VÆGTTAB KVINDER - KOSTPLAN

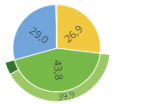
Maximete

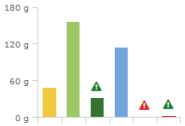
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	Skyr m. bær og müsli	Æg med spinat og tomater	Havregrød med topping	Spejlæg m. baked beans	Bagt gulerodsgrød	Koldskål	Bananpandekager med bærcreme og ristede nødder
Mellem	1-2 stk frugt eller grønt	1-2 stk frugt eller grønt	1-2 stk frugt eller grønt	1-2 stk frugt eller grønt	1-2 stk frugt eller grønt	1-2 stk frugt eller grønt	1-2 stk frugt eller grønt
Frokost	Tortilla m. laks og avocado	Tortilla m. kylling og avocado	Fiskefrikadeller og spidskålsalat	Spidskålssalat med kikærter og avokado	Bønnesalat	Rösti med rejer	Mini pizza
Mellem	Grøntsagsstæng er m. hummus	Knækbrød m. pålæg	Grøntsagsstæng er m. hummus	Knækbrød m. pålæg	Hytteost m. grønt	Evt. et stykke frugt eller grønt	Evt. et stykke frugt eller grønt
Aften	Kylling m. bagte grøntsager, nye kartofler og tzatziki	Fiskefrikadeller m. ovnstegte kartofler og grønt	Pita m. ristede kikærter og feta	Quinoa-stuffed peberfrugter	Svinemørbrad m. majs og kartoffelsalat	Stegt laks m. nudler og grønt	Tikka masala

VÆGTTAB KVINDER - KOSTPLAN

Maximete

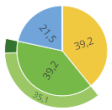
Mandag

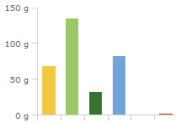




Energi	1593 kcal
Fedt	48,5 g
- Mættede fedtsyrer	11,8 g
- Monoumættede fedtsyrer	19,4 g
- Polyumættede fedtsyrer	10,9 g
Kulhydrat, tilgængelig	157 g
- Sukkerarter	65,7 g
Kostfibre	32 g
Protein	114 g
Salt, NaCl	12,7 g
Alkohol	0 g

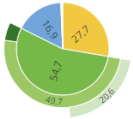
Tirsdag

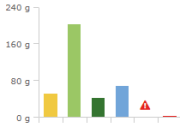




Energi	1553 kcal
Fedt	68,8 g
- Mættede fedtsyrer	15 g
- Monoumættede fedtsyrer	32,9 g
- Polyumættede fedtsyrer	13,6 g
Kulhydrat, tilgængelig	135 g
- Sukkerarter	53,3 g
Kostfibre	33,1 g
Protein	82,3 g
Salt, NaCl	11 g
Alkohol	0 g

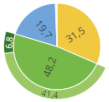
Onsdag

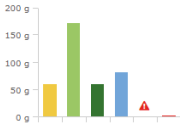




Energi	1664 kcal
Fedt	52,1 g
- Mættede fedtsyrer	12,5 g
- Monoumættede fedtsyrer	20,8 g
- Polyumættede fedtsyrer	12,8 g
Kulhydrat, tilgængelig	204 g
- Sukkerarter	84,5 g
Kostfibre	43,5 g
Protein	69,3 g
Salt, NaCl	11,8 g
Alkohol	0 g

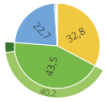
Torsdag

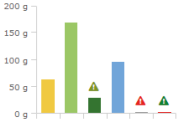




Energi	1695 kcal
Fedt	60,4 g
- Mættede fedtsyrer	17,9 g
- Monoumættede fedtsyrer	23,4 g
- Polyumættede fedtsyrer	12,3 g
Kulhydrat, tilgængelig	173 g
- Sukkerarter	79,2 g
Kostfibre	60,2 g
Protein	82,2 g
Salt, NaCl	17,2 g
Alkohol	0 g

