

SPIS DIN KROP I BALANCE

OPSKRIFTER



Kostvejleder Rie Laursen
SUNDT OG NEMT
januar 2022

INDHOLD

01 SVAR PÅ DINE SPØRGSMÅL MINE ANBEFALINGER

side 3

02 FORSLAG TIL MADPLAN INDKØBSLISTE FORBEREDELSE

side 5

03 MORGENMAD

side 11

04 FROKOST

side 19

05 AFTENSMAD

side 27

06 PLANTEBASERET

side 35

07 MELLEMMÅLTIDER OG HYGGE

side 42

Svar på dine spørgsmål

Nogle af opskrifterne falder ikke i min smag eller der er madvarer jeg ikke tåler så godt?

Madplanen skal ikke følges til punkt og prikke. Den skal give dig en idé om, hvordan man kan sammensætte en madplan med sunde måltider. Du kan tilsætte eller erstatte madvarer, med hvad du bedst kan lide. Se evt. ombytningslisten på side 10.

Hvor kan jeg købe ingredienserne?

Du kan handle ind til det hele i supermarkeder såsom Rema og Netto. Nogle varer skal du måske finde i et større supermarked.

Kan jeg drikke kaffe og te?

Ja men begræns gerne indtaget af kaffe, da det er en stimulan samt kræver ekstra indtag af vand. Te kan drikkes ubegrænset.

Må jeg spise mellemmåltider?

Ja absolut men mærk efter om det er sult eller kedsomhed. Mellemmåltiderne og hyggeopskrifter er ikke med i indkøbslisten

Tæller vi kalorier?

Nej. Forløbet går ud på at give din krop sund og nærende kost, der giver mæthed og god energi. En restriktiv diæt giver ofte mere sultfølelse samt det kan give et usundt forhold til mad.

Hvor mange personer er planen til?

Der står antal portioner ved hver opskrift. Som udgangspunkt er der til en person. De opskrifter, hvor der er til flere, er det fordi, der er madvarer, der kun kan købes i større mængder. Alle opskrifter kan ganges op til et større antal portioner, samt der er også mulighed for at bruge rester til frokost eller fryse dem.

Denne bog, eller dele af den, må ikke reproducere på nogen måde eller videresendes til anden part uden skriftlig samtykke fra forfatteren. Indholdet i denne bog er vejledende og indeholder generel information, der ikke skal erstatte medicinske råd eller medicin.

MINE ANBEFALINGER

Produkter eller firmaer jeg har gode erfaringer med samt rabatkoder. Jeg modtager ingen penge for at anbefale disse og det er blot til inspiration. Der er altså ingen krav om at bruge disse produkter under forløbet.

FRUGT OG GRØNT

Økologisk frugt og grønt bland selv sortiment

GREEN PLEASURE: [Link](#)

Rabatkode 10%: sundtognemt10

OMEGA-3

Dansk bæredygtigt omega-3 fra plankton

NORDFOLK: [Link](#)

Rabatkode 15%: sundtognemt15 på engangskøb og abonnement

INGEFÆR SHOTS

Dansk produceret, upasteuriseret og koldpresset ingefærshot

ØKOLYST: [Link](#)

Rabatkode: *Frifragt* ved abonnement

PROTEINPULVER

Økologiske, veganske superfoods til brug i smoothies, dadedkugler, latte, dip

YOUR SUPERFOODS: [Link](#)

Rabatkode 15%: Super-Rie15

GOLDEN LATTE, CHOKOLADE OG CHAI

Dansk, økologisk, vegansk og uden sukker

BRAIN BLEND: [Link](#)

Rabatkode 10%: sundtognemt10

MELLEMMÅLTID

Mellemmåltid lavet på økologiske grøntsager og sunde frø

NOURMEAL: [Link](#)

Rabatkode 25%: sundtognemt25 (udløber 10. januar 2022)



FORSLAG TIL MADPLAN

MORGENMAD

FROKOST

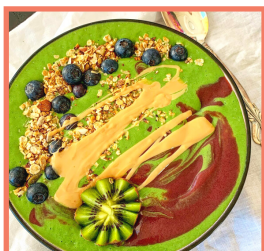
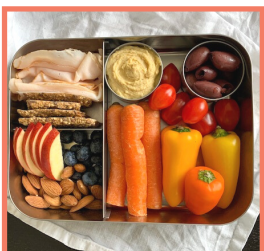
AFTENSMAD

SNACKS

MON



TIRS



ONS



TORS



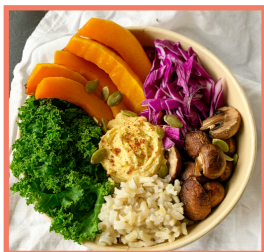
FRE



LØR



SØN



BASISLAGER

KORN OG FRØ:

Chiafrø
Havregryn
Fuldkornsmel
Basmatiris
Fuldkornsknækbrød
Fuldkornsbrød/rugbrød

