HURTIGT OG NEMT - KOSTPLAN

Maximete

Kostplanen 'Hurtigt og nemt' er skabt med forståelse for de travle hverdage, hvor tiden, overskuddet eller lysten til at tilbringe mange timer i køkkenet kan være begrænset. I disse situationer kan det være fristende at ty til take away og færdigretter, men disse valg kan både være dyre og problematiske på grund af deres høje indhold af mættet fedt, sukker, tilsætningsstoffer og lave indhold af grøntsager, fibre, vitaminer og mineraler.

Kostplanen fokuserer på minimal tilberedningstid og tillader lette løsninger uden at gå på kompromis med sundheden. Den er rig på fuldkorn og grøntsager. Planen er lavet med udgangspunkt i De officielle Kostråd.
Det er ikke en restriktiv diætplan, men et værktøj eller en inspirationskilde til hurtige og sunde måltider i en travl hverdag.

Kostplanen har et gennemsnitlig energiindhold på ca. 1700 kcal/dag. Energibehovet kan variere meget på baggrund af alder, køn, vægt, aktivitetsniveau, genetik mv., hvilket betyder, at kostplanen selvfølgelig skal tilpasse den enkelte og dennes livsstil. Udgangspunktet på 1700 kcal/dag svarer nogenlunde til energiforbruget for en kvinde mellem 31-60 år på 170 cm, der vejer 75 kg, som er meget lidt fysisk aktiv og har et stillesiddende arbejde.

Husk væske: Sørg for at drikke tilstrækkeligt med vand for at opretholde hydrering og understøtte kropsfunktioner.

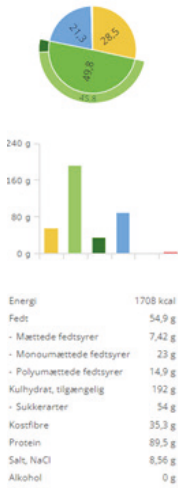
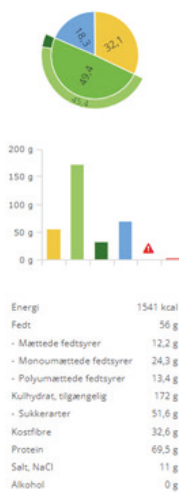
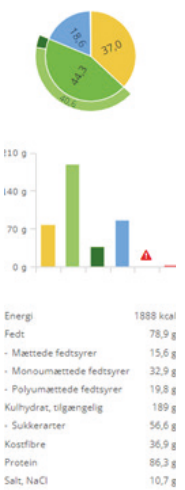
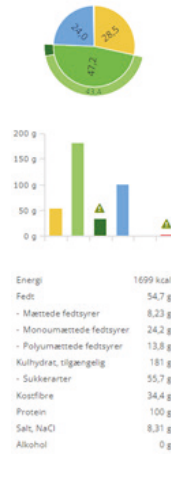
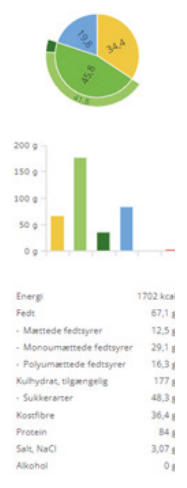
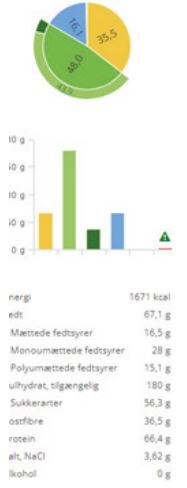
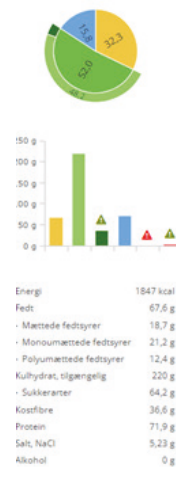
HURTIGT OG NEMT - KOSTPLAN