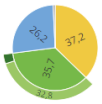
Fredag

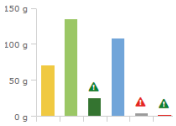




Energi	1710 kcal
Fedt	63,4 g
- Mættede fedtsyrer	23,1 g
- Monoumættede fedtsyrer	21,7 g
- Polyumættede fedtsyrer	8,54 g
Kulhydrat, tilgængelig	169 g
- Sukkerarter	85,6 g
Kostfibre	29,3 g
Protein	95,5 g
Salt, NaCl	11,8 g
Alkohol	0 g

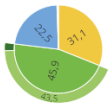
Lørdag

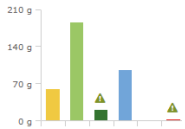




Energi	1640 kcal
Fedt	70,5 g
- Mættede fedtsyrer	15,9 g
- Monoumættede fedtsyrer	30,8 g
- Polyumættede fedtsyrer	13,9 g
Kulhydrat, tilgængelig	135 g
- Sukkerarter	48,2 g
Kostfibre	25,7 g
Protein	108 g
Salt, NaCl	16,8 g
Alkohol	0 g

Søndag

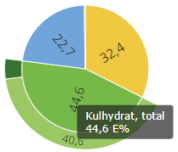




Energi	1728 kcal
Fedt	60,7 g
- Mættede fedtsyrer	20,6 g
- Monoumættede fedtsyrer	24,4 g
- Polyumættede fedtsyrer	7,74 g
Kulhydrat, tilgængelig	185 g
- Sukkerarter	54,8 g
Kostfibre	21,5 g
Protein	95,8 g
Salt, NaCl	8,77 g
Alkohol	0 g

Næringsindhold	Total
Energi	1655 kcal
Fedt	60,6 g
Mættede fedtsyrer	16,7 g
Monoumættede fedtsyrer	24,8 g
Polyumættede fedtsyrer	11,4 g
Kulhydrat, tilgængelig	165 g
Sukkerarter	67,3 g
Kostfibre	35 g
Protein	92,5 g
Salt, NaCl	12,9 g
Alkohol	0 g

Energifordeling i procent



Fedt	32,4 E%
- Mættede fedtsyrer	-
- Monoumættede fedtsyrer	-
- Polyumættede fedtsyrer	-
Kulhydrat, total	44,6 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	40,6 E%
- Sukkerarter	-
- Sukkeralkoholer (polyoler)	0,0 E%
- Kostfibre	4,1 E%
Protein	22,7 E%
Organiske syrer	0,3 E%
Alkohol	0,0 E%

MANDAG

MORGEN - SKYR MED BÆR OG MÜSLI

1 person

Ingredienser

- 200 g skyr (eller græsk yoghurt 2%)
- 50 g jordbær (eller andre bær)
- 30 g müsli (uden tilsat sukker).

Fremgangsmåde

Server skyr toppet med bær og müsli.

MELLEM - GRØNT ELLER FRUGT

1-2 stk.

Ingredienser

- Fx 1 banan og 5 radiser.

MANDAG

FROKOST - TORTILLA MED LAKS OG AVOCADO

1 person

Ingredienser

- ½ avocado
- 25 g yoghurt (maks. 1,5 %)
- Salt og peber
- 1 fuldkorns tortilla
- 30 g spinat
- 100 g røget laks
- 1 peberfrugt, i tynde skiver.

Fremgangsmåde

Mos avocado sammen med yoghurt, salt og peber
Smør den moste avocado ud på tortillaen
Kom så spinat, laks og skiver af peberfrugt i
Rul sammen og nyd.

MELLEM - GRØNTSAGSSTÆNGER MED HUMMUS

1 person

Ingredienser

- 50 g hummus (se opskrift)
- Fx 2 gulerødder og ½ agurk

Hummusopskrift (lav en stor portion så er der til flere dage):
Ingredienser:

- 1 ds kikærter
- 2 fed hvidløg
- 1½ tsk tahin
- 1 tsk citronsaft
- 1 tsk paprika
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk cayennepeber
- Salt og peber
- ¼ dl vand.

Fremgangsmåde

Blend alle ingredienserne. Tilføj evt. mere vand til det er den rette konsistens.

MANDAG

AFTEN - KYLLING M. BAGTE GRØNTSAGER, KARTOFLER OG TZATZIKI

4 personer

Ingredienser

- 1 squash
- 1 aubergine
- 2 peberfrugter
- 2 rødløg
- 4 fed hvidløg
- 1 spsk olivenolie
- 4 stk kyllingebryst (eller kyllingeunderlår) *
- 400 g små kartofler
- 400 g græsk yoghurt (max 2% eller evt. skyr)
- 1 agurk
- Salt og peber
- Timian
- ½ citron.

Fremgangsmåde

Skær squash, aubergine, peberfrugt og rødløg i mundrette stykker. Pres 3 fed hvidløg og bland det med olivenolie
Vend de skårne grøntsager med olien og kom dem i et ovnfast fad
Placer kyllingen ovenpå grøntsagerne krydr med timian, lidt citronsaft, salt og peber
Bag i ovnen ved 180 ° i ca. 40 minutter
Kog de små kartofler i letsaltet vand ca. 12 minutter til de er møre
Riv agurken og vrid noget af vandet fra
Rør agurken i den græske yoghurt
Pres det sidste fed hvidløg heri og smag til med salt og peber
Server de bagte grøntsager og kylling med kartofler og tzatziki.

*Lav evt. lidt ekstra kylling til madpakke dagen efter.

TIRSDAG

MORGEN - ÆG M. SPINAT OG TOMATER

1 person

Ingredienser

- 2 æg
- 1 tsk olie
- 30 g spinat
- salt og peber
- 10 cherrytomater.

Fremgangsmåde

Pisk æggene sammen.
Varm olien på en pande.
Tilsæt æg og rør rundt.
Kom spinaten på panden til den falder lidt sammen.
Smag til med salt og peber og server med tomater.

MELLEM - GRØNT ELLER FRUGT

1-2 stk.

Ingredienser

- Fx æble og nektarin.

TIRSDAG

FROKOST - TORTILLA MED KYLLING OG AVOCADO

1 person

Ingredienser

- ½ avocado
- 25 g yoghurt (maks. 1,5 %)
- salt & peber
- 1 fuldkorns tortilla
- 30 g salat, snittet
- 100 g stegt kylling, i strimler
- 1 peberfrugt, i tynde skiver.

Fremgangsmåde

Mos avocado sammen med yoghurt, salt og peber.
Smør den moste avocado ud på tortillaen.
Kom så salat, strimler af kylling og skiver af peberfrugt i. Rul sammen og ny

MELLEM - KNÆKBRØD

2 stk

Ingredienser

- 2 skiver knækbrød
- 1 skive ost
- 1 skive pålæg (fx hamburgerryg eller kylling)
- 2 skiver peberfrugt
- 2 skiver agurk.

TIRSDAG

AFTEN - FISKEFRIKADELLER MED OVNSTEGTE KARTOFLER OG GRØNT

4 portioner

Ingredienser

- 400 g kartofler
- 400 g gulerødder
- 1 spidskål
- salt & peber
- rosmarin
- 3 spsk olivenolie
- 400 g fiskefars (eller færdige fiskefrikadeller) *
- 1 spsk olie
- 8 spsk let remoulade.

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 200°.
Skær kartoflerne i både og vend dem i 1 spsk olivenolie.
Krydr med salt og peber.
Kom på en bageplade med bagepair og bag i ca. 15 min.
Skær imens gulerødder i rustikke stykker.
Vend gulerødderne med 1 spsk olivenolie.
Skær spidskål i kvarte.
Pensl spidskålen med det sidste olivenolie.
Tag bagepladen ud af ovnen og kom gulerødder og spidskål her på.
Krydr med rosmarin, salt og peber.
Sæt bagepladen tilbage i ovnen, og bag ca. 25 minutter til alt er mørt.
Steg imens fiskefrikadellerne i lidt olie (eller varm dem i ovnen med grøntsagerne).
Server spidskål, gulerødder, kartofler med fiskefrikadeller og 2 spsk remoulade.

*Lav evt. lidt ekstra fiskefrikadeller til madpakke dagen efter.

ONSDAG

MORGEN - HAVREGRØD M. TOPPING

1 person

Ingredienser

- 1 dl havregryn
- 1 dl vand
- 1 dl minimælk
- ½ tsk salt
- ½ banan
- 50 g blåbær (eller anden type bær)
- 10 g chokolade.

Fremgangsmåde

Kom havregryn, vand og minimælk i en gryde og bring i kog.
Kog til det har den ønskede konsistens og smag til med salt.
Top med banan, bær og finthakket chokolade.

MELLEM - GRØNT ELLER FRUGT

1-2 stk.

Ingredienser

- Fx snackpeber og vandmelon (1/4).

Vægttab kvinder opskrifter

ONSDAG

FROKOST - FISKEFRIKADELLER OG SPIDSKÅLSALAT

1 person

Ingredienser

- 150 g spidskål, fint skåret
- 50 g edamamebønner (uden bælg, fra frost)
- ½ æble, i tern
- ½ dl persille, hakket
- 1 tsk olivenolie
- 1 tsk æblecideredikke
- 1 tsk honning
- 2 stk fiskefrikadeller.

Fremgangsmåde

Bland fint skåret spidskål, optøet edamamebønner, æbletern og hakket persille i en skål.
Rør olie, æblecidereddike, honning, salt og peber sammen. Hæld dressingen over spidskålsalaten og bland godt, indtil alle ingredienser er jævnt fordelt.
Server spidskålssalat med fiskefrikadellerne.

*Lav evt. dobbelt portion af salaten til madpakke dagen efter.

MELLEM - GRØNTSAGSSTÆNGER MED HUMMUS

Ingredienser

- 50 g hummus (se opskrift)
- Fx 2 gulerødder og 2 stilke bladselleri

Hummusopskrift (lav en stor portion så er der til flere dage):
Ingredienser:

- 1 ds kikærter
- 2 fed hvidløg
- 1½ tsk tahin
- 1 tsk citronsaft
- 1 tsk paprika
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk cayennepeber
- salt og peber
- ¼ dl vand.

Fremgangsmåde:

Blend alle ingredienserne. Tilføj evt. mere vand til det er den rette konsistens.

ONSDAG

AFTEN - PITABOWL MED RISTEDE KIKÆRTER OG FETA

4 portioner

Ingredienser

- 2 store auberginer, halve skiver af ca. 1 cm tykkelse
- 2 store søde kartofler, store tern
- 2 spsk sesamolie (eller anden olie)
- 2 fed hvidløg, finthakket
- Salt & peber
- 1 ds. kikærter*
- 1 spsk olivenolie
- 1 tsk paprika
- 1 tsk spidskommen
- ½ tsk cayennepeber
- 1 agurk, i tern
- 1 avocado, I tynde skiver
- 200 g rucola (eller anden salat)
- 2 tomater, i tern
- 1 granatæble, kerner herfra
- ½ citron (eller lime), revet skal og saft
- 1 dl persille (eller koriander), hakket
- 2 dl yoghurt
- 4 store fuldkorns pitabrød (eller fladbrød)
- 100 g feta (max 15% - alternativ mozzarella)
- 200 g hummus.

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 180°.
Vend skiver af auberginer og tern af sødekartofler med sesamolie og hakket hvidløg.
Kom på en bageplade eller i et ildfastfad og krydder med salt og peber.
Skyl og tør kikærterne.
Vend kikærterne med olivenolie, paprika, spidskommen, cayennepeber, salt og peber.
Kom kikærterne på en bageplade eller i et ildfastfad (de kan også steges på en pande).
Bag både kikærter, aubergine og sødekartofler i ca. 20-30 min til de er gyldne.
Snit imens grøntsager.
Rør yoghurt med persille, salt, peber, citrus saft og skal.
Varm pitabrødene.
Server enten som fyldte pitaer eller som salatbowl med brød.

*Lav evt. lidt ekstra ristede kikærter til madpakke dagen efter.

TORSDAG

MORGEN - SPEJLÆG M. BAKED BEANS

1 person

Ingredienser

- 1 tsk olie
- 1 æg
- 1 peberfrugt
- ½ ds baked beans
- Salt & peber.

Fremgangsmåde

Varm olien på en pande og steg ægget som du foretrækker det.
Skær peberfrugt i tern.
Tag ægget af panden.
Svits peberfrugten og tilsæt efterfølgende bønnerne.
Varm igennem og server sammen med ægget.

MELLEM - GRØNT ELLER FRUGT

1-2 stk.

Ingredienser

- Fx ananas (1/4) og 20 friske bælgærter.

TORSDAG

FROKOST - SPIDSKÅLSALAT MED KIKÆRTER OG AVOKADO

1 person

Ingredienser

- 150 g spidskål, fint skåret
- 50 g edamamebønner (uden bælg, fra frost)
- ½ æble, i tern
- ½ dl persille, hakket
- 1 tsk olivenolie
- 1 tsk æblecideredikke
- 1 tsk honning
- 100 g kikærter (gerne ristede)
- ½ avokado, i skiver.

Fremgangsmåde

Bland fint skåret spidskål, optøet edamamebønner, æbletern og hakket persille i en skål.
Rør olie, æblecidereddike, honning, salt og peber sammen.
Hæld dressingen over spidskålsalaten og bland godt, indtil alle ingredienser er jævnt fordelt.
Server spidskålssalat toppet med kikærter og skriver af avokado.

MELLEM - KNÆKBRØD

2 stk

Ingredienser

- 2 skiver knækbrød
- 1 skive ost
- 1 skive pålæg (fx hamburgerryg eller kylling)
- 2 skiver peberfrugt
- 2 skiver agurk.

TORSDAG

AFTEN - QUINOA-STUFFED PEBERFRUGTER

4 portioner

Ingredienser

- 4 store peberfrugter (eller 8 mellemstore)
- 2½ dl quinoa
- 5 dl vand
- salt og peber
- paprika
- 1 spsk olivenolie
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 2 gulerødder
- 1 squash
- 200 g revet ost (efter eget valg)
- 1 bundt asparges (alternativ broccoli)
- 2 spsk pinjekerner.

Fremgangsmåde

Tilbered quinoaen som angivet på pakken.
Skær toppen af hver peberfrugt og fjern frøene og indmaden forsigtigt.
Hak løg og hvidløg fint.
Riv gulerødder og squash.
Varm en pande med 1 spsk olivenolie og svits løg og hvidløg i et par minutter.
Tilsæt revet gulerødder og squash.
Krydr med paprika, salt og peber.
Rør quinoa med sauterede grøntsager i en stor skål.
Tilsæt halvdelen af den revne ost og rør igen.
Fordel quinoa-blandingen jævnt i de udhulede peberfrugter.
Placer peberfrugterne i en bageplade eller et ovnfast fad og drys resten af den revne ost over peberfrugterne.
Bag peberfrugterne ovn i ved 180° ca. 25-30 min.
Fjern den nederste del af stilken på aspargesene og skær dem evt. i halve, hvis de er meget store.
Varm 1 spsk olivenolie på en pande og rist aspargesene i ca. 5-7 minutter, indtil de er møre og let gyldne.
Kom pinjekernerne på panden ½-1 minut før aspargesene er færdige.
Krydr med salt og peber.
Server de stegte asparges med pinjekerner som tilbehør til de fyldte peberfrugter.