SMAGSGIVERE:

Kakao
Paprika
Gurkemeje
Chili
Ingefær (frisk/stødt)
Kanel
Grøntsags-bouillon
Sojasauce
Æblecidereddike
Ahorn/agavesirup/honning
Vaniljepulver/ekstrakt

SUNDT FEDT:

Olivenolie (gerne koldpresset)
Rapsolie (gerne koldpresset)
Peanut butter
Nødder (mandler, hasselnødder, cashew, valnødder, pekannødder)
Mayonnaise lavet på rapsolie
Tahin (bruges bl.a i humus)

MEJERI:

Plantedrik (havre/mandel)
Skyr/A38/Alpro
Parmesan - revet



INDKØBSLISTE

(mellemmåltider/hyggeopskrifter og ekstra plantebaserede opskrifter er ikke inkluderet)

GRØNT:

1 broccoli
1 pose spinat
1 agurk
3 peberfrugter
1 bundt forårsløg
1 spidskål
1 blomkål
1 hvidløg
1 løg
1 bakke
cherrytomater
1 kg gulerødder
1 pose grønne
bønner
1 potte persille
1 hokkaido-
græskar eller
butternut squash

PROTEIN:

2 laksefiletter
100 gram røget laks
250 gram torsk
50 gram rejer
3 kyllingebryst
400 gram hakket
kylling
1 pk kyllingepålæg
10 æg
1 pk humus
1 ds tun i vand
350 gram hytteost

KOLONIAL:

50 gram
chokoladeknapper
(mørk)
1 glas oliven (evt.
grønne med
mandel)
1 ds kokosmælk
1 pose græskar-
kerner

FRUGT:

3 avocado
2 æbler
200 gram bær
3 bananer
1 grapefrugt
1 lime
1 citron
1 appelsin
1 granatæble

FROST:

1 ps blomkålsris
1 ps spinat
1 ps blåbær
1 ps jordbær
1 ps mango i tern

FORBEREDELSE

Søndag er en god dag til dette

1

KØLESKABSGRØD 10 MINUTTER

- ☐ Rør ingredienserne sammen og fordel i beholdere
- ☐ Kog bær eller æble til kompot, hvis du kan lide dette
- ☐ Kom skyr og toppings i om aftenen eller morgen

2

CHOKOLADEGRANOLA 40 MINUTTER

- ☐ Følg opskriften på side 13
- ☐ Lad granola køle godt ned
- ☐ Opbevares i en lukket beholder på køkkenbord uden sol

3

KYLLING-MANGOSALAT 35 MINUTTER

- ☐ Kog kyllingen og opbevar på køl
- ☐ Skær grøntsager og opbevar på køl
- ☐ Saml salat om aftenen eller lige inden den skal spises

4

PROTEINBOLLER 30 MINUTTER

- ☐ Følg opskriften på side 23
- ☐ Opbevar de boller du skal bruge i en lukket pose
- ☐ Kom de resterende boller i fryseren



ANDRE FORSLAG

1

PANDEKAGER 15 MINUTTER

☐ Følg opskrift på side 45

☐ Frys i portioner

2

BØNNEDIP MED GNAVEGRØNT 15 MINUTTER

☐ Følg opskrift på side 43

☐ Skær gnavegrønt

☐ Kommes i lufttætte beholdere og stilles på køl i op til 4 dage

3

PESTO 10 MINUTTER

☐ Blend 20 gram mandler til mel i en minihakker

☐ Tilsæt 50 gram spinat, 1 håndfuld basilikum, 2 tsk parmesan

☐ Tilsæt olivenolie til ønsket konsistens. På køl i op til 7 dage

4

HUMUS 10 MINUTTER

☐ Blend 1 spsk tahin med saft fra en ½ citron, ½ dl koldt vand

☐ Tilsæt 1 dåse kogte kikærter, 3 spsk olivenolie, 1 fed hvidløg

☐ Blend og tilsæt 1 tsk spidskommen, 1 tsk gurkemeje og salt

☐ Smag til med salt og kom på køl i op til 7 dage





Ombyttningsliste

Protein

- Fisk - kylling - kalkun - and - rejer - tun
- Edamamebønner - ærter - grønne bønner
- Kikærter - kidneybønner
- Kyllingedeller på side 29 kan erstattes af bønnedeller på side 40

Kulhydrater

- Glutenfri: Boghvedemel - havremel
- Speltmel - hvid hvede - fuldkornshvedemel
- Fuldkornsris - røde ris - vilde ris - quinoa
- Fuldkornspasta
- Fuldkornsbrød, rugbrød (evt. glutenfri)

Fedt

- Nødder: Mandler - valnødder - hasselnødder - pekan - cashew
- Nøddesmør: Peanut butter - mandelsmør - cashewsmør - hasselnøddesmør eller 1 håndfuld nødder ([opskrift på nøddesmør](#)).
- Nøddesmør kan erstattes af tahin (sesam)
- Du kan stege i enten oliven eller rapsolie. Når du steger kylling kan du også vælge flydende Becel lavet på rapsolie

