fördela jämnt i formen och tryck ner ordentligt med en sked.
5. Ställ rätten i kylan i minst 2 timmar. Skär sedan upp i stänger.

TIPS

- Gör större mängder och frys stängerna så att du har vid behov.
- Ett praktiskt och näringsrikt mellanmål när du är på språng.
- Smula ner baren som en granola i yoghurt eller kvarg för en smakrik twist.



LÄCKRA OSTVÅFFLOR

Ingredienser för 6 våfflor:

- 1 msk solrosolja -
- 50 gram riven mozzarellaost
- 50 gram riven cheddarost
- 50 gram riven parmesanost
- Ett knippe hackad gräslök
- 2 msk mandelmjöl
- 1 tsk bakpulver
- 2 ägg
- Bakspray eller 1 msk solrosolja för att smörja våffeljärnet.



Näringsvärden per våffla:

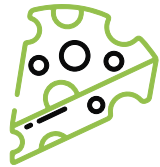
Energi	171 kcal
Fett	13.5 gram
varav mättat	5.4 gram
Kolhydrater	0.6 gram
varav sockerarter	0.3 gram
Fibrer	0.7 gram
Protein	11.3 gram

TILLAGNING

1. Hetta upp ett våffeljärn eller en grillpanna.
2. Blanda alla ingredienser i en skål till en jämn smet.
3. När våffeljärnet är varmt, tillsätt 2 matskedar av smeten i varje våffelform. Grädda våfflorna i ca 8–10 minuter tills de är gyllenbruna och krispiga. Grädda 6 våfflor.
4. Låt ostvåfflorna svalna lite så att de blir ännu krispigare.

TIPS

- Våfflorna kan lätt frysas, så grädda några extra.
- De är perfekta som mellanmål eller när du är på språng.
- Tillaga våfflorna med vilken ost du vill.
- Har du inget våffeljärn eller någon grillpanna? Grädda våfflorna i ugnen. Lägg bakplåtspapper på en plåt och grädda dem i ca 10 minuter i 180 grader.
- En favoriträtt för barn!



FitForMe: För ett balanserat nytt liv

FitForMe utvecklar multivitaminer och kosttillskott för personer som genomgått överviktskirurgi. I över 18 år har vi arbetat med läkare och sjukhus. Tack vare vetenskaplig forskning känner vi till vad kroppen behöver efter operationen och hur kroppen reagerar på brist på vitaminer och mineraler. Våra produkter hjälper dig att hålla dig i form och i balans.

De som arbetar på FitForMe är specialister, forskare och dietister som är specialiserade på överviktskirurgi. De har djupa kunskaper om hur näring påverkar kroppen och kan ge dig personliga råd. En överviktskirurgi påverkar trots allt kroppen en hel del. Så det är viktigt och peppande att få rätt stöd.

Har du frågor om näring, överviktskirurgi eller multivitaminer? Kontakta oss gärna, du har alltid vårt fulla stöd.

För fler recept och inspiration, [klicka här](#) och registrera dig som 100 000+ andra för att ta del av vårt månatliga inspirationsmail.

Följ och connecta med oss på sociala medier!

 @FitForMeNorden |  @FitForMe_Norden

Kontaktuppgifter för FitForMe

 kundservice@fitforme.se |  031-333 44 33