Maximete

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	Havregryn/ müsli med mælk og frugt	Havregryn/ müsli med mælk og frugt	Havregryn/ müsli med mælk og frugt	Havregryn/ müsli med mælk og frugt	Havregryn/ müsli med mælk og frugt	Havregryn/ müsli med mælk og frugt	Havregryn/ müsli med mælk og frugt
Mellem	Yoghurt/skyr med topping	Yoghurt/skyr med topping	Yoghurt/skyr med topping	Yoghurt/skyr med topping	Yoghurt/skyr med topping	Yoghurt/skyr med topping	Yoghurt/skyr med topping
Frokost	Rester eller rug-brød	Rester eller rug-brød	Rester eller rug-brød	Rester eller rug-brød	Rester eller rug-brød	Rester eller rug-brød	Rester eller rug-brød
Mellem	Snackgrønt og frugt	Snackgrønt og frugt	Snackgrønt og frugt	Snackgrønt og frugt	Snackgrønt og frugt	Snackgrønt og frugt	Snackgrønt og frugt
Aften	Chili con pollo	Pizza med salat	Laks på grøntsagsbund	Spaghetti bo-lognese	Wok med kylling	Panini med moz-zarella	Kokos-karry

HURTIGT OG NEMT - KOSTPLAN

Maximete

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
							

Mandag	
Energi	1708 kcal
Fedt	54,9 g
- Mættede fedtsyrer	7,42 g
- Monoumættede fedtsyrer	23 g
- Polyumættede fedtsyrer	14,9 g
Kulhydrat, tilgængelig	192 g
- Sukkerarter	54 g
Kostfibre	35,3 g
Protein	89,5 g
Salt, NaCl	8,56 g
Alkohol	0 g

Tirsdag	
Energi	1541 kcal
Fedt	56 g
- Mættede fedtsyrer	12,2 g
- Monoumættede fedtsyrer	24,3 g
- Polyumættede fedtsyrer	13,4 g
Kulhydrat, tilgængelig	172 g
- Sukkerarter	51,6 g
Kostfibre	32,6 g
Protein	69,5 g
Salt, NaCl	11 g
Alkohol	0 g

Onsdag	
Energi	1888 kcal
Fedt	78,9 g
- Mættede fedtsyrer	15,6 g
- Monoumættede fedtsyrer	32,9 g
- Polyumættede fedtsyrer	19,8 g
Kulhydrat, tilgængelig	189 g
- Sukkerarter	56,6 g
Kostfibre	36,9 g
Protein	86,3 g
Salt, NaCl	10,7 g
Alkohol	0 g

Torsdag	
Energi	1699 kcal
Fedt	54,7 g
- Mættede fedtsyrer	8,23 g
- Monoumættede fedtsyrer	24,2 g
- Polyumættede fedtsyrer	13,8 g
Kulhydrat, tilgængelig	181 g
- Sukkerarter	55,7 g
Kostfibre	34,4 g
Protein	100 g
Salt, NaCl	8,31 g
Alkohol	0 g

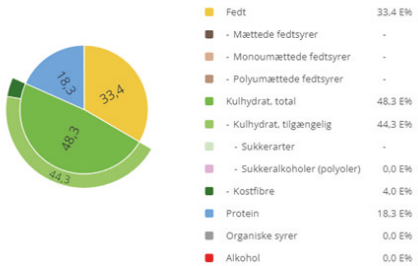
Fredag	
Energi	1702 kcal
Fedt	67,1 g
- Mættede fedtsyrer	12,5 g
- Monoumættede fedtsyrer	29,1 g
- Polyumættede fedtsyrer	16,3 g
Kulhydrat, tilgængelig	177 g
- Sukkerarter	48,3 g
Kostfibre	36,4 g
Protein	84 g
Salt, NaCl	3,07 g
Alkohol	0 g

Lørdag	
nergi	1671 kcal
edt	67,1 g
Mættede fedtsyrer	16,5 g
Monoumættede fedtsyrer	28 g
Polyumættede fedtsyrer	15,1 g
ulhydrat, tilgængelig	180 g
Sukkerarter	56,3 g
ostfibre	36,5 g
rotein	66,4 g
alt, NaCl	3,62 g
lkohol	0 g