Mejeri

- Skyr - Græsk Yoghurt - A38 - Kefir - Cultura - Alpro (plantebaseret)
- Plantedrik: Havremælk - Mandelmælk
- Hvis du ikke reagerer på komælk kan du bruge minimælk eller skummemælk
- Alle produkter kan købes laktosefri, hvis dette ikke tåles
- Parmesan - Vegansk version: blend 1 håndfuld cashewnødder, 3 spsk gærflager, 1 drys havsalt, 1 tsk paprika

MORGENMAD

En sund og nærende morgenmad giver masser af energi til at starte dagen med. Er du ikke sulten før senere så vent med at spise til 10-tiden. Spiser du frokost omkring kl. 12 så er en banan og en håndfuld nødder eller en smoothie godt at give kroppen.

Spiser du morgenmad, lige efter du er stået op, kan et mellemmåltid inden frokost være med til at give kroppen et skud energi.

Forslag til morgenmåltider:

- Køleskabsgrød (nem at tage med på job)
- Varm havregrød med topping
- Smoothies eller smoothiebowl
- Knækbrød med kyllingpålæg, gnavegrønt og 1 æg
- A38/kefir eller skyr med bær og nødder
- Omelet med grønt og protein i form af kylling eller fisk

Du kan starte dit grøntindtag allerede fra morgenstunden:

- Spinat i greenies
- Broccoli i greenies
- Grønkål i greenies
- Blomkålsris i smoothies, greenies, havregrød

Er du ikke vild med banan? Brug avocado eller blomkålsris i din smoothie i stedet.

Vil du gerne have, at din smoothie eller grød holder dig mæt længere, kan du tilsætte 1-2 spsk. proteinpulver eller skyr. Du kan også tilsætte 1 rå æg i din grød lige inden servering.



Find mere inspiration her:
[Sundtognemt.dk/morgenmad](https://sundtognemt.dk/morgenmad)
eller [Smoothies](#)

Køleskabsgrød

2 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 dl havregryn
1 spsk chiafrø
2 dl plantedrik
2 spsk skyr

Topping:

Bær, frugt efter smag
Hakkede nødder
1 spsk peanut butter

Fremgangsmåde:

Bland havregryn, chiafrø og plantedrik godt. Lad det stå ca. 15 minutter på køkkenbordet, hvorefter du rører godt rundt igen. Stil det på køl natten over. Næste morgen tilsættes skyr og toppings. Portionen deles i 2 portioner eller en større og mindre portion. Brug evt. den mindre portion til mellemmåltid tirsdag.
Holder sig på køl i 4 dage.

Chokolade granola

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:

5 dl havregryn
2 dl/150 gram hakkede
nødder
3 spsk kakao
3 spsk peanut butter
2 spsk ahornsirup
Lidt havsalt
Evt. 3 håndfulde
chokoladeknapper (mørk)

4 store spsk skyr
80 gram blandede bær
3 spsk chokolade granola

Fremgangsmåde:

Tænd ovn til 180 grader
varmluft. Hak nødder (evt i
minihakker) og bland med
resten af ingredienserne i en
skål.
Fordel på en bageplade med
bagepapir. Bages i ovnen ca. 15
minutter. Rør rundt med en
spatel hver 5. minut.
Køles af og blandes med
chokoladeknapper.
*Opbevares i en lukket
beholder i op til 1 måned.*

Mild greenie

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 lille banan
2 håndfulde frossen mango
½ mellem moden avocado
1 håndfuld frossen spinat
(2 kugler)
1 spsk frisk ingefær eller
1 lille ingefærshot
Ca. 2 dl plantedrik
Evt. lidt citronsaft

Fremgangsmåde:

Blend det hele sammen og justér mængden af væske til den tykkelse du ønsker på din smoothie.

Tilsæt 2 spsk skyr eller 2 spsk proteinpulver for ekstra mæthed.

Holder sig på køl 1 dag

Tips: Er portionen for stor, kan du gemme lidt til senere

Chokogrød

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 dl havregryn
2 dl vand
2 tsk kakao
½ banan most

Topping:

½ banan
1 spsk peanut butter
1 tsk kanel
Evt. kakaonips

Fremgangsmåde:

Kog havregrød i en lille gryde eller i mikroovn ca. 2 minutter. Kommes i en skål og tilsættes banan, kakao og evt. lidt plantedrik. Pynt med banan i skiver, peanut butter og kanel.
Spises med det samme.

Bærbowl med A38

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 banan
1 håndfuld frosne blåbær
1 håndfuld frosne jordbær
1 håndfuld spinat (2 kugler)
1 dl A38/Skyr/Alpro

Fremgangsmåde:

Blend til cremet og anret med granola og blåbær.

Kan holde sig 1 dag på køl.

