

SPIS DIN KROP I BALANCE

- OG GIV DEN EN HOVEDRENGØRING

4-31 JANUAR 2021



Kostvejleder Rie Laursen

Ejer af Sundt og Nemt

NATURLIGT SUKKER

Der findes mange måder at søde på uden brug af raffineret sukker. Ahornsirup og agavesirup er de mest almindelige at finde i opskrifter. Agavesirup giver et mindre udsving på blodsukkeret end ahorn. Kokossukker indeholder samme antal kalorier som hvidt sukker men indeholder også kalium, magnesium og jern. Det har også en lavere effekt på blodsukkeret. Nogle mere naturlige sødemidler er banan, dadler og æblemos.

Æblemos:

5 søde røde æbler (f.eks. gala)

1,3 dl vand

Fjern skrællen og kernehuset og skær æbler i mindre tern. Kom dem i en lille gryde med vandet og bring det i kog over middelvarme.

Lad det simre ca. 10-12 minutter indtil æblerne er møre. Kom dem i en blender og blend til de er purerede. Lad æblesaucen afkøle 10 minutter. Kom mosen i en lufttæt beholder og stil den på køl, hvor den kan holde sig op til en uge.



FORBEREDELSE (prepping)

Det kan være en god ide at gøre klar til ugen hver søndag. Vask og snit forskellige grøntsager, bag grøntsager i ovnen, forbered protein i form af linser, bønner og kog kornprodukter.

- Lav granola (*opskrift side 9*)
- Lav chiamarmelade (*opskrift side 12*)
- Forbered beholdere med tørre ingredienser til køleskabsgrød
- Udkær selleri, gulerødder, løg, kål, peberfrugter og broccoli
- Lav blomkålsris (blomkålsris fra frost kan fint bruges)
- Lav en omgang squash spaghetti
- Kog nogle kikærter medmindre du bruger dem kogte fra dåse
- Kog en omgang linser
- Kog quinoa eller ris
- Udkær og frys grøntsager til smoothies eller brug frosne (spinat, grønkål, blomkål, avocado osv.)
- Bag blåbærpandekager til fryseren (*opskrift side 12*)
- Kog æg
- Bag proteinboller (*opskrift side 11*)

Forbered snacks

- Frisk frugt og bær
- Lav 1-2 sunde dadelkugler (*opskrift side 11*), energi- eller proteinbare eller køb dem (*opskrift side 10*)
- Sørg for at have forskellige nødder på lager



FORSLAG TIL PREPPING



Start med at rydde godt op i dit køleskab og de skabe, hvor du opbevarer madvarer. Når der er friske og indbydende grøntsager og frugt på lager, er det lettere at vælge som snack.

Lav gerne en madplan i weekenden og hæng den op på køleskabet. Det er også super fint at spise det samme 2 dage i træk eller bruge rester til frokost. Der behøves ikke snittes en masse fine salater. Gnavegrønt giver det samme og kan være nemmere at forberede. Sørg også for at der er nogle lækre men sunde snacks på lager.

Find nogle ideer her: [Snacks](#)



Granola

Ingredienser

4 dl havregryn
100 gram hakkede nødder
50 gram frø og kerner
4 spsk peanut butter
5 spsk ahornsirup

Fremgangsmåde

Bland det hele godt i en skål og fordel det på en bradepande med bagepapir. Bag ca. 20 min i ovn ved 160 grader varmluft. Tag ud og afkøl. Kan holde sig en måned i lufttæt beholder.



Energibar (1 bar er 153 kcal.)

Ingredienser

250 gram bløde dadler
100 gram granola (side 12)
1 spsk kakao
2 spsk peanut butter

Fremgangsmåde

Blend dadler med peanut butter og kakao. Bland det i en skål med granola og sæt på køl nogle timer. Skær i 10 firkanter.



Pesto

Ingredienser

50 gram frisk spinat
2 spsk revet parmesan
20 gram mandler
Ca. 0,75 dl olivenolie til ønsket konsistens

Fremgangsmåde

Blend det hele til ønsket konsistens. Der kan tilføjes hvidløg.



Ketchup

Ingredienser

½ rødløg
1 tsk chiliflager
1 dåse hakkede tomater
2 tsk oregano/basilikum
3 store dadler eller 5 små
2 soltørrede tomater

Fremgangsmåde

Svits løg og tomater i krydderierne på en non stick pande og tilsæt evt. lidt vand. Kom det hele i en blender og blend til cremet. Holder sig på køl i ca. 3 dage.



Proteinboller med hytteost

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

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.



Citronkugler

Ingredienser

2 dl mandler
8 store friske 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. Sæt på køl i lukket beholder.



Blåbærpandekager

Ingredienser

1 spsk bagepulver
2,5 dl boghvedemel
2,5 dl mandelmælk
1 spsk ahornsirup
1 tsk salt
2 spsk rapsolie
2 håndfulde blåbær

Fremgangsmåde

Pisk mel, bagepulver og salt sammen i en skål. I en separat skål blandes mælk, 1 spsk olie og ahornsirup.

Kom de våde ingredienser over i de tørre og bland godt. Kom blåbær i og vend forsigtigt. Lad dejen hvile 5 minutter på køkkenbordet. Bag 6 små pandekager på en stegepande ved middelvarme i resten af rapsolien ca. 1 minut på hver side. Server 2-3 pandekager med skyr, ahornsirup og ekstra blåbær.



Blåbær chiamarmelade

Ingredienser

2 dl frosne blåbær
1 stor tsk chiafrø
1 spsk ahornsirup

Fremgangsmåde

Kog blåbær til de væsker ca. 5 minutter. Mos dem med en gaffel og tilsæt chiafrø og ahornsirup. Lad det simre 2 minutter mere og tag af varmen. Kommes på glas og på køl, hvor det stivner yderligere.

PLANLÆG DINE MELLEMMÅLTIDER

- og få styr på blodsukkeret

Når du bliver træt og uoplagt, så har kroppen manglet et mellemmåltid i et stykke tid. Du har bare ikke opdaget det. Sæt gerne din alarm på din mobil ca. ½ time inden du plejer at blive sulten. Planlæg dine mellemmåltider, så du ikke bliver fristet af fastfood eller søde sager.

Forslag til mellemmåltider (kun 100 kcal.):

- 100 gram peberfrugt, 100 gram gulerod, 2 spsk skyr rørt
- med krydderurter
- 1 mellem æble og 10 gram mandler
- 1 muslibar
- 100 gram A38/skyr/Alpro med 10 gram mandler og 1 håndfuld blåbær
- 1 stk kiwi og 10 gram nødder
- 1,4 dl skyr med 2 spsk havregryn og 35 gram blåbær





Ingredienser

½ squash
5 soltørrede
tomater
2 spsk tahin
Saft fra ¼ citron

Fremgangsmåde

Blend det hele i en food processor til det er cremet.
Server med ½ peberfrugt, 4 gulerødder og en håndfuld sukkerærter.



Ingredienser

1 håndfuld frosne blomkålsris
2 håndfulde frosne jordbær
2 spsk Skyr/A38 eller Alpro
Ca. 1 dl mandelmælk

Fremgangsmåde

Blend det hele godt og nyd.



Ingredienser

2 håndfulde frossen blomkålsris
1 håndfuld frossen mango
1 dl mandelmælk

Fremgangsmåde

Blend det hele til en cremet smoothie.