Søndag	
Energi	1847 kcal
Fedt	67,6 g
- Mættede fedtsyrer	18,7 g
- Monoumættede fedtsyrer	21,2 g
- Polyumættede fedtsyrer	12,4 g
Kulhydrat, tilgængelig	220 g
- Sukkerarter	64,2 g
Kostfibre	36,6 g
Protein	71,9 g
Salt, NaCl	5,23 g
Alkohol	0 g

Næringsindhold	Total
Energi	1722 kcal
Fedt	63,8 g
Mættede fedtsyrer	13 g
Monoumættede fedtsyrer	26,1 g
Polyumættede fedtsyrer	15,1 g
Kulhydrat, tilgængelig	187 g
Sukkerarter	55,2 g
Kostfibre	35,5 g
Protein	81,1 g

Energifordeling i procent



Hurtige og nemme opskrifter

MANDAG

MORGEN - HAVREGRYN MED MÆLK

1 person

Ingredienser

- 1,5 dl havregryn eller müsli (Nøglehulsmærket/uden tilsat sukker)
- 2 dl minimælk
- 1 stk frugt.

Fremgangsmåde

Server havregryn med mælk og frugt.

MELLEM - YOGHURT MED TOPPING

1 person

Ingredienser

- 2 dl skyr eller yoghurt (uden tilsat sukker)
- 30 g nødder (eller evt. müsli)
- 1 stk frugt/bær.

Fremgangsmåde

Server yoghurt med nødder og frugt.

Hurtige og nemme opskrifter

MANDAG

FROKOST - RUGBRØD

1 person

Ingredienser

- 2 skiver fuldkornsrugbrød
- 1 ds makrel i tomat.

Fremgangsmåde

Server rugbrød med makrel og lidt grønt til.

MELLEM - SNACKS, GRØNT OG FRUGT

1 person

Ingredienser

- Fx snackpeber, skoleagurker eller snackgulerødder
- Evt. 1 stk frugt.

Fremgangsmåde

Server gerne med en portion hummus.

Hurtige og nemme opskrifter

MANDAG

AFTEN - CHILI CON POLLO

4 personer (lav evt. så der er rester til frokost)

Ingredienser

- 4 dl fuldkorns ris
- 1 spsk olivenolie
- 400 g hakket kylling (max 10%)
- 450 g frosne grøntsager (fx chili con carne-grøntsags-blanding)
- 2 ds hakkede tomater
- 1 bouillonterning
- 1 ds sorte eller kidney bønner
- Salt, peber og krydderier (fx chili, spidskommen og paprika).

Fremgangsmåde

Tilbered risen efter anvisningen på pakken.
Opvarm olien i en gryde og sted kødet til det skifter farve.
Tilsæt grønsagsblanding og svits et par minutter.
Tilsæt hakkede tomater og bouillonterning. Varm retten godt igennem.
Kom bønnerne i et par minutter før servering og smag til med krydderier.
Server ris med chili con pollo.

Hurtige og nemme opskrifter

TIRSDAG

MORGEN - HAVREGRYN MED MÆLK

1 person

Ingredienser

- 1,5 dl havregryn eller müsli (Nøglehulsmærket/uden tilsat sukker)
- 2 dl minimælk
- 1 stk frugt.

Fremgangsmåde

Server havregryn med mælk og frugt.

MELLEM - YOGHURT MED TOPPING

1 person

Ingredienser

- 2 dl skyr eller yoghurt (uden tilsat sukker)
- 30 g nødder (eller evt. müsli)
- 1 stk frugt/bær.

Fremgangsmåde

Server yoghurt med nødder og frugt.

Hurtige og nemme opskrifter

TIRSDAG

FROKOST - RUGBRØD

1 person

Ingredienser

- 2 skiver fuldkornsrugbrød
- 1 spsk mayo (let)
- 4 skiver magert pålæg (fx kylling, skinke, hamburgerryg).