Topping:

2 spsk chokoladegranola
1 håndfuld friske blåbær

Brød med avocado

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 skive fuldkornsbrød (evt. glutenfrit)
½ avocado i skiver
1 spsk olivenolie
1 æg
50 gram snittet spidskål
6 cherrytomater i halve

Tip: Du kan undlade brødet og stege et ekstra æg

Fremgangsmåde:

Rist brødet.
Steg tomater og spidskål i olivenolie på en stegepande. Tilsæt evt. ægget på samme pande og steg ægget til stivnet. Anret spidskål på brød med æg, tomater og avocado. Drys med lidt havsalt og evt. chilipulver.
Spises med det samme.

Weekend brunch

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 spejleæg
Gnavegrønt
½ grapefrugt med 1 håndfuld
blåbær

Greenie:

1 lille banan
1 håndfuld frosne blomkålsris
1/4 avocado
1 håndfuld frossen spinat
(2 kugler)
½ dl plantedrik
Citronsaft fra 1/4 citron

Fremgangsmåde:

Gør greenie klar i blender.
Halvér grapefrugt og kom
blåbær ved.
Spejl æg og servér med
valgfrit gnavegrønt.
Blend greenie og nyd.
Spises med det samme.

FROKOST

Frokost er for mange noget, der enten spises på job med kolleger, på farten eller hjemme.

Ofte bliver frokost ikke prioriteret højt på listen, når ugen skal planlægges og det kan give nogle ret uinteressante madpakker.

Aftensmadsrester kan ofte omklædes til en lækker frokost.

Spiser du i en kantine, kan det være en god ide at bruge tallerkenmodellen og fylde 50% grønt, 25% kød, 20% kulhydrat/fuldkorn og 5% sundt fedt på tallerkenen.

En god madkasse med flere rum, kan bruges til at lave en ernæringsrigtig madpakke.

Kyllingesalat;
Rest kylling, 1 spsk
mayonnaise, 1 spsk skyr,
edamamebønner,
peberfrugt, tomater.
Hjertesalat
Gulerod
Fuldkornsknækbrød
Bær



Mango-kyllingesalat

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 kyllingebryst
½ avocado
1/4 agurk
2 håndfulde mango
(fra frost kan fint bruges)
½ rød peber
30 gram spinat
1 forårsløg hakket
1 spsk citronsaft
1 spsk olivenolie
Lidt salt

Fremgangsmåde:

Kog kyllingebrystet i en gryde med saltet vand i ca. 15 minutter. Fjern og skær i små stykker. Lad det afkøle. Mos avocado groft med citron, olie og salt. Bland forsigtigt grøntsager, kylling og mango i avocado-dressing. Anret spinat og kom kyllingesalat ovenpå. *Opbevares i lukket beholder på køl, hvis spises dagen efter.*

Frokostboks

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:

Magert skiveskåret
kyllingepålæg (ca. 4 skiver)
1 fuldkornsknækbrød (F.eks.
Sigdal glutenfrit)
½ æble
1 håndfuld bær
1 håndfuld nødder
Gnavegrønt
1 spsk humus
6 oliven

Fremgangsmåde:

Sammensæt din boks efter,
hvad du har på lager.
Sørg for at der er en
proteinkilde, kulhydrat, sundt
fedt samt frugt/bær og grønt
Holder sig 1-2 dage på køl.

Sushi-bowl

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:

3 håndfulde blomkålsris (ca. 100 gram) frosne kan bruges
1 spsk sojasovs
100 gram røget laks
1/4 agurk i tern
1/2 avocado i skiver
2 cherrytomater
1 spsk mayonaisse
1/2 chilisovs eller stødt chili
(Chili mayonaisse kan bruges)

Fremgangsmåde:

Tø blomkålsris op, hvis du bruger fra frost. Anret i en skål og dryp soja udover.
Anret laks, agurk, avocado og tomat ovenpå risen.
Rør mayonaisse med chili og evt. lidt plantedrik for at fortynde. Kom det over bowl og drys evt. med sesamfrø.
Er bedst samme dag men kan gemmes på køl i op til 2 dage

Proteinbolle med pålæg

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:

4 æg
350 gram hytteost/skyr
220 gram havregryn
1 tsk bagepulver
1 tsk salt
Evt. riv en 1/2 squash eller et
par gulerødder i dejen

(Portion kan halveres)

Fremgangsmåde:

Det hele blandes sammen i en skål, og 12 boller formes og kommes på en bageplade med bagepapir. Bages i 20 minutter ved 200 grader.

Spis med kyllingepålæg/ fiskepålæg smurt med pesto, humus eller chutney og grønt.

Opbevares i en lukket pose 2 dage. Rester fryses.

Frokostboks med rejer

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 håndfuld mango (fra frost)
1 blødkogt æg
50 gram rejer
5 cherrytomater
1 gulerod
1 håndfuld spidskål
1 håndfuld nødder
1 håndfuld bær
½ avocado
1 spsk limesaft

*Tip: Riv gulerod og skær
tomater i mindre stykker.*

Bland det hele til en rejesalat

Fremgangsmåde:

Mos avocado med lime og lidt salt og kom i lille lukket beholder. Kog æg i ca. 7 minutter. Kom alt i en madkasse og luk tæt.

Opbevares på køl i op til 2 dage.

Pad Thai med spidskål

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 kyllingebrystfilet i tynde skiver
1 peberfrugt i tynde strimler
2 store håndfulde fintsnittet spidskål
Lidt olivenolie
1 spsk soja eller teryaki

Toppes med limesaft, chiliflager, hakkede forårsløg og ristede hakkede nødder.

Fremgangsmåde:

Brun kylling i olivenolien på en varm stegepande og tilsæt peberfrugt og spidskål. Når kålen er faldet lidt sammen tilsættes soja. Giv det et par minutter mere og server med toppings. Kan også tilsættes 1 æg, der steger med på panden.

Opbevares på køl i op til 4 dage.

Peber med tun

1-2 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 mellem peberfrugt
1 spsk olivenolie
1 dåse tun i vand
1 stor revet gulerod
1 forårsløg i skiver
2 spsk skyr
Salt og peber efter smag
1 tsk paprika
1 spsk parmesan
(Evt. 1 spsk sennep)

Tip: Nøjes med ½ peberfrugt og servér en salat til

Fremgangsmåde:

Tænd ovn på 200 grader almindelig ovn.
Skær peberfrugt over på langs og fjern kernehus. Smør dem med olivenolie og bag dem 10 minutter. Bland tun med resten af ingredienserne og fordel fyldet i de halve peberfrugter. Drys med ekstra parmesan og bag yderligere 5 minutter.

Opbevares på køl i op til 2 dage.

AFTENSMAD

Som vist i arbejdsbogen side 14-15 sammensætter vi måltidet med fokus på at få en god fordeling af makroer. Grøntsager må gerne fylde halvdelen af måltidet.

Portionsstørrelserne i opskrifterne kan ganges op så der er mad til flere.

Tag gerne 1-2 aftener om ugen, hvor du giver fordøjelsen en pause og spiser greeniebowl eller suppe.

Kulhydrater

Langsomme kulhydrater er fuldkornspasta, fuldkornsrís, quinoa og kolde kogte kartofler, der er guf for tarmbakterierne.

Protein

Kylling, kalkun, and, fed fisk såsom laks, ørred, makrel eller plantebaseret protein (se i arbejdsbog side 19)

Fedt

Humus, pesto, avocado, nødder, olie eller hårde oste såsom parmesan

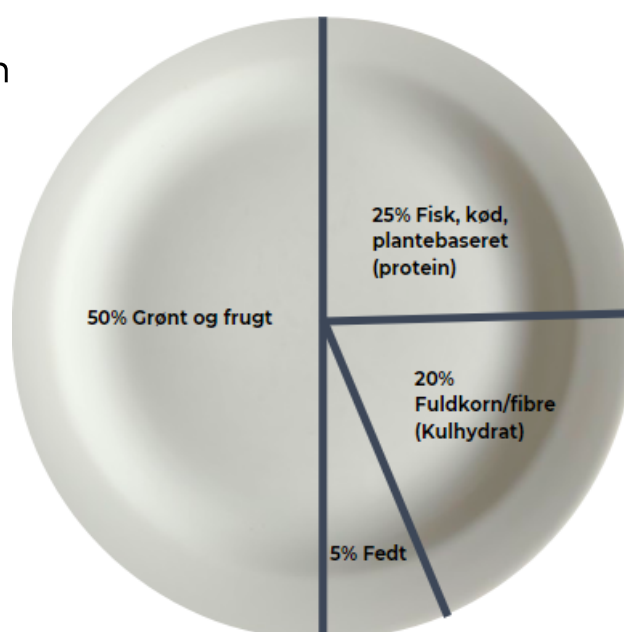
Andre forslag til aftensmad:

1) Udskift lasagnepladen med skiver af aubergine. Tilsæt revne grøntsager i kødsovsen (brug hakket kylling, undlad bechamel og brug parmesan i stedet)

2) Spinatpandekager eller kikærte-pandekager med fyld af fisk eller kød samt grønt. Rester kan bruges til frokost

3) Brug en spiralizer til at lave grøntsagsspaghetti af gulerod og squash

4) Steg blomkålsris (købes på frost) med grøntsager og kylling/fisk på panden og tilsæt 1 æg. Brug rester til frokost



Sprøde deller med mos

4 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:

Kyllingedeller:

1 spsk olivenolie
400 gram hk. kylling
2 små æg
4 spsk parmesan
3 spsk mel (fuldkornshvede, havre eller boghvede)
2 håndfulde hakket persille
Salt og peber

Blomkålsmos:

1 blomkålshoved i buketter
1 fed hvidløg
2 spsk parmesan
1 spsk olivenolie
Lidt salt

Grønne bønner

Fremgangsmåde:

Bland alt til farsen godt og steg små flade deller på en varm pande.