FREDAG

MORGEN - BAGT GULERODSGRØD

1 person

Ingredienser

- ½ tsk olie (til smøring af form)
- 1 stor gulerod, revet
- 1 dl havregryn
- 1 dl mælk
- 1 æg
- 1 spsk honning eller sirup
- 1 tsk vaniljepulver
- ½ kanel
- ½ tsk kardemomme
- ½ tsk bagepulver
- 1 spsk rosiner
- salt
- 2 spsk yoghurt eller skyr (evt. med lidt vanilje)
- 5 mandler, hakket.

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 180° og smør en lille form med lidt olie.
Kom gulerødder, havregryn, mælk, æg, sirup eller honning, vanilje, kanel, kardemomme, salt, bagepulver og rosiner i en skål. Rør godt for at blande alle ingredienserne.
Hæld blandingen i den forberedte bageform og jævn overfladen.
Bag i den forvarmede ovn i ca. 20-25 minutter, eller indtil grøden er fast og gyldenbrun på toppen.
Server den bagte grød med en klat yoghurt og hakkede mandler.

MELLEM - GRØNT ELLER FRUGT

1-2 stk.

Ingredienser

- Fx honningmelon (1/4) og 1 appelsin.

FREDAG

FROKOST - BØNNESALAT

1 person

Ingredienser

- 150 g tomat (gerne cherrytomater), i både
- ½ agurk, i tern
- ½ peberfrugt, i tern
- 1 spsk rødløg, hakket
- 50 g feta (eller frisk mozzaralla)
- 1 tsk olivenolie
- ½ tsk citonsaft
- 1 tsk honning
- ½ tsk balsamico
- ½ ds hvide bønner (eller anden slags – evt. et mix), drænet og skyllet
- salt & peber
- 1 tsk paprika
- 5 oliven, halveret (kan undlades)
- 1 spsk peanuts (eller andre nødder).

Fremgangsmåde

Kom de snittede grøntsager (tomater, agurk, peberfrugt, rødløg) i en skål sammen med feta

Rør dressing af citronsaft, honning, balsamico og olivenolie sammen i en lille skål
Vend bønnerne med dressingen, paprika, salt og peber
Bland så bønnerne med grøntsager og feta
Top med oliven og peanuts

MELLEM - HYTTEOST MED GRØNT

Ingredienser

- 1 dl hytteost
- Lidt grønt fx ½ agurk og 10 små tomater
- Salt og peber.

FREDAG

AFTEN - MØRBRAD MED MAJS OG KARTOFFELSALAT

4 portioner

Ingredienser

- 600 g små kartofler, evt. i halve
- 400 g blomkål, mundrettestykker
- 1 svinemørbrad (eller filet)
- 4 majskolber
- 1 spsk olivenolie
- 2 tsk honning
- 2 spsk sennep
- 1 spsk timian
- 2 dl creme fraiche (max 18 %)
- 1 bdt purløg, hakket
- Salt & peber.

Fremgangsmåde

Kog kartoflerne i ca. 15 min i en stor gryde med letsaltet vand.
Når der er ca. 5 minutter tilbage af kogetiden kommes blomkålen i gryden med kartofler.
Når kartoflerne er færdige, overhældes de med kold vand og sættes på køl.
Tænd ovnen på 200°.
Hvis det ikke er gjort, afpudses svinemørbrad.
Rør 1 tsk olivenolie, 1 tsk honning og 1 spsk sennep sammen.
Smør mørbraden med blandingen.
Krydder med timian, salt og peber.
Bag svinemørbraden i et fad i ca. 20-25 min indtil kødet er mørt og gennemstegt.
Kog majskolberne i saltet vand i ca. 5 min, indtil de er møre.
Bland creme fraiche, 1 spsk sennep, 1 tsk honning, hakket purløg, salt og peber.
Vend blandingen med de kogte kartofler og blomkål.
Server stykker af svinemørbrad med kartoffelsalat og majskolber.

LØRDAG

MORGEN - KOLDSKÅL
2 portioner

Ingredienser

- 1 æggeblomme (kan undlades)
- 1½ tsk sukker
- 4 dl skyr (evt. med vanilje)
- 5 dl kærnemælk
- ½ citron/lime, saft + skal
- 1 tsk vanilje
- 30 g hasselnødder (eller mandler)
- 100 g bær.

Fremgangsmåde

Pisk æggeblomme og sukker luftig.
Pisk skyr og kærnemælk godt sammen og bland med æggeblommen.
Pisk vanilje citron i og smag til.
Stil gerne på køl i 30 min.
Rist nødderne på en tør pande til de får lidt farve og hak dem groft.
Server koldskål med bær og hakkede nødder.

MELLEM - GRØNT ELLER FRUGT
1-2 stk.

Ingredienser

- Fx 1 kiwi og 10 cherrytomater.

LØRDAG

Maximete

FROKOST - RØSTI MED REJER

2 portioner

Ingredienser

- 1 squash, revet
- 2 mellemstore kartofler, revet
- 1 gulerod, revet
- 1 løg, hakket
- 2 æg
- 2 spsk mel (gerne fuldkorn)
- salt & peber
- 2 spsk olivenolie
- 1 dl creme fraiche max 18 % (alternative yoghurt eller skyr)
- 1 bdt dild eller purløg, hakket
- 100 g rejer.

Fremgangsmåde

Klem det meste af væden ud af det revene squash.
Bland revet kartoffel, squash, gulerod og hakket løg.
Pisk æggene let og bland med æg, mel, salt, peber og grøntsagsblandingen.
Rør godt, indtil ingredienserne er godt blandet og danner en sammenhængende dej.
Varm lidt af olien i en pande.
Knug en håndfuld af dejen og lav en lille pandekage op pladen.
Steg dem på panden i ca. 3-4 minutter på hver side, indtil de er gyldenbrune og sprøde.
Når røsti er færdige, skal de placeres på et stykke køkkenrulle.
Rør creme fraiche/yoghurt med dild/purløg, salt og peber.
Server røster med dressing og rejer.

MELLEM - GRØNT ELLER FRUGT

1-2 stk.

LØRDAG

AFTEN - STEGT LAKS MED NUDLER OG GRØNT

4 portioner

Ingredienser

- 250 g fuldkornsnudler
- 2 spsk sesamolie (eller anden olie)
- 2 fed hvidløg, finthakket
- 1 broccoli, i små buketter
- 300 g sukkerærter (alternativt haricots verts)
- 1 bundt forårsløg, snittet
- 4 laksefileter
- 1 spsk sesam
- salt & peber
- 1 lime
- 2 spsk soya
- 1 tsk sukker
- 20 g peanuts
- 1 dl frisk koriander.

Fremgangsmåde

Kog nudlerne efter anvisningerne på pakken.
Opvarm 1 spsk olie i en stor stegepande eller wok.
Tilsæt hvidløg, broccoli, sukkerærter og forårsløg og steg til de er har fået lidt farve og er blevet lidt møre, men stadig er sprøde.
Krydre laks laksen med sesam, salt og peber.
Varm 1 spsk olie i en pande og steg laksfileterne i ca. 4-5 minutter på hver side, eller indtil de er gennemstegte og let gyldne.
Kom de kogte fuldkornsnudler i panden/wokken med grønsager.
Pres halvdelen af limen og band saften med soya og sukker.
Kom soya-blandingen over grøntsager og nudler.
Server woknudler med laks og top med peanuts og koriander.

SØNDAG

MORGEN - BANANPANDEKAGER MED BÆRCREME OG RISTEDE NØDDER

2 portioner

Ingredienser

- 1 moden banan
- 2 æg
- ½ dl havregryn
- 1 tsk vaniljepulver
- ½ tsk kardemomme
- ½ tsk bagepulver
- 1 knsp salt
- 2 spsk rapsolie (eller anden smagsneutral olie)
- 2 dl skyr (eller yoghurt – evt. med vanilje)
- 2 dl frosne bær, let optøet
- 1 spsk honning
- 20 g mandler (eller hasselnødder).

Fremgangsmåde

Blend skyr, bær og honning til en cremet masse.
Mos bananen i en skål med en gaffel, indtil den er godt most.
Tilsæt æggene og pisk godt sammen.
Kom havregryn, bagepulver, vanilje, kardemomme og salt i og rør godt.
Varm en pande og tilsæt en lille mængde olie.
Kom en passende mængde dej på panden og steg i ca. 2-3 min til de er gyldenbrune.
Vend og steg yderligere 2-3 minutter til pandekagen er færdig.
Gentag processen indtil al dejen er brugt.
Rist nødderne på en tør pande til de får lidt farve og hak dem groft.
Server de lune pandekager med bærcreme og ristede nødder.

MELLEM - GRØNT ELLER FRUGT

1-2 stk.

Ingredienser

- Fx en håndfuld kirsebær og vindruer.

SØNDAG

FROKOST - MINI PIZZA

2 portioner

Ingredienser

- 2 grove pitabrød
- 8 spsk hakkede tomater (eller færdig pizzasauce)
- 1 spsk oregano
- 1 spsk basilikum
- 150 g mozzarella (gerne frisk)
- ½ spsk olivenolie
- 2 fed hvidløg, presset
- 100 g bresaola (eller anden slags topping fx skinke)
- 50 g rucola.

Fremgangsmåde

Tænd ovnen på 200°.
Skær pitabrødene over, så du får to ”pizzaer” pr. brød.
Fordel tomatsauce over pizzaerne.
Krydr med oregano, basilikum, salt og peber.
Fordel mozzarellaen på pizzaerne.
Bland de hakkede hvidløg med olivenolie og dryp over pizzaerne.

Bag pizzaerne i ovnen i 8-10 minutter til de er sprøde og osten er smeltet.
Top med rucola og bresaola inden servering.

MELLEM - GRØNT ELLER FRUGT

1-2 stk.

SØNDAG

AFTEN - TIKKA MASALA

4 portioner

Ingredienser

- 2 spsk olivenolie
- 1 løg, finhakket
- 3 fed hvidløg, finhakket
- 1½ cm ingefær, fintrevet
- 1 aubergine, i tern
- 3 spsk garam masala
- 1 tsk spidskommen
- 1 tsk paprika
- 200 g røde linser (eller 400 g kyllingeinderfilet)
- 1 ds hakkede tomater
- 1 ds kokosmælk light
- salt & peber
- 2 dl brune ris
- 4 dl vand
- 300 g blomkål(ris), revet eller finthakket
- frisk koriander
- 40 g cashewnødder, hakkede.

Fremgangsmåde

Varm olien op i en stor gryde ved medium varme.
Tilsæt løg, hvidløg, ingefær og aubergine, og steg dem i et par minutter, indtil løgene bliver bløde og gennemsigtige.
Tilsæt garam masala-krydderi, spidskommen og paprika til gryden.
Kom linser (eller kylling) i gryden og steg i et par minutter.
Tilføj hakkede tomater og kokosmælk.
Kog i ca. 15-20 min og smag til med salt og peber
Kog ris efter anvisning.
Vend de varme kogte ris med revet blomkål og lad dem få lidt varme.
Server tikka masala med ris og top med frisk koriander og hakkede cashewnødder.