Fremgangsmåde

Server rugbrød med pålæg, mayo og lidt grønt til.

MELLEM - SNACKS, GRØNT OG FRUGT

1 person

Ingredienser

- Fx snackpeber, skoleagurker eller snackgulerødder
- Evt. 1 stk frugt.

Fremgangsmåde

Server gerne med en portion hummus.

Hurtige og nemme opskrifter

TIRSDAG

AFTEN - PIZZA

4 personer (lav evt. så der er rester til frokost)

Ingredienser

- 1 pizzadej med fuldkorn
- 1 ds tomatpure
- Salt og krydderier (fx oregano, basilikum, hvidløgspulver)
- 100 g mozzarella (max 15%)
- 1 peberfrugt (i grove tern)
- 100 g champignon i skiver
- 1 lille ds. majs
- 3 dl. fraiche (max 9%)
- 1 pose blandet salat (skyllet og klar til brug).

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 225 grader.
Rul pizzadejen ud og smør med tomatpure. Kom lidt krydderier på.
Fordel mozzarella, peberfrugt, champignon og halvdelen af majsene på pizzaen.
Bag pizzaen i ovnen i ca. 10-15 min eller til den ser færdig ud.
Rør fraiche med salt og ønskede krydderier.
Server pizza med salat toppet med dressing og de sidste majs.

Hurtige og nemme opskrifter

ONSDAG

MORGEN - HAVREGRYN MED MÆLK

1 person

Ingredienser

- 1,5 dl havregryn eller müsli (Nøglehulsmærket/uden tilsat sukker)
- 2 dl minimælk
- 1 stk frugt.

Fremgangsmåde

Server havregryn med mælk og frugt.

MELLEM - YOGHURT MED TOPPING

1 person

Ingredienser

- 2 dl skyr eller yoghurt (uden tilsat sukker)
- 30 g nødder (eller evt. müsli)
- 1 stk frugt/bær.

Fremgangsmåde

Server yoghurt med nødder og frugt.

Hurtige og nemme opskrifter

ONSDAG

FROKOST - RUGBRØD

1 person

Ingredienser

- 2 skiver fuldkornsrugbrød
- 2 fiskefrikadeller
- 2 spsk remoulade (let).

Fremgangsmåde

Server rugbrød med fiskefrikadeller, remoluade og lidt grønt til.

MELLEM - SNACKS, GRØNT OG FRUGT

1 person

Ingredienser

- Fx snackpeber, skoleagurker eller snackgulerødder
- Evt. 1 stk frugt.

Fremgangsmåde

Server gerne med en portion hummus.

Hurtige og nemme opskrifter

ONSDAG

AFTEN - LAKS PÅ GRØNTSAGSBUND

4 personer (lav evt. så der er rester til frokost)

Ingredienser

- 800 g frosne grøntsager (fx grøntsagsbund-mix)
- 4 stk laksefilet
- Salt, peber og krydderier (fx paprika eller dild)
- 2,5 dl madlavningsfløde (max 8%)
- 1 fuldkornsflute
- 2 avocadoer
- 1 dl fraiche.

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 200 grader.
Fordel grøntsagerne i et ovnfastfad og placer laksen ovenpå.
Hæld madlavningsfløden over og krydr retten.
Bag i ovnen i ca. 20 min eller til laksen er tilberedt. Kom flutet i ovnen de sidste 5 minutter.
Mos avocado med fraiche og lidt krydderi.
Server laks på grøntsagsbund med flute og avocado-”smør”.

Hurtige og nemme opskrifter

TORSDAG

MORGEN - HAVREGRYN MED MÆLK

1 person

Ingredienser

- 1,5 dl havregryn eller müsli (Nøglehulsmærket/uden tilsat sukker)
- 2 dl minimælk
- 1 stk frugt.

Fremgangsmåde

Server havregryn med mælk og frugt.

MELLEM - YOGHURT MED TOPPING

1 person

Ingredienser

- 2 dl skyr eller yoghurt (uden tilsat sukker)
- 30 g nødder (eller evt. müsli)
- 1 stk frugt/bær.

Fremgangsmåde

Server yoghurt med nødder og frugt.

Hurtige og nemme opskrifter

TORSDAG

FROKOST - RUGBRØD

1 person

Ingredienser

- 2 skiver fuldkornsrugbrød
- 1 ds tun i vand
- 1 spsk mayonnaise (let).

Fremgangsmåde

Server rugbrød med tun og mayonnaise og lidt grønt til.

MELLEM - SNACKS, GRØNT OG FRUGT

1 person

Ingredienser

- Fx snackpeber, skoleagurker eller snackgulerødder
- Evt. 1 stk frugt.

Fremgangsmåde

Server gerne med en portion hummus.

Hurtige og nemme opskrifter

TORSDAG

AFTEN - SPAGHETTI BOLOGNESE

4 personer (lav evt. så der er rester til frokost)

Ingredienser

- 1 spsk olivenolie
- 400 g hakket oksekød (max 7%)
- 1 glas passata (eller 2 ds. tomat)
- 800 g frosne grøntsager (fx italiensk inspireret grøntsags-blanding)
- 1 bouillonterning
- Salt, peber og krydderier (fx timinan, oregano og hvidløg-spulver).
- 300 g fuldkornsspagetti.

Fremgangsmåde

Varm olien i en gryde og svits kødet til det skifter farve.
Tilsæt de frosne grøntsager og svit i et par minutter.
Kom passata, bouillon og evt. lidt vand i gryden og varm igennem.
Kog spaghetti som angivet på pakken.
Smag bolognesen til med krydderier.
Server spaghetti med kødsaucen.

Hurtige og nemme opskrifter

FREDAG

MORGEN - HAVREGRYN MED MÆLK

1 person

Ingredienser

- 1,5 dl havregryn eller müsli (Nøglehulsmærket/uden tilsat sukker)
- 2 dl minimælk
- 1 stk frugt.

Fremgangsmåde

Server havregryn med mælk og frugt.

MELLEM - YOGHURT MED TOPPING

1 person

Ingredienser

- 2 dl skyr eller yoghurt (uden tilsat sukker)
- 30 g nødder (eller evt. müsli)
- 1 stk frugt/bær.

Fremgangsmåde

Server yoghurt med nødder og frugt.

Hurtige og nemme opskrifter

FREDAG

FROKOST - RUGBRØD

1 person

Ingredienser

- 2 skiver fuldkornsrugbrød
- 2 æg (kogt, stegt eller scramble)
- 1 spsk mayonnaise (let).

Fremgangsmåde

Server rugbrød med æg og mayonnaise og lidt grønt til.

MELLEM - SNACKS, GRØNT OG FRUGT

1 person

Ingredienser

- Fx snackpeber, skoleagurker eller snackgulerødder
- Evt. 1 stk frugt.

Fremgangsmåde

Server gerne med en portion hummus.

Hurtige og nemme opskrifter

FREDAG

AFTEN - WOK

4 personer (lav evt. så der er rester til frokost)

Ingredienser

- 1 spsk olie
- 300 g hakket kyllingeinderfilet
- 1-2 spsk karry (evt. lidt andre krydderier)
- 800 g frosne grøntsager (fx wokbladning)
- 2,5 dl madlavningsløde (max 8%)
- 2 spsk soya
- 250 g fuldkornsnudler
- 4 spsk peanuts eller cashewnødder.

Fremgangsmåde

Varm olien i en wok eller pande og steg kylling ved høj varme med halvdelen af karryen og lidt salt indtil kyllingen har taget farve på alle sider.
Kom frostgrønt på panden og varm godt i gennem.
Tilsæt madlavningsfløde, soya og resten af karryen.
Kog nudlerne som angivet på pakken (måske lidt kortere tid).
Smag saucen til og vend så de kogte nudler sammen med saucen.
Server wokretten toppet med ristede nødder.

Hurtige og nemme opskrifter

LØRDAG

MORGEN - HAVREGRYN MED MÆLK

1 person

Ingredienser

- 1,5 dl havregryn eller müsli (Nøglehulsmærket/uden tilsat sukker)
- 2 dl minimælk
- 1 stk frugt.

Fremgangsmåde

Server havregryn med mælk og frugt.

MELLEM - YOGHURT MED TOPPING

1 person

Ingredienser

- 2 dl skyr eller yoghurt (uden tilsat sukker)
- 30 g nødder (eller evt. müsli)
- 1 stk frugt/bær.

Fremgangsmåde

Server yoghurt med nødder og frugt.

Hurtige og nemme opskrifter

LØRDAG

FROKOST - RUGBRØD

1 person

Ingredienser

- 2 skiver fuldkornsrugbrød
- 4 spsk leverpostej (fedtreduceret/nøglehulsmærket)
- 6 skriver syltede rødbeder.

Fremgangsmåde

Server rugbrød med leverpostej (evt. lun) og rødbeder og lidt grønt til.

MELLEM - SNACKS, GRØNT OG FRUGT

1 person

Ingredienser

- Fx snackpeber, skoleagurker eller snackgulerødder
- Evt. 1 stk frugt.

Fremgangsmåde

Server gerne med en portion hummus.

Hurtige og nemme opskrifter

LØRDAG

AFTEN - PANINI

4 personer (lav evt. så der er rester til frokost)

Ingredienser

- 4 fuldkorns panini/sandwichbrød
- 4 spsk pesto (eller mayo)
- 2 kugler frisk mozzarella (i skiver)
- 4 tomater (i skiver)
- 2 avocado (i skiver)
- 1 pose rucola (eller anden salat).

Fremgangsmåde

Smør brødet med pesto og fyld en passende mængde af mozzarella, tomat, avocado og salat der i.
Varm/rist paninien i et panini/toastjern eller ovnen til det lunt og sprødt.
Server panini med ekstra salat ved siden af.

Hurtige og nemme opskrifter

SØNDAG

MORGEN - HAVREGRYN MED MÆLK

1 person

Ingredienser

- 1,5 dl havregryn eller müsli (Nøglehulsmærket/uden tilsat sukker)
- 2 dl minimælk
- 1 stk frugt.

Fremgangsmåde

Server havregryn med mælk og frugt.

MELLEM - YOGHURT MED TOPPING

1 person

Ingredienser

- 2 dl skyr eller yoghurt (uden tilsat sukker)
- 30 g nødder (eller evt. müsli)
- 1 stk frugt/bær.

Fremgangsmåde

Server yoghurt med nødder og frugt.

Hurtige og nemme opskrifter

SØNDAG

FROKOST - RUGBRØD

1 person

Ingredienser

- 2 skiver fuldkornsrugbrød
- 1 stk sild
- 2 spsk karry/æggesalat.

Fremgangsmåde

Server rugbrød med sild og karry/æggesalat og lidt grønt til.

MELLEM - SNACKS, GRØNT OG FRUGT

1 person

Ingredienser

- Fx snackpeber, skoleagurker eller snackgulerødder
- Evt. 1 stk frugt.

Fremgangsmåde

Server gerne med en portion hummus.

Hurtige og nemme opskrifter

SØNDAG

AFTEN - KOKOS-KARRY

4 personer (lav evt. så der er rester til frokost)

Ingredienser

- 3 dl fuldkornsris
- 1 spsk olie
- 800 g frosne grøntsager (fx karrygrønt eller wokbladning)
- 1 ds kokosmælk (evt. light)
- 1 ds hakkede tomater
- 1 dl vand
- 2 tsk karrypasta
- 1 spsk peanutbutter
- 200 g røde linser
- 1 lime (saft og evt. skal).

Fremgangsmåde

Kog ris efter anvisninger på pakken.
Varm en gryde med olie og spist grøntsager med karrypasta.
Tilsæt kokosmælk, hakkede tomater, vand, peanutbutter og linser. Kog i ca. 15 min eller til linserne er færdige.
Smag til med lime og salt.
Server ris med kokos-karryen.