Kog blomkål mør og hæld vandet fra. Kom i en food processor eller brug en stavblender og tilsæt resten. Blend til en cremet mos.

Hæld kogende vand ud over bønnerne og lad trække 5 min. Servér med et drys parmesan.

Anret 2 deller og nogle spsk mos og en håndfuld bønner pr. person. Rester kan fryses eller spises til frokost

Tip: Brug bønnedeller på side 41, hvis retten skal være plantebaseret

Aften greenie

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 banan
2 kugler frossen spinat
1 håndfuld frossen
blomkålsris
1 håndfuld frossen mango
Saft fra 1/4 citron
Lidt frisk ingefær
1 dl plantedrik

Topping

1 spsk granola
1 håndfuld bær
1 spsk peanut butter

Fremgangsmåde:

Blend til cremet.
2 spsk skyr eller 2 spsk
proteinpulver kan tilsættes, hvis
ekstra mæthed ønskes.
*Spises med det samme eller
opbevares 1 dag på køl.*

Nem torsk

1-2 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:

225 gram torsk eller anden
hvid fisk eller laks
70 gram basmati ris
(skyllede)
1,5 dl vand med ½
grøntsagsbouillon terning
6 cherrytomater
4 oliven i halve
1 håndfuld spinat
1 spsk pesto
Salt og peber

*Tip: Hvis du bruger oliven med
mandel, kan mandlerne
hakkes og drysses over retten.*

Fremgangsmåde:

Kom ris og vand i en pande (med
låg) eller gryde og kog det op. Skru
ned og lad det simre. Skær tomater
og oliven i halve og tilsæt risen.
Skær fisk ud i mundrette stykker,
pensel med pesto og læg dem ned
blandt risene. Kom låg på og lad
det simre 10-15 minutter til risene er
færdige. Kom spinat ved de sidste
par minutter. Smag til med salt og
peber.

Opbevares på køl i op til 2 dage.

Butternutsquash suppe

2-3 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:

½ løg i tern
1 fed hvidløg i tern
½ butternut squash eller lille græskar
½ dåse kokosmælk
2 dl varmt vand
1-2 cm ingefær eller 1 tsk stødt
Lidt peber og evt. en smule stødt chili
Drys evt. med lidt ristede græskarkerner og hakket spinat eller kål

Fremgangsmåde:

Kom en smule vand i en gryde og tilsæt løg og hvidløg. Steg til de er gennemsigtige. Fjern skal og skær butternut i tern. Tilsæt kokosmælk og vand. Kom låg på og kog op. Skru ned og lad det simre til tern er møre. Kom det hele i en blender og tilsæt ingefær. Blend til det er cremet. Smag til med salt og peber og servér.

Opbevares på køl i op til 4 dage eller fryses.

Stir-fry

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 spsk olivenolie
½ tsk stødt chili
1 spsk revet ingefær
1 fed hakket hvidløg
1 lille kyllingebryst
50 gram kogt ris
1/4 broccoli i små buketter
½ rød peberfrugt i tern
1 håndfuld snittet spidskål
1 æg
1 spsk sojasovs
Limesaft

Fremgangsmåde:

Svits kylling med hvidløg, ingefær og chili i oliven på en stegepande. Når kylling er brunet tilsættes ris, grøntsager og sojasovs. Bland godt. Skub det ud til siden og slå ægget ud på panden. Lad det stivne lidt og bland det hele sammen.

Opbevares på køl i op til 4 dage.

*Tip: Erstat halvdelen eller al risen med blomkålsris
Kylling kan erstattes af kikærter eller kidneybønner*

Laks med spidskålsalat

2 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:

2 laksefiletter
1/4 snittet spidskål
1 appelsin i tern
1 æble i tern
1 håndfuld hakkede nødder
2 spsk granatæble (kan undværes)
1 spsk citronsaft
1 spsk ahornsirup
Gnavegrønt
100 gram broccolini eller brocolli (50 gram til hver)

*Tip: Den ene laksefilet an
gemmes til pålæg. Mos den med
1 spsk. mayonnaise.*

Fremgangsmåde:

Tænd ovn på 200 grader almindelig ovn. Kom salt og peber på laksefiletter og steg dem i ovnen ca. 10-12 minutter afhængig af tykkelse. Brocolli kan koges i saltet vand nogle minutter eller bages i ovn med laks ca. 15 minutter. Dryp olivenolie over først. Bland salat og kom gerne dressing over (1 spsk citronsaft og 1 spsk ahornsirup).

Rester gemmes på køl i op til 2 dage.

Buddha bowl

Tøm køleskab

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:

Brug det du har til overs fra ugen. F.eks.:

½ butternut squash eller
hokkaido græskar

Champignon

Spidskål

Broccoli

Ris

Humus

Fremgangsmåde:

Anret din bowl med enten rå eller stegte grøntsager.

Steg grøntsager i almindelig ovn ved 220 grader i ca. 15 minutter.

Drys ristede kerner eller nødder over.

PLANTEBASERET

Hvis man ikke er vant til at spise rene, plantebaserede måltider, kan det virke lidt skræmmende. Kan man blive mæt? og er man dækket ind med protein osv.

Følg tallerken modellen med fuldkorn, grønt, fedt og protein. Bowls er nemme måltider, hvor du kan fylde op med friske eller bagte grøntsager, en rest ris, kikærter, bønner og fedt i form af avocado, humus eller pesto.



Champignonsuppe

2 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 ds kokosmælk,
100 gram svampe i skiver
½ dåse kogte kikærter
saft fra 1/2 lime
1 tsk hvidløgpulver
1 tsk stødt chili
1 håndfuld frisk spinat
8 cherrytomater i halve

Fremgangsmåde:

Kokosmælk, kikærter, svampe, lime og krydderier simrer i ca. 10 minutter i en gryde. Tilsæt tomater og spinat. Smag til med mere limesaft og krydderier. Kan jævnes med lidt maizena eller kartoffelmel.

Aubergine

1-2 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 aubergine
2 spsk olivenolie
1 spsk peanut butter
1 tsk paprika
1/2 tsk chili
1 hakket fed hvidløg
Lidt salt

Topping:

Skyr/alpro
Pesto
Quinoa
Granatæble

Fremgangsmåde:

Skær aubergine på langs og
snit kødet på langs og tværs.
Rør marinaden sammen og
fordel på begge snittede sider.
Bages i ovnen ca 25 minutter
ved 180 grader.
Kom topping på og servér.

Risret

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:

1,5 dl kogt ris (her basmati)
1 håndfuld broccoli
1 håndfuld edamame
bønner
1 skive frisk udskåret ananas
i tern
1 spsk olivenolie
1 tsk gurkemeje
1 spsk ristede peanuts
Persille
Citronsaft

Fremgangsmåde:

Varm olivenolien på en
stegepande og steg ris, broccoli
og bønner med gurkemeje.
Tilsæt ananas og varm igennem
nogle minutter. Drys med
persille og peanuts og dryp
med citronsaft

Grøn kål med æble

2 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:

1/2 pose hakket grøn kål
1 stor sød kartoffel i tern
1 spsk olivenolie
1 æble i skiver
1 håndfuld hakkede
pekannødder
1 håndfuld græskarkerner

Dressing:

1 spsk tahin
1 spsk mandeldrik
2 tsk citronsaft

Fremgangsmåde:

Tænd ovn på 220 grader
almindelig ovn. Kom søde
kartoffelterne på en bageplade
med bagepapir og dryp med
olivenolie og drys med salt og
ønskede krydderier. Bag ca. 20
minutter til de er sprøde. Massér
grøn kål med hænderne og fordel
nogle håndfulde i hver skål.
Fordel æble, kartoffelterne og
græskarkerner. Rør dressingen
sammen og servér.
Salaten kan også bruges som
tilbehør eller frokost

Rosenkål med nødder

4 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:

1/2 pose rosenkål
1 spsk olivenolie
1 håndfuld (30 gram)
valnødder
1 håndfuld
granatæblekerner
(Evt. 1 tsk ahornsirup og 1 tsk
citronsaft)

*Kan bruges som tilbehør til en
af aftenmåltiderne.*

Fremgangsmåde:

Fjern de yderste blade fra rosenkål samt stokken. Skær dem i halve. Varm olivenolien på panden og steg rosenkål heri ca. 4 minutter sammen med grofthakkede valnødder. Ønskes ekstra smag, kan der tilsættes citronsaft og ahornsirup under stegning. Drys med granatæblekerner ved servering.

Bønnedeller

4 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 rødløg i store tern
1 fed hvidløg i skiver
1 dåse kogte kidneybønner
1 tsk paprika
Lidt chili
55 gram havregryn
2 spsk tomatpuré
2 spsk olivenolie

Fremgangsmåde:

Steg løg, bønner og krydderier i lidt olie på en varm pande ca 5 min. Kom det i en food processor og tilsæt resten af ingredienserne. Blend til det bliver til en fars. Skrab kanter undervejs. Form 4 burgere og kom dem tilbage på stegepanden med lidt olivenolie. Steges ca. 3 min. på hver side.

MELLEMMÅLTIDER OG HYGGE

Vi skal de næste 4 uger skabe nye vaner omkring sukkerindtag.

Det er vigtigt at finde alternativer, så du ikke føler, at du går glip af noget.

Er I flere, der bor sammen, så kan fredag eller lørdag aften sagtens byde på lækkerier I kan nyde sammen. Børn kan også mærke forskel på, hvordan deres krop reagerer på naturlig sukker i forhold til slik fyldt med raffineret sukker og sødestoffer. Der går ikke længe, førend de spørger efter det naturlige.

Hvis du har planlagt, at der skal hygges med sødt efter aftensmaden, så kan du vælge at spise en mindre portion mad, så der også kaloriemæssigt er mere plads.

Nogle af opskrifterne kan også spises som et mellemmåltid.

Selvom dadler indeholder en del frugtsukker, så er de også fyldt med fibre og mineraler. De skal dog spises med måde. 1-2 dadler fyldt med en mandel eller nøddesmør kan være en god erstatning og tager den værste sukkertrang.

Forslag til sukkerfri hygge:

- 1 banan med 1 spsk peanut butter
- Frugtsalat
- Dadelkugler
- Frugt smoothie
- En skål blandede nødder og bær
- Nicecream: Blendede, frosne bananer
- Tropisk is: 1 pose frosne mangotern blendes med
- ½ dåse kokosmælk
- Citrussalat med skiver af appelsin, grape, blodappelsin, mandarin drysset med hakkede nødder og dadler



MELLEMMÅLTIDER



Bønnedip med gnavegrønt

Ingredienser

200 gram hvide kogte bønner
2 spsk tahin eller olie
1 dl vand
1 tsk karry
(Tilsæt gerne hvidløg, citron, salt osv. efter smag)

Fremgangsmåde

Blend det hele i en food processor til det er cremet.
Server med gnavegrønt



Hytteost med blåbær

Ingredienser

3 spsk hytteost 1,5%
2 håndfulde blåbær (friske eller fra frost)
1 tsk ahornsirup
1 spsk hakkede mandler
Evt. ½ tsk vaniljepulver

Fremgangsmåde

Kom blåbær på en stegepande med ahornsirup og steg nogle minutter til det væsker. Kom hytteost i en skål. Du kan tilsætte lidt vaniljepulver til hytteost. Kom blåbær over samt de hakkede mandler.



Agurk med humus

Ingredienser

1/4 agurk i skiver
Humus
Evt. nogle oliven

Fremgangsmåde

Skær agurk i skiver og kom 1 lille tsk humus på hver skive og placer oliven på toppen

MELLEMMÅLTIDER



Jordbærsmoothie

Ingredienser

1 håndfuld frosne jordbær
1 spsk chiafrø
2 spsk skyr/A38

Fremgangsmåde

Blend og nyd. Konsistensen kan justeres med lidt plantedrik.

Ønsker du en søderes smoothie, kan en dadel eller vanilje tilsættes.



Antiinflammatorisk smoothie

Ingredienser

½ banan
½ dl frossen mango
½ dl frossen eller frisk ananas
2 dl plantedrik.
1 tsk stødt gurkemeje.
1 tsk stødt eller frisk ingefær
1 tsk kanel
Lidt peber

Fremgangsmåde

Blend det hele godt og nyd



Æble med granola

Ingredienser

½ æble i skiver
1 spsk peanut butter
2 spsk chokoladegrænola
(side 13)

Fremgangsmåde

Anret æble med peanut butter og granola

Pandekager

Uden mælk, æg og gluten

4 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:

4 dl mandelmælk
1 spsk ahornsirup
½ moset banan
1 tsk vanilleekstrakt eller -pulver
2,5 dl boghvedemel
2 tsk bagepulver
½ tsk salt

Tip: Kan fryses

Fremgangsmåde:

Pisk mælk, banan, ahornsirup og vanilje sammen i en stor skål. I en separat skål sies boghvedemel, bagepulver og salt sammen.

Tilføj de tørre ingredienser til de våde og bland forsigtigt

Bag små pandekager på en stegepande ved middel varme i ca. 1 minut på hver side

Server med og ahornsirup og bær

Chokodip

4 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:

50 gram mandler eller 1 spsk
nøddesmør
3 store eller 5 små bløde
dadler
1/2 dl plantedrik
1/2 tsk vaniljepulver eller
ekstrakt (kan undlades)
3 tsk kakao

Fremgangsmåde:

Blend chokodippen til den er
helt cremet og server med frisk
udskåret frugt.
(Bruger du mandler så blend
dem først til de er helt findelt og
derefter tilsættes resten)

Chokomousse

2 PORTIONER



OPSKRIFT

Ingredienser:

200 gram silketofu
60 gram mørk chokolade
1 spsk ahornsirup

Fremgangsmåde:

Smelt chokoladen og kom den i en food processor sammen med tofu og ahornsirup. Blend til det er godt blandet. Fordel i 2 glas og stil på køl nogle timer. Server med friske bær

Golden Latte

1 PORTION



OPSKRIFT

Ingredienser:

1 kop plantedrik
½ tsk ingefær stødt
½ tsk kanel
½ tsk gurkemeje
½ tsk honning eller
ahornsirup
Lidt peber

Fremgangsmåde:

Kom det hele i en lille gryde og varm op til kogepunkt og servér. Kan evt. toppes med lidt ekstra skummet havredrik