Lidt om kostplanen

Kostplanen er lavet med udgangspunkt i De officielle Kostråd. Det er ikke en restriktiv diætplan, men et værktøj eller en inspirationskilde til sunde måltider.

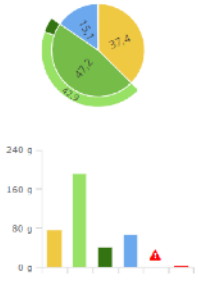
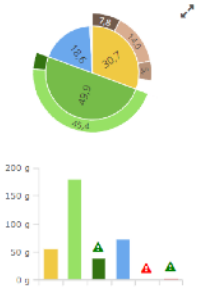
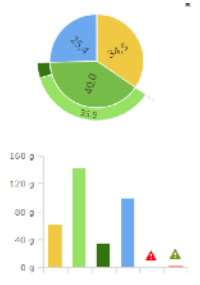
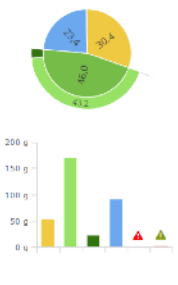
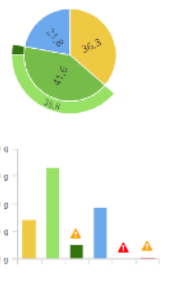
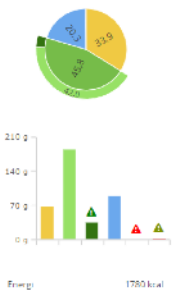
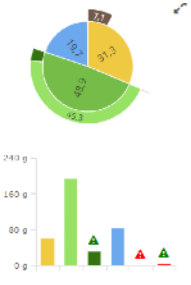
Denne uges kostplan er designet til at balancere dine måltider i overensstemmelse med anbefalingerne: cirka 45-60% af dine kalorier fra kulhydrater, 25-40% fra fedt, og 10-20% fra protein.

Hver dag indeholder tre hovedmåltider og eventuelle mellemmåltider, som tilsammen sikrer en god fordeling af energi og næringsstoffer gennem hele dagen.
Måltiderne inkluderer en bred vifte af fødevarer fra forskellige fødevaregrupper: masser af grøntsager, frugt, fuldkorn, magre proteinkilder som fisk, fjerkræ og bælgfrugter, samt sunde fedtkilder som nødder, frø og planteolier. Ved at bruge denne plan som inspiration kan du støtte din krops behov for energi og næringsstoffer og opnå en varieret kost, der kan hjælpe med at forebygge livsstilssygdomme og fremme en sund vægt.
Der er desuden et lille råderum, hvor der er plads til fx lidt slik, alkohol eller snacks.

Kostplanen har et gennemsnitligt 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 80 kg, som er meget lidt fysisk aktiv og har et stillesiddende arbejde.

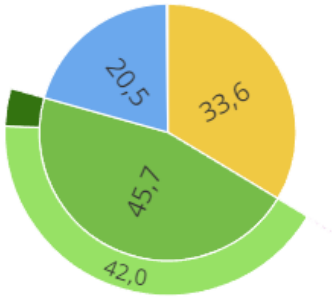
Husk væske: Sørg for at drikke tilstrækkeligt med vand for at opretholde hydrering og understøtte kropsfunktioner.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	Havregryn med topping	Yoghurt med topping	Bolle med ost	Havregrød med topping	Smoothiebowl	Vaffel med æg og avocado	Morgenmadtoast
Mellem	Frugt/grønt	Frugt/grønt	Frugt/grønt	Frugt/grønt	Frugt/grønt	Frugt/grønt	Frugt/grønt
Frokost	Sandwich med laks	Rugbrød med pålæg og grønt	Wrap med tunsalat	Sandwich med hummus og kylling	Pita med kylling	Fiskefrikadeller med salat	Bowl med laks og avocado
Mellem	Knækbrød	Grønt med hummus	Hytteost med avocado	Skyr med bær	Bolle med ost	Dadelkugler	Smoothie
Aften	Græskarsuppe med crunch	Wrap med mexicansk fyld	Wok med rejer	Pita og sød kartoffelfritter	Laks med bagte rodfrugter	Pizza	Kylling med serano, kartofler og svampesauce

	 Energi 1809 kcal Fedt 76,5 g - Mættede fedtsyrer 14,1 g - Monoumættede fedtsyrer 36,2 g - Polyumættede fedtsyrer 18,5 g Kulhydrat, tilgængelig 191 g - Sukkerarter 50,7 g Kostfibre 40,0 g Protein 67,1 g	 Energi 1604 kcal Fedt 55,6 g - Mættede fedtsyrer 14,2 g - Monoumættede fedtsyrer 25,4 g - Polyumættede fedtsyrer 9,47 g Kulhydrat, tilgængelig 179 g - Sukkerarter 69,5 g Kostfibre 38,4 g Protein 72,4 g	 Energi 1595 kcal Fedt 62,3 g - Mættede fedtsyrer 21,3 g - Monoumættede fedtsyrer 24,2 g - Polyumættede fedtsyrer 8,66 g Kulhydrat, tilgængelig 142 g - Sukkerarter 28,6 g Kostfibre 34,4 g Protein 99,6 g	 Energi 1594 kcal Fedt 54,8 g - Mættede fedtsyrer 14,4 g - Monoumættede fedtsyrer 27 g - Polyumættede fedtsyrer 9,67 g Kulhydrat, tilgængelig 171 g - Sukkerarter 51,2 g Kostfibre 23,4 g Protein 91,8 g	 Energi 1728 kcal Fedt 71,6 g - Mættede fedtsyrer 15,3 g - Monoumættede fedtsyrer 31,4 g - Polyumættede fedtsyrer 16,4 g Kulhydrat, tilgængelig 166 g - Sukkerarter 47,7 g Kostfibre 26,2 g Protein 98,5 g	 Energi 1780 kcal Fedt 68,2 g - Mættede fedtsyrer 20,8 g - Monoumættede fedtsyrer 26,4 g - Polyumættede fedtsyrer 10,9 g Kulhydrat, tilgængelig 184 g - Sukkerarter 72 g Kostfibre 33,3 g Protein 88,8 g	 Energi 1725 kcal Fedt 61,1 g - Mættede fedtsyrer 13,9 g - Monoumættede fedtsyrer 22,7 g - Polyumættede fedtsyrer 11,3 g Kulhydrat, tilgængelig 199 g - Sukkerarter 46,7 g Kostfibre 32,2 g Protein 88,7 g

Total:

Næringsindhold	Total
Energi	1691 kcal
Energifordeling i procent	
Fedt	64,3 g
Mættede fedtsyrer	⚠ 16,1 g
Monoumættede fedtsyrer	⚠ 27,6 g
Polyumættede fedtsyrer	⚠ 12,1 g
Kulhydrat, tilgængelig	175 g
Sukkerarter	⚠ 52,3 g
Kostfibre	⚠ 32,9 g
Protein	85,4 g
Salt, NaCl	⚠ 5,94 g
Alkohol	⚠ 0 g



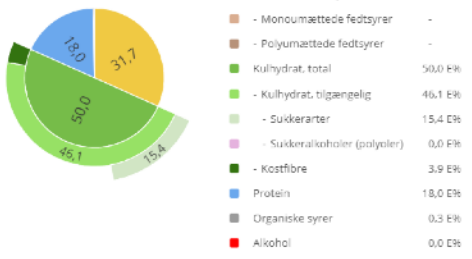
Fedt	33,6 E%
- Mættede fedtsyrer	-
- Monoumættede fedtsyrer	-
- Polyumættede fedtsyrer	-
Kulhydrat, total	45,7 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	42,0 E%
- Sukkerarter	-
- Sukkeralkoholer (polyoler)	0,2 E%
- Kostfibre	3,7 E%
Protein	20,5 E%
Organiske syrer	0,1 E%
Alkohol	0,0 E%

OPSKRIFTER TIL MORGENMAD

HAVREGRYN M. TOPPING, 1 PERS, 413 KCAL

Ingredienser
2 dl minimælk
1,5 dl havregryn
50 g bær
20 g nødder (lille håndfuld)

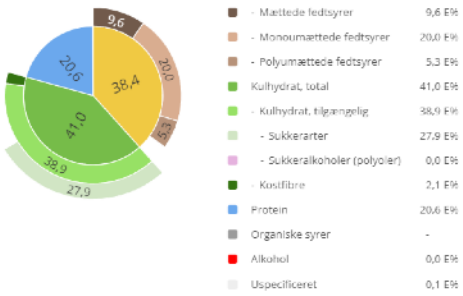
Fremgangsmåde
Kom mælk og havregryn i en skål. Top med bær og nødder.



YOGHURT M. TOPPING, 1 PERS, 344 KCAL

Ingredienser
1 ½ dl skyr
20 g nødder
1 stk frugt

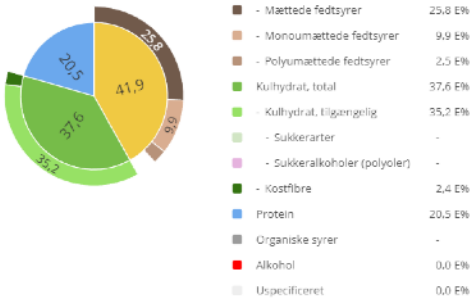
Fremgangsmåde
Server yoghurt med nødder og frugt.



GROVBOLLE M. OST, 1 PERS, 336 KCAL

Ingredienser
1 grovbolle
2 tsk smør
2 skiver ost (max 30+)
½ peberfrugt, i skiver

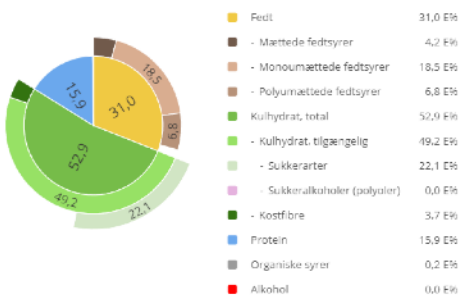
Fremgangsmåde
Server bolle med smør, ost og peberfrugt.



HAVREGRØD, 1 PERS, 379 KCAL

Ingredienser
1 dl havregryn
1½ dl minimælk (eller vand)
1 stk frugt
20 g nødder

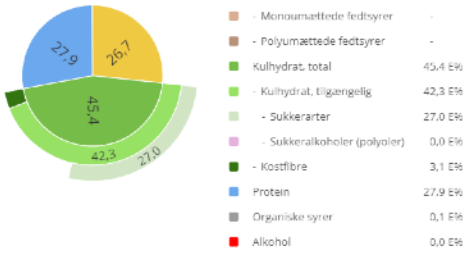
Fremgangsmåde
Kom havregryn og mælk i en lille gryde.
Kog under omrøring til grøden har den ønskede konsistens.
Top med frugt og nødder.



SMOOTHIEBOWL, 1 PERS, 384 KCAL

Ingredienser
1½ dl skyr
1 banan (gerne meget moden)
75 g frossen spinat
½ cm ingefær, revet
½ tsk vaniljepulver
¼-½ dl mælk
1 spsk havregryn
20 g nødder, hakkede

Fremgangsmåde
Blend skyr, banan, spinat, ingefær og vanilje. Kom mælk i til det har den ønskede konsistens.
Server med havregryn og nøder.

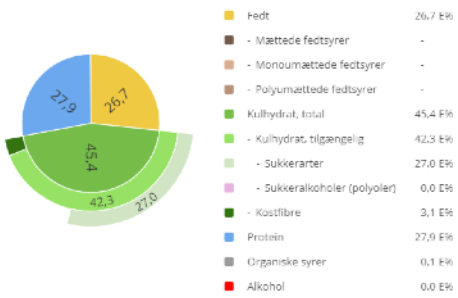


VAFFEL MED ÆG OG AVOCADO, 1 PERS, 446 KCAL

Ingredienser
Vafler:
30 g havregryn
1 æg
½ dl mælk
¼ tsk bagepulver
salt
½ tsk olie

Topping:
1 æg
½ avocado, i skiver
1 tomat, i skiver
Evt. 1 spsk frisk purløg eller forårsløg
Evt. ½ tsk chiliflager
salt & peber

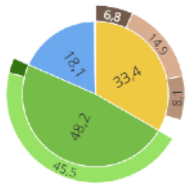
Fremgangsmåde
Blend havregrynene til en fin mel.
Bland havregryn med æg, mælk og salt, og blend igen, indtil du har en glat dej.
Varm et vaffeljern og smør lidt olie på.
Hæld dejen i vaffeljernet og bag, indtil vaflen er gylden og sprød.
Kog eller pocher imens ægget som ønskede.
Server vaffel med avocado, tomat og æg.
Drys med lidt salt og peber.



MORGENMADSTOAST, 1 PERS, 397 KCAL

Ingredienser
2 skive fuldkornsbrød
1 tsk sennep
1 tsk mayonnaise
1 skive magert kalkun/kylling/skinke
1 skive ost
1 tsk olie
1 håndfuld spinat eller salat
1 tomat, i både
1 tsk balsamico

Fremgangsmåde
Smør brødet med sennep og mayonnaise.
Kom pålæg og ost på den ene skive og klap de to skiver sammen.
Varm et toastjern og smør lidt olie på.
Varm toasten til den er gylden og sprød.
Vend salat med tomat og dryp balsamico over.
Server toast med salat.



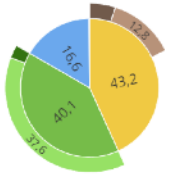
Fedt	33,4 E%
- Mættede fedtsyrer	6,8 E%
- Monoumættede fedtsyrer	14,9 E%
- Polyumættede fedtsyrer	8,1 E%
Kulhydrat, total	48,2 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	45,5 E%
- Sukkerarter	-
- Sukkeralkoholer (polyoler)	-
- Kostfibre	2,8 E%
Protein	18,1 E%
Organiske syrer	-
Alkohol	0,0 E%
Uspecificeret	0,3 E%

OPSKRIFTER TIL FROKOST

SANDWICH M. LAKS, 1 PERS, 478 KCAL

Ingredienser
2 skiver fuldkornsbrød
50 g røget laks
1 spsk mayonnaise
1 håndfuld salat
½ tomat, i skiver
¼ rødløg, i skiver

Fremgangsmåde
Smør sandwichbrødet med mayonnaise. Kom salat, laks, tomat og rødløg i.
Luk sandwichen og spise den som den er eller lun den i et paninijern.

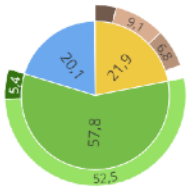


Fedt	43,2 E%
- Mættede fedtsyrer	4,9 E%
- Monoumættede fedtsyrer	-
- Polyumættede fedtsyrer	12,8 E%
Kulhydrat, total	40,1 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	37,6 E%
- Sukkerarter	-
- Sukkeralkoholer (polyoler)	0,0 E%
- Kostfibre	2,5 E%
Protein	16,6 E%
Organiske syrer	0,1 E%
Alkohol	0,0 E%
Uspecificeret	0,1 E%

RUGBRØD M. LEVERPOSTEJ OG PÅLÆG, 1 PERS, 321 KCAL

Ingredienser
2 skiver rugbrød
2 spsk leverpostej (gerne nøglehulsmærket)
1 tsk mayonnaise
2 skiver pålæg fx skinke, kylling eller hamburgerryg (gerne nøglehulsmærket)
4 skiver agurk
2 skiver syltede rødbeder

Fremgangsmåde
Smør den ene skive rugbrød med leverpostej og top med syltede rødbeder.
Smør den anden skive rugbrød med mayonnaise, kom pålæg på og top med agurk.

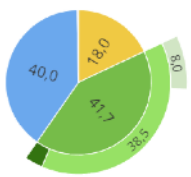


Fedt	21,9 E%
- Mættede fedtsyrer	3,7 E%
- Monoumættede fedtsyrer	9,1 E%
- Polyumættede fedtsyrer	6,8 E%
Kulhydrat, total	57,8 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	52,5 E%
- Sukkerarter	-
- Sukkeralkoholer (polyoler)	-
- Kostfibre	5,4 E%
Protein	20,1 E%
Organiske syrer	-
Alkohol	0,0 E%
Uspecificeret	0,2 E%

WRAP MED TUNSALAT, 1 PERS, 429 KCAL

Ingredienser
1 ds. tun
2 spsk cremefraiche max 9%
½ rødløg, hakket
2 spsk majs
1 tomat, i tern
salt og peber
1 fuldkornstortilla
1 håndfuld salat

Fremgangsmåde
Bland tun, creme fraiche, rødløg, majs og tomat i en skål. Smag til med salt og peber.
Fyld tortillaen med tunsalaten og lidt frisk salat.

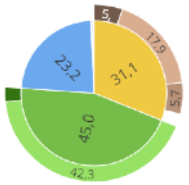


Fedt	18,0 E%
- Mættede fedtsyrer	-
- Monoumættede fedtsyrer	-
- Polyumættede fedtsyrer	-
Kulhydrat, total	41,7 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	38,5 E%
- Sukkerarter	8,0 E%
- Sukkeralkoholer (polyoler)	0,0 E%
- Kostfibre	3,2 E%
Protein	40,0 E%
Organiske syrer	0,3 E%
Alkohol	0,0 E%

SANDWICH M. HUMMUS OG KYLLING, 1 PERS, 490 KCAL

Ingredienser
2 skiver fuldkornsbrød
50 g hummus
4 stykker kylling
1 håndfuld salat
½ tomat, i skiver
¼ rødløg, i skiver

Fremgangsmåde
Smør sandwichbrødet med hummus. Kom kylling, salat, tomat og rødløg i.
Luk sandwichen og spise den som den er eller lun den i et paninijern.

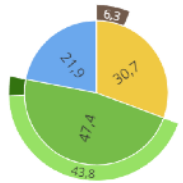


Fedt	31,1 E%
- Mættede fedtsyrer	5,2 E%
- Monoumættede fedtsyrer	17,9 E%
- Polyumættede fedtsyrer	5,7 E%
Kulhydrat, total	45,0 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	42,3 E%
- Sukkerarter	-
- Sukkeralkoholer (polyoler)	-
- Kostfibre	2,7 E%
Protein	23,2 E%
Organiske syrer	-
Alkohol	0,0 E%
Uspecificeret	0,7 E%

PITA MED KYLLING, 1 PERS, 482 KCAL

Ingredienser
1 fuldkornspita
75 g kylling (grillet eller stegt)
1 håndfuld salat (fx spinat, rucola, eller iceberg)
5 cherrytomater, halveret
1 spsk hummus
½ avocado, i skiver eller most

Fremgangsmåde
Rist evt. pitabrødet.
Kom alf fyldt heri.

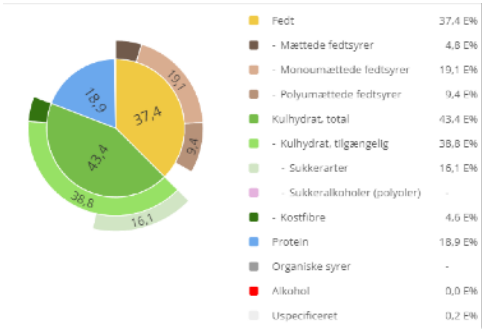


Fedt	30,7 E%
- Mættede fedtsyrer	6,3 E%
- Monoumættede fedtsyrer	-
- Polyumættede fedtsyrer	-
Kulhydrat, total	47,4 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	43,8 E%
- Sukkerarter	-
- Sukkeralkoholer (polyoler)	-
- Kostfibre	3,6 E%
Protein	21,9 E%
Organiske syrer	-
Alkohol	0,0 E%
Uspecificeret	0,0 E%

FISKEFRIKADELLE MED SALAT, 1 PERS, 461 KCAL

Ingredienser
2 fiskefrikadeller (købt eller hjemmelavet)
1 skive fuldkornsbrød
1 håndfuld spinat eller anden salat
1 tsk olie (eller oliedressing)
5 cherrytomater, halveret
salt og peber
1 spsk remoulade
3 gulerødder, i stave

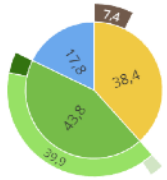
Fremgangsmåde
Lun evt. fiskefrikadellerne og rist brødet.
Vend salaten med olie, top med tomater og drys med lidt salt og peber.
Server med gulerodsstave og remoulade.



BOWL MED LAKS OG AVOCADO, 1 PERS, 628 KCAL

Ingredienser
0,75 dl fuldkornsris
¼ spidskål, snittet
1 tsk olie (fx sesam eller oliven)
¼ agurk, i tern
1 forårsløg, hakket
½ avocado, i tern
½ dl edamamebønner
50 g varmrøget laks (eller anden fisk som fx ørred eller makrel)

Fremgangsmåde
Kog risene efter anvisning på pakken.
Vend spidskål med olie. Bland med agurk og forårsløg, avocado og edamamebønner.
Server kogte ris blandet med salat og varmrøget laks.



Fedt	38,4 E%
- Mættede fedtsyrer	7,4 E%
- Monoumættede fedtsyrer	-
- Polyumættede fedtsyrer	-
Kulhydrat, total	43,8 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	39,9 E%
- Sukkerarter	2,3 E%
- Sukkeralkoholer (polyoler)	-
- Kostfibre	3,9 E%
Protein	17,8 E%
Organiske syrer	-
Alkohol	0,0 E%

OPSKRIFTER TIL AFTENSMAD

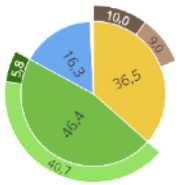
GRÆSKARSUPPE MED TOPPING, 4 PERS, 2020 KCAL (505 KCAL)

Ingredienser

Suppe:
1 spsk olie (raps- eller olivenolie)
2 fed hvidløg, hakket
1 løg, hakket
2 cm ingefær, hakket
500 g græskar (fx hokkaido), i tern
1 grøntsagsbouillon
4-5 dl vand
1 dl røde linser, skyllet
2,5 dl madlavningsfløde max 8%
1 spsk timian
1 tsk chili
salt og peber

Topping:
1 ds kikærter, skyllet
1 spsk olie (raps- eller olivenolie)
1½ tsk paprika (eller anden krydderi)
salt og peber
4 spsk græskarkerner
4 skiver fuldkornsbrød, evt. i tern
4 spsk cremefraiche max 9%

Fremgangsmåde

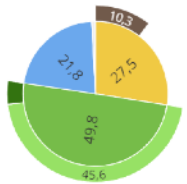


Fedt	36,5 E%
- Mættede fedtsyrer	10,0 E%
- Monoumættede fedtsyrer	-
- Polyumættede fedtsyrer	9,0 E%
Kulhydrat, total	46,4 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	40,7 E%
- Sukkerarter	-
- Sukkeralkoholer (polyoler)	0,0 E%
- Kostfibre	5,8 E%
Protein	16,3 E%
Organiske syrer	0,1 E%
Alkohol	0,0 E%
Uspecificeret	0,6 E%

WRAPS MED MEXICANSK FYLD, 4 PERS, 2.553 KCAL (638 KCAL)

Ingredienser
1 spsk olie (raps- eller oliven)
1 løg, hakket
4 fed hvidløg, hakket
1 peberfrugt, tern
200 hakket kød (fx okse eller kylling) max 10%
1 tsk chili
1 spsk spidskommen
1 spsk paprika
salt og peber
1 ds majs
1 ds tomat
1 ds kidneybønner, skyllet
100 g revet mozzarella max 20%
6 tortillawrap (gerne fuldkorn)

Fremgangsmåde
Varm olien i en dyb pande og løg og hvidløg i et par minutter.
Kom peberfrugt og steg yderligere et par minutter.
Tilsæt hakket kød og krydderier. Steg til kødet er brunet.
Tilsæt majs og ds. tomat. Varm igennem til ønsket konsistens og smag til.
Kom bønner i gryden.
Placer tortillaerne i et ovnfast fad, fordel fyldet og rul sammen. Top med revet mozzarella.
Kom fadet i ovnen i ca. 10 minutter ved 200 °C til osten er smeltet.

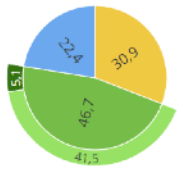


Fedt	27,5 E%
- Mættede fedtsyrer	10,3 E%
- Monoumættede fedtsyrer	-
- Polyumættede fedtsyrer	-
Kulhydrat, total	49,8 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	45,6 E%
- Sukkerarter	-
- Sukkeralkoholer (polyoler)	0,0 E%
- Kostfibre	4,3 E%
Protein	21,8 E%
Organiske syrer	0,0 E%
Alkohol	0,0 E%
Uspecificeret	0,8 E%

WOK M. REJER, 4 PERS, 1.995 KCAL (499 KCAL)

Ingredienser
2 spsk olie (sesam eller anden)
3 fed hvidløg, hakket
1-2 cm ingefær, revet
300 g rejer (fx tigerrejer)
½ spidskål, i strimler
½ broccoli, i små buketter
2 gulerødder, i skiver
250 g nudler
1-2 spsk fiskesauce (og/eller soyasauce)
1 lille ds kokosmælk
4 spsk cashewnødder, hakket
1 bdt. forårsløg, hakket
Evt. 1 lime

Fremgangsmåde
Varm olien i en wok eller på en pande. Svits hvidløg, ingefær og rejer i ca. 2 minutter.
Tag rejerne af panden.
Kom spidskål, broccoli og gulerødder på panden og steg i nogle minutter.
Kog imens nudlerne som angivet på pakken.
Tilsæt fiskesauce og kokosmælk til wokretten. Varm igennem og smag til.
Kom de kogte nudler og stegte rejer i wokken. Vend godt rundt.
Server med forårsløg, cashewnødder og evt. en skive lime.



Fedt	30.9 E%
- Mættede fedtsyrer	-
- Monoumættede fedtsyrer	-
- Polyumættede fedtsyrer	-
Kulhydrat, total	46.7 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	41.5 E%
- Sukkerarter	-
- Sukkeralkoholer (polyoler)	-
- Kostfibre	5.1 E%
Protein	22.4 E%
Organiske syrer	-
Alkohol	0.0 E%

PITA OG SØD KARTOFFEL FRITTER, 4 PERS, 2057 KCAL (514 KCAL)

Ingredienser

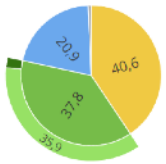
Sødkartoffelfritter:
1 stor (eller 2-3 små) søde kartofler, i stave
1 spsk olie (fx oliven)
salt

Varmt pitafyld:
2 spsk olie
200 g kyllingeinderfilet (evt. med marinade)
1 aubergine, i tern
1 fed hvidløg
1 peberfrugt, i tern
1 rødløg, i skiver

Dressing:
1 fed hvidløg, presse
2 dl cremefraiche max 9%
salt og peber

Derudover:
4 håndfulde salat
4 store pitabrød (gerne fuldkorn)
150 g feta

Fremgangsmåde



Fedt	40,6 E%
- Mættede fedtsyrer	-
- Monoumættede fedtsyrer	-
- Polyumættede fedtsyrer	-
Kulhydrat, total	37,8 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	35,9 E%
- Sukkerarter	-
- Sukkeralkoholer (polyoler)	-
- Kostfibre	2,0 E%
Protein	20,9 E%
Organiske syrer	0,7 E%
Alkohol	0,0 E%

LAKS MED RODFRUGTER, 4 PERS, 2100 KCAL (525 KCAL)

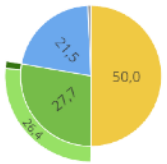
Ingredienser
Rodfrugter:
800 g blandede blandede rodfrugter, i stave eller tern
1 spsk olivenolie
1 spsk timian
salt og peber
4 hvidløg, hakket

Laks:
4 stk laksefilet
salt og peber
½ citron, revet skal

Dressing:
2 dl cremefraiche max 9%
1 bundt friske krydderurter (fx persille, purløg, dild)
salt og peber

Salat og tilbehør:
100 spinat eller anden salat
200 g sukkerærter, i tern
4 spsk pesto
4 grovflutes

Fremgangsmåde

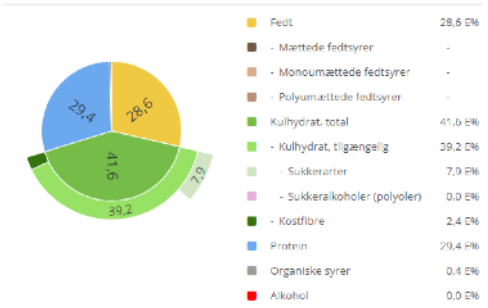


Fedt	50,0 E%
- Mættede fedtsyrer	-
- Monoumættede fedtsyrer	-
- Polyumættede fedtsyrer	-
Kulhydrat, total	27,7 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	26,4 E%
- Sukkerarter	-
- Sukkeralkoholer (polyoler)	-
- Kostfibre	1,4 E%
Protein	21,5 E%
Organiske syrer	0,7 E%
Alkohol	0,0 E%

PIZZA, 4 PERS, 2144 KCAL (536 KCAL)

Ingredienser
2 stk fuldkornspizzadej (hjemmelavet eller købt)
1 glas pizzasauce
200 g revet mozzarella max 15%
1 løg, i skiver
1 peberfrugt, i skiver
100 g champignon, i skiver
200 g kød topping (fx serano, kylling, skinke)
1 tsk oregano

Fremgangsmåde
Forvarm ovnen til 225°C.
Rul pizzadejen ud og læg på bageplade med bagepapir.
Smør et tyndt lag tomatsauce på hver pizza.
Fordel osten jævnt.
Fordel løg, peberfrugt, champignon og evt. kød på pizzaen.
Drys med oregano.
Bag pizzaerne i ovnen i ca. 12-15 minutter, eller indtil de er gyldne og sprøde.



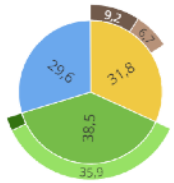
KYLLING MED SERANO, KARTOFLER OG GRØNT, 4 PERS, 1912 KCAL (478 KCAL)

Ingredienser
600 g kartofler, i både
1 spsk olie
1 spsk timian eller rosmarin
salt og peber
4 stk kyllingebryst
4 skiver serrano-skinke
1 bundt asparges
4 majskolber
1 spsk olie eller smør
250 g svampe, i skiver
1 løg, hakket
2½ dl madlavningsfløde max 9 %
1 spsk fond (eller en bouillonterning).

Fremgangsmåde
Vend kartofler med olie og krydderier. Bag i ovnen i ca. 30 minutter eller til de er gyldne.
Krydre kylling med salt og peber. Pak hvert kyllingebryst ind i en skive serrano-skinke.
Kom kyllingen i ovnen ved 200°C og bag i ca. 25 minutter eller til den er færdig.

Kog majskolberne i en gryde med vand og salt.
Steg eller damp asparges til de er let møre..

Varm olie eller smør i en pande.
Svits svampe ved høj varme i ca. 5 minutter til de har afgivet det meste af væsken



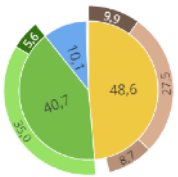
Fedt	31,8 E%
- Mættede fedtsyrer	9,2 E%
- Monoumættede fedtsyrer	-
- Polyumættede fedtsyrer	6,7 E%
Kulhydrat, total	38,5 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	35,9 E%
- Sukkerarter	-
- Sukkeralkoholer (polyoler)	0,0 E%
- Kostfibre	2,6 E%
Protein	29,6 E%
Organiske syrer	0,0 E%
Alkohol	0,0 E%
Uspecificeret	0,0 E%

Opskrifter til mellemmåltider

KNÆKBRØD, 1 PERS, 314 KCAL

Ingredienser
2 skiver knækbrød
1 spsk hytteost
1 spsk hummus
½ avocado, i skiver
salt og peber

Fremgangsmåde
Kom hytteost på det ene knækbrød og hummus på det andet. Top med skiver af avocado og drys med salt og peber.

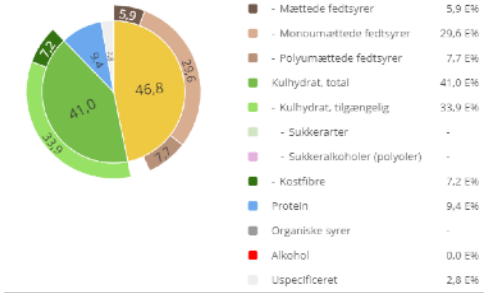


Fedt	48,6 E%
- Mættede fedtsyrer	9,9 E%
- Monoumættede fedtsyrer	27,5 E%
- Polyumættede fedtsyrer	8,7 E%
Kulhydrat, total	40,7 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	35,0 E%
- Sukkerarter	-
- Sukkeralkoholer (polyoler)	-
- Kostfibre	5,6 E%
Protein	10,1 E%
Organiske syrer	-
Alkohol	0,0 E%
Uspecificeret	0,6 E%

GRØNTSAGSSTÆNGER M. HUMMUS, 1 PERS, 239 KCAL

Ingredienser
2 gulerødder
1 stk bladselleri
1 snackpeber
50 g hummus

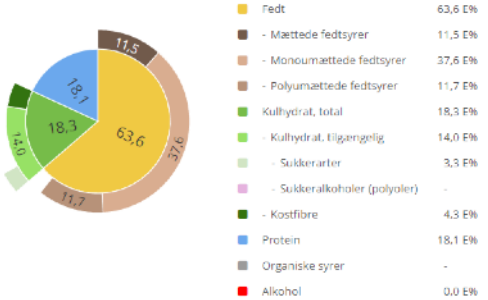
Fremgangsmåde
Skær grøntsager i stave og server med hummus.



HYTTEOST M. AVOCADO, 1 PERS, 279 KCAL

Ingredienser
50 g hytteost
20 g saltede mandler, hakket
½ avocado, i skiver

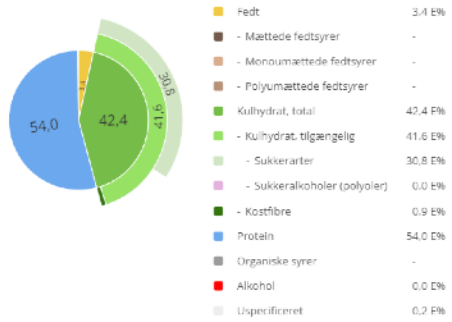
Fremgangsmåde
Server hytteost toppet med mandler og avocado.



SKYR MED BÆR, 1 PERS, 168 KCAL

Ingredienser
2 dl skyr
50 g bær

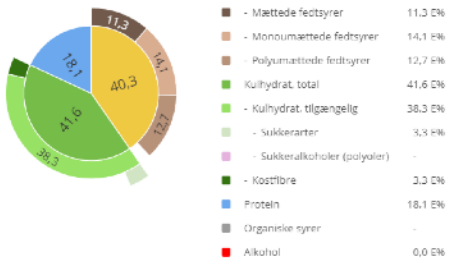
Fremgangsmåde
Server skyr med bær.



BOLLE, 1 PERS, 275 KCAL

Ingredienser
1 fuldkornsbolle
1 spsk pesto
1 skive pålæg eller ost

Fremgangsmåde
Smør bollen med pesto og server med ønskede pålæg.



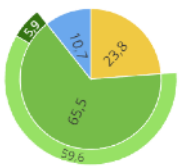
DADELKUGLER, 5 PORTIONER, 1062 KCAL (213 KCAL)

Ingredienser

150 g dadler, uden sten
1 ds sorte bønner, drænet og skyllet
3 spsk kakaopulver
1 tsk vaniljepulver
1 tsk romessens
1 dl kokosmel

Fremgangsmåde

Blend dadler, bønner, kakao, vanilje og romessens til en ensartet masse.
Form ca. 20 små kugler og rul dem i kokosmel.
1 servering svarer til 4 kugler.

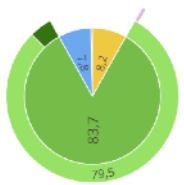


Fedt	23.8 E%
- Mættede fedtsyrer	-
- Monoumættede fedtsyrer	-
- Polyumættede fedtsyrer	-
Kulhydrat, total	65.5 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	59.6 E%
- Sukkerarter	-
- Sukkeralkoholer (polyoler)	-
- Kostfibre	5.9 E%
Protein	10.7 E%
Organiske syrer	-
Alkohol	0.0 E%

SMOOTHIE, 1 PERS, 170 KCAL

Ingredienser
1 æble
75 g frosne bær
1 dl juice
½ dl yoghurt
½ tsk vaniljepulver
Evt. lidt is

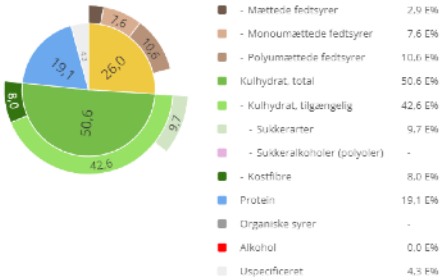
Fremgangsmåde
Blend alle ingredienserne og nyd smoothien.



Fedt	8,2 E%
- Mættede fedtsyrer	-
- Monoumættede fedtsyrer	-
- Polyumættede fedtsyrer	-
Kulhydrat, total	83,7 E%
- Kulhydrat, tilgængelig	79,5 E%
- Sukkerarter	-
- Sukkeralkoholer (polyoler)	0,7 E%
- Kostfibre	4,2 E%
Protein	7,8 E%
Organiske syrer	0,3 E%
Alkohol	0,0 E%

*TILBEHØR

HUMMUS, 2 PORTIONER, 425 KCAL

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.