

Indhold

Indledning	2
Morgenmad	3
Morgenmad dag 1	3
Morgenmad dag 2	3
Morgenmad dag 3	4
Dag 1	5
Frokost - Linsesalat med appelsin	5
Middag - Ovnbagt frittata med græsk salat	6
Dag 2	7
Frokost - Bagte fyldte peberfrugter	7
Middag - Gulerodssuppe med linser	8
Dag 3	9
Frokost - Salat med mango og smilende æg	9
Middag - Ninas gedeostsalat	10
Dag 4	11
Frokost - Fuldkornswrap med æggesalat	11
Middag Grøntsagsdeller med tzatziki	12
Dag 5	13
Frokost - Hot tomatsuppe med linser	13
Middag - Falafler med tzatziki	14
Dag 6	15
Frokost - Ovnbagt frittata med grøntsager	15
Middag - Karrygryderet med pasta og kikærter	16
Dag 7	17
Frokost -Fuldkornspasta med kikærter	17
Middag - Spicy baked beans med æg	18

Indledning

Vi spiser mindre kød end for to år siden og flere ønsker en dag eller 2 dage uden kød. Jeg lever ikke selv 100 procent vegetarisk, da jeg stadigvæk spiser and juleaften og er glad for fisk. Jeg har dog valgt at 4 ud af 7 dage om ugen, skal være vegetarisk og resten af ugen vælger jeg kød af høj kvalitet og økologisk, da der er mange penge sparet de dage, jeg vælger at spise vegetarisk. Proteinkilder såsom bønner og linser koster også mindre end kød.

En plantebaseret kost kan være lav i kalorier og høj i næringsstoffer og fibre, men kun hvis de rigtige fødevarer indtages i moderate mængder. For stort forbrug af brød, korn og kerner uden grøntsager, frugter eller bælgrugter udgør ikke en afbalanceret vegetarisk kost. Desuden, hvis du erstatter animalske produkter med højt forarbejdede kød-kopiprodukter, raffinerede kulhydrater eller "junk" fødevarer, vil du højst sandsynligt tage på i vægt.

Nogle mennesker er af den overbevisning, at hvis de spiser en plantebaseret kost kan de spise ubegrænsede mængder. Den plantebaserede kost vