

# SUND MÅLTIDS PREPPING

OPSKRIFTER OG GUIDE



# ER DU KLAR?

Jeg håber, at du er motiveret til at komme i gang med at måltidspreppe. Det er vigtigt, at du ikke bliver overvældet. Tag det i dit eget tempo og gør det du kan. Med lidt øvelse kan man nå meget på kun 30 minutter.

Måske er det mest vigtigt for dig, at du har styr på dine mellemmåltider og så er det kun det, du skal fokusere på.

Nye vaner tager tid at opbygge men jeg lover dig, at du hurtigt kommer til at få stor glæde af fordelene ved madplaner og forberedelse.

I denne ebog finder du forslag til opskrifter og hvordan du kommer i gang.



- Cert. Kostvejleder, speciale i vægttab og plantebaseret kost
- Modtaget undervisning i anti-inflammatorisk kost
- Holder foredrag,
- Har online klienter
- Udvikler opskrifter
- Mad influencer på instagram  
rie\_sundtognemt

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.

# Hvorfor prepping?

At lave madplan samt forberede sin mad til ugen kræver en indsats og tager tid, men fordelene er meget store.

Når man har travlt eller bare føler sig umotiveret, vælger man ofte de nemme løsninger eller take away. De er dog ofte dyre og fyldt med forarbejdet mad, der hverken giver energi eller gør noget godt for kroppen. Det er derfor en god idé at have måltider klar i fryseren eller i køleskabet, som du nemt kan bruge.



**1. PLANLÆGNING**  
**HJÆLPER DIG MED AT VÆRE I**  
**KONTROL OG GIVE DIG TID TIL**  
**ANDRE TING, NÅR DU KENDER**  
**UGENS MÅLTIDER OG HVAD DU**  
**SKAL HAVE FORBEREDT**



**2. INDKØB**  
**DU SPARER PENGE VED AT**  
**HAVE EN FÆRDIG**  
**INDKØBSLISTE SAMT ET GODT**  
**OVERBLIK OVER HVAD, DU HAR**  
**PÅ LAGER OG HVAD DU**  
**MANGLER**



**3. MADLAVNING**  
**DU VÆLGER SELV, HVOR MEGET**  
**DU VIL FORBEREDE. DET ER EN**  
**GOD IDE AT HAVE NOGLE HELE**  
**MÅLTIDER I FRYSEREN TIL DE**  
**DAGE, HVOR DU ELLERS VILLE**  
**SPISE FAST FOOD**



# Hvad kan preppes?

De fleste måltider kan holde sig i op til 4 dage. Det kan derfor være en god idé at forberede ekstra i løbet af ugen.

Nedenstående er forslag til sunde ingredienser, der er gode at preppe men kun fantasien sætter grænser. Brug de ingredienser du bedst kan lide.

## Kulhydrater:

Fuldkorn, sorte, vilde, røde eller brune ris  
Quinoa  
Fuldkornspasta  
Søde kartofler  
Kogte, kolde kartofler

## Protein:

Linser, kikærter, bælgrugter  
Kylling og andet kød  
Fisk  
Æg

## Grøntsager

Squash  
Kål og salat inkl spinat  
Broccoli og blomkål  
Røde og gule peberfrugter  
Tomater, agurk, squash, aubergine, løg  
Radiser, ærter, sugar snaps,

## Fedt:

Pesto  
Hummus  
Avocado  
Mayonnaise  
Nødder  
Peanut butter og nøddesmør



# SÅDAN KOMMER DU I GANG?

## BEHOLDERE

Sørg for at have nogle gode lufttætte beholdere til at opbevare maden i. De skal kunne tåle både fryser og mikroovn.

Sylteglas er gode til at opbevare pesto, hummus, køleskabsgrød og yoghurt.

---

## GRØNTSAGER

Skåret i stykker (rå): På køl 5-7 dage  
Kogt/stegt: På køl op til 4 dage  
Fryser: Max 3 måneder (giver den bedste smagskvalitet)

---

## START SMÅT

Start først med morgenmad eller mellemmåltider. Find de 2-3 opskrifter du vil bruge og sammensæt din indkøbsliste. Sæt gerne en time af og multitask. Når noget er i ovnen eller koger, har du hænderne fri til noget andet.

---

## VARIATION

Forskellig dressing og dip

Lav større portioner af aftensmåltider og frys dem og opbyg et lager af forskellige måltider

## OPBEVARING OG TID

Forbered kun til maks. 5 dage. Nogle madvarer holder sig ikke mere end 3 dage i køleskabet. Skaldyr og fisk skal helst fryses efter 2 dage.

Tag måltider op aftenen inden du skal spise dem og lad dem tøj op i køleskabet.

---

## OPBYG ET OPSKRIFTSKARTOTEK

Brug gerne en notesbog eller skriv elektronisk ned, hvilke opskrifter, der er favoritter. Det kan spare dig for en masse tid, når du skal sammensætte din madplan.





# OPSKRIFTER

## MORGENMAD

|                 |    |
|-----------------|----|
| KØLESKABSGRØD   | 13 |
| YOGHURT PARFAIT | 14 |
| BAGT GRØD       | 15 |
| PEANUT GRANOLA  | 16 |

## FROKOST

|                |    |
|----------------|----|
| BLOMKÅLSBOLLER | 18 |
| SALAT I GLAS   | 19 |
| GRØNTSAGSTÆRTE | 20 |
| KIKÆRTESALAT   | 21 |

## AFTENSMAD

|                   |    |
|-------------------|----|
| CHILI CON CHICKEN | 23 |
| LAKS OG RIS       | 24 |
| KØD OG KÅL        | 25 |
| KYLLINGEKØDBOLLER | 26 |

## SNACKS OG HYGGE

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| KANEL KNÆKBRØD              | 28 |
| BANANBRØD                   | 29 |
| CHOKOLADE PROTEINPANDEKAGER | 30 |
| CITRONKUGLER                | 31 |



# FORSLAG TIL MADPLAN

MORGENMAD

FROKOST

AFTENSMAD

HYGGE

MON



TIRS



ONS



TORS



FRE



# FORSLAG TIL BASISLAGER

## KORN OG FRØ:

Chiafrø  
Havregryn  
Fuldkornsmel  
Fuldkornsrís  
Fuldkornspasta

## SMAGSGIVERE:

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

## PROTEIN

Kikærter, bønner  
Hakket kylling  
Laks  
Kyllingebryst

## 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  
Æg  
Fetaost  
Revet parmesan

## FRUGT OG GRØNT:

Forskellige bær (blåbær, hindbær, jordbær)  
Bananer  
Gulerødder  
Broccoli  
Spinat  
Peberfrugt  
Tomater  
Citron  
Avocado  
Sød kartoffel  
Forårsløg





# FORBEREDELSE SØNDAG

## CA. 1,5 TIME

1

### YOGHURT PARFAIT OG GRANOLA - 25 MIN

- ☐ Tænd ovn på 160 grader varmluft
- ☐ Bland ingredienserne til granola sammen i en skål
- ☐ Bag granola i ovn imens du laver yoghurt parfait klar

2

### GRØNTSAGSTÆRTE - 30 MIN

- ☐ Sæt ovnen til 200 grader almindelig ovn - lad granola køle af
- ☐ Følg opskrift og sæt tærten i ovnen
- ☐ Ryd op i køkkenet og gør klar til bananbrød

3

### BANANBRØD - 15 MINUTTER

- ☐ Følg opskriften på bananbrød
- ☐ Tag grøntsagstærten ud og stil ovnen på 170 grader varmluft
- ☐ Sæt brødet ind, ryd op og gør klar til salat. Kom granola i beholder

4

### SALAT I GLAS - 20 MINUTTER

- ☐ Steg kyllingebryst og sæt æg til kogning
- ☐ Bland dressing og skær grøntsagerne
- ☐ Følg opskrift og fordel det hele i glas og sæt på køl
- ☐ Tag bananbrødet ud og lad det køle af. Skær i skiver og frys de skiver, der passer til din uge

# FORBEREDELSE RESTEN AF UGEN

1

## TIRSDAG AFTEN

- ☐ Lav kyllingekødboller og kog ris. Fordel rester i beholdere
- ☐ Lav dadelkugler og sæt på køl
- ☐ Bland ingredienser til køleskabsgrød og sæt på køl

2

## ONSDAG AFTEN

- ☐ Fordel rester fra laksen i en beholder og sæt på køl
- ☐ Du kan vælge at lave chili og pandekager i dag og holde fri i morgen aften

3

## TORSDAG AFTEN

- ☐ Sæt chili con chicken over i gryde eller slow cooker
- ☐ Bland ingredienser til pandekager og bag dem
- ☐ Kom nogle pandekager i fryser og rester af chili i beholdere





# MADPLAN

**MAN**

MORGEN  
FROKOST  
AFTEN  
SNACKS

**TIRS**

MORGEN  
FROKOST  
AFTEN  
SNACKS

**ONS**

MORGEN  
FROKOST  
AFTEN  
SNACKS

**TOR**

MORGEN  
FROKOST  
AFTEN  
SNACKS

**FRE**

MORGEN  
FROKOST  
AFTEN  
SNACKS

**LØR**

MORGEN  
FROKOST  
AFTEN  
SNACKS

**SØN**

MORGEN  
FROKOST  
AFTEN  
SNACKS

**INDKØBSLISTE:**

**NOTER:**

# MORGENMAD





# Køleskabsgrød

2 PORTIONER



## OPSKRIFT

### Ingredienser:

1,5 dl havregryn  
2 spsk chiafrø  
2 dl mandel/havredrik  
4 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. Kan også deles i mindre portioner til mellemmåltider

*Holder sig på køl i ca. 4 dage.*



# Yoghurt parfait

1 PORTION



## OPSKRIFT

### Ingredienser:

150 gram skyr/græsk yoghurt  
70-80 gram bær  
1 spsk ahornsirup  
1 spsk granola  
Syltetøjsglas

### Fremgangsmåde:

Vask bær. Tilføj 2-3 spsk skyr til glasset. Tilføj halvdelen af bær og kom resten af skyr over. Top med granola, ahornsirup og resten af bær. Sæt låg på og sæt på køl. Holder sig på køl 3-4 dage.

*Note: Tilsæt gerne granola samme dag den skal spises, for at undgå at den bliver blød*

# Bagt grød

6 PORTIONER



## OPSKRIFT

### Ingredienser:

2 mosedede bananer  
2 dl mandelmælk  
2 dl havregryn  
1 æg  
1 tsk bagepulver  
1 tsk vanillepulver  
Saft fra 1 citron  
1 tsk stødt ingefær

### Fremgangsmåde:

Tænd ovn på 200 grader almindelig ovn.

Bland alt godt sammen og kom i en smurt form. Bag i ca 25 min. og lad afkøle.

Top evt. med skyr, bær og peanut butter ved servering.

*Holder sig i op til 5 dage på køl.*



# Peanut granola



## OPSKRIFT

### Ingredienser:

4 dl havregryn  
100 gram hakkede nødder (her  
mandler og hasselnødder)  
50 gram frø og kerner (her  
hørfrø og solsikkekerner)  
4 spsk peanut butter  
5 spsk ahornsirup

### Fremgangsmåde:

Tænd ovn på 160 grader  
varmluft. Bland alt godt i en  
stor skål og fordel det hele på  
en bageplade med  
bagepapir. Bages ca. 20  
minutter til det er gyldent.  
Tages ud af ovnen og afkøles.

*Kommes i en lufttæt  
beholder, hvor det kan holde  
sig en måned.*



# FROKOST OG AFTENSMAD

Salater kan holde sig friske længe, hvis de pakkes i en lukket beholder. Det er dog vigtigt at man pakker i den rigtige rækkefølge.

De kan fint holde sig friske i op til 5 dage på køl.



# Blomkålsboller

8 BOLLER



## OPSKRIFT

### Ingredienser:

250 g hytteost  
150 gram havregryn  
100 gram æggehvite  
100 gram blomkålsris  
5 gram bagepulver  
½ tsk salt  
Evt. chiliflager eller sesam

Skæres over på midten og fyldes med grønt og pålæg

Kan også bruges som morgenmad eller mellemmåltid

### Fremgangsmåde:

Tænd ovn på 180 grader varmluft.

Kom alle ingredienser i en food processor eller mini hakker. Beklæd en bageplade med bagepapir. Form 8 flade boller med hænderne og drys med chiliflager eller sesam.

Bages i ca. 12-14 minutter. Lad bollerne køle af på en rist.

*Tag nogle fra og kom dem i en lukket beholder, hvor de holder sig i ca. 2 dage.*

*Frys resten.*



# Grøntsagstærte

6 PORTIONER



## OPSKRIFT

### Ingredienser:

1 stor sød kartoffel eller  
2 mindre  
Olivenolie  
Grøntsager (f.eks. squash,  
champignon, spinat og  
cherrytomater)  
6 æg  
0,5 dl mandeldrik  
2 spsk revet parmesan

### Fremgangsmåde:

Tænd ovn på 200 grader (alm  
ovn). Vask kartoffel og skær i ca  
0,5 cm skiver. Dæk en  
tærtebund og kom halve skiver  
op ad siden. Smør eller spray lidt  
olivenolie over samt salt og  
peber. Kom i ovnen 20 min.  
Imens svitses grøntsager på  
panden nogle minutter. Pisk æg  
og plantedrik sammen i en skål.  
Tag fadet ud af ovnen og kom  
fyldet og ægget over. Drys  
parmesan over. Sæt tilbage i  
ovnen og bag 30-35 min til  
tærten er gylden.  
*Holder sig på køl i 3 dage.*

# Salat i glas

2 PORTIONER



## OPSKRIFT

### Ingredienser:

1 spsk olivenolie og 1 spsk eddike samt lidt salt og peber  
1 hårdkogt æg  
1 stegt kyllingbryst  
1 avocado i tern  
10 cherrytomater  
Frisk salat eller spinat  
2 spsk feta  
2 spsk saltede peanuts  
Syltetøjsglas eller høj beholder

### Fremgangsmåde:

Bland olivenolie og eddike med lidt salt og peber. Fordel dressing i 2 stk sylteglas. Tilføj et halvt æg i hver og ½ kyllingbryst i tern. Tilføj tomater, avocado, salat og afslut med lidt feta og saltede peanuts. Luk glassende tæt og stil på køl.

*Holder sig 4 dage på køl*



# Kikærtesalat

1 PORTION



## OPSKRIFT

### Ingredienser:

2 håndfulde snittet spidskål  
5 cherrytomater i halve  
Sorte oliven i skiver efter smag  
2 håndfulde kogte kikærter  
1 spsk feta  
Evt. 1 spsk hakket persille  
(For ekstra protein kan  
kyllingebryst i skiver tilføjes)

### Dressing:

1 spsk olivenolie  
1 spsk æblecidereddike  
1 tsk ahornsirup  
Lidt havsalt og peber

### Fremgangsmåde:

Bland alt og fordel i  
beholdere.  
Bland ingredienserne til  
dressing i en lille beholder  
og ryst godt. Hæld dressing  
over lige inden salaten skal  
spises.

*Opbevares på køl i op til 5  
dage.*



# Chili con chicken

4-5 PORTIONER



## OPSKRIFT

### Ingredienser:

- 400 gram hakket kylling
- 1 lille hakket løg eller toppen fra 2 forårsløg
- 2 fed hakket hvidløg
- 2 peberfrugter i tern
- 6 champignon i tern
- 1/2 dåse kogte og skyllede kikærter
- 1/2 dåse baked beans eller kidneybønner
- 1 dåse hakket tomat
- 1 tsk spidskommen
- 1 spsk chili
- 1 tsk paprika
- Salt og peber
- Evt. avocado

### Fremgangsmåde:

Brun kødet i fedtstof nogle minutter og tilsæt hvidløg, løg og peberfrugt. Tilsæt derefter hakkede tomater, bønner, kikærter, champignon og krydderier. Lad det hele simre under låg i ca 20 min og smag til. Her toppet med lidt avocado. En slowcooker kan bruges.

*Holder sig 4-5 dage på køl og er fryseegnet*

# Kød og kål

6 PORTIONER



## OPSKRIFT

### Ingredienser:

400 gram hakket kylling  
1 spsk sesamolie eller  
olivenolie  
1 spsk revet ingefær  
3 fed hvidløg hakket  
340 gram hakket coleslaw\*  
6 spsk soja  
2 spsk æblecidereddike  
(Evt. 1 spsk kokossukker  
eller ahornsirup)  
Tip: Drys med sesam  
*\*coleslaw i pose kan købes i  
flere supermarkeder*

### Fremgangsmåde:

Tilføj soja, æblecidereddike  
og sukker til en lille beholder  
og ryst godt. Sæt til side. Steg  
kylling på en stegepande. Lav  
et hul i midten og tilsæt  
sesamolie, hvidløg og ingefær  
og lad det stege 1 min. Bland  
det med kød og tilsæt kål lidt  
ad gangen. Lad det simre 3  
min. Kom saucen over og  
fjern det fra varmen.  
*Holder 4 dage på køl og er  
fryseegnet*



# Laks

2 PORTIONER



## OPSKRIFT

### Ingredienser:

2 laksefiletter  
1,8 dl rå brune ris  
1 spsk olivenolie  
2 toppe forårsløg hakkede  
1 peberfrugt i tern  
1 tsk gurkemeje  
Salt og peber  
1/4 brocolli eller 4 brocollini

*Holder sig 3 dage på køl*

### Fremgangsmåde:

Tænd ovn på 180 grader (alm ovn). Kog risen i en gryde med lidt salt. Lad dem køle lidt og bland dem med olivenolie, løg og peberfrugt. Sæt til side. Krydr laksefiletter med krydderier og steg dem i ovnen 10-12 minutter afhængig af tykkelsen. Kog broccoli 5 minutter i saltet vand. Fordel ris, broccoli og laks i beholdere med låg. Kan spises med goma dressing (sesam).



# Kyllingebarer

1 PORTION (10-12 FRIKADELLER)



## OPSKRIFT

### Ingredienser:

Kyllingedeller:

400 g hakket kyllingekød

2 håndfulde havregryn

1 æg

2 forårsløg hakkede

1/2 tsk salt og lidt peber

1 tsk paprika

Evt. 1/2 tsk chili

Olivenolie

*Du kan rive 1/4 squash  
eller 2 gulerødder i farsen*

### Fremgangsmåde:

Bland farsen og form små boller og steg dem i olie på en middelvarm stegepande ca. 5 minutter på hver side. Tag dellerne af varmen.

Kan serveres med 1 portion brune ris (1 dl) og råkost med limesaft.

*Holder sig 4 dage på køl. Er fryseegnede*



# SNACKS OG HYGGE





# Chokolade protein pandekager

CA. 15 PANDEKAGER



## OPSKRIFT

### Ingredienser:

2,5 dl mel (speltmel,  
havremel, hvid hvede,  
glutenfri mel)  
1 tsk natron  
1 mål (3-4 spsk) vanilje  
proteinpulver eller vegansk  
proteinpulver + 1 tsk  
vaniljepulver  
2 spsk kakao  
Lidt salt  
4 æg  
4,5 dl skyr

### Fremgangsmåde:

Det tørre blandes og skyr og æg  
røres i. Rør det let sammen  
Dejen skal forblive lidt klumpet  
Bages som vafler eller  
amerikanske pandekager på  
panden i lidt fedtstof.

*Holder sig 3 dage på køl. De er  
gode at fryse.*

# Kanel knækbrød



## OPSKRIFT

### Ingredienser:

100 gram mandler  
1 stort æg  
1 spsk chiafrø  
½ tsk salt  
2 tsk kanel

1 pisket æg tilsat  
1 tsk vand

### Fremgangsmåde:

Tænd ovn til 180 grader (alm). Rist mandlerne på en tør pande og blend dem til fin mel. I en skål blandes alt og brug hænder til at blande det godt. Dejen skal holde sammen. Rul dejen mellem 2 stk bagepapir til tynd. Skær firkanter med en kniv. Pensel det piskede æg på dejen. Bages 14-18 minutter til kiks er gyldne. Lad afkøle helt inden du brækker stykkerne fra hinanden.

*Opbevares i en lukket beholder i op til 5 dage.*



# Bananbrød

1 BRØD - 12 SKIVER



## OPSKRIFT

### Ingredienser:

3 modne bananer  
2 æg  
75 ml olivenolie  
120 ml mandeldrik  
5 spsk ahornsirup  
320 gram sigtet  
speltmel  
1 spsk bagepulver  
½ spsk havsalt  
2 tsk vanillepulver

### Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 170 grader varmluft. Mos 2 af bananerne og tilsæt æg, olivenolie, mandeldrik og ahornsirup og pisk godt. Bland de tørre ingredienser for sig og hæld det sammen med de våde. Beklæd en brødform med bagepapir og kom dejen i. Skær den sidste banen over på langs og anbring på dejen. Bag på nederste rille i 45-50 minutter og køl af. Kan smøres med chiamarmelade eller peanut butter. *Opbevares på køl i 4 dage eller fryses i skiver.*

# Citronkugler

15 KUGLER



## OPSKRIFT

### Ingredienser:

2 dl mandler  
8 store (medjool) dadler  
3 spsk citronsaft  
2 tsk revet citronskal  
1/2 tsk stødt gurkemeje  
1 tsk stødt ingefær  
1/2 tsk kanel  
En smule stødt peber

### Fremgangsmåde:

Blend det hele til det samler sig og rul ca. 15 kugler.  
Kan trilles i hakkede nødder eller kokosmel.

*Sæt på køl i lukket beholder, hvor de holder sig i op til 7 dage*



# TAK FOR NU

Jeg håber, at du er blevet motiveret til at få indført måltidsprepping som en del af din rutine.

For mig er prepping en afslappende tid i køkkenet, hvor jeg kan lytte til podcast eller se en serie på iPad.

Jeg ønsker dig alt held og lykke og modtager gerne feedback på [rie@sundtognemt.dk](mailto:rie@sundtognemt.dk)

De allerbedste hilsner,

*Rie*



## HUSK

Du kan altid finde inspiration på Sundt og Nemts hjemmeside, Facebook eller på Instagram, hvor der løbende bliver lagt nye opskrifter ud samt tips til en sundere hverdag.

**[WWW.SUNDTOGNEMT.DK](http://WWW.SUNDTOGNEMT.DK)**

**[INSTAGRAM](#)**

**[FACEBOOK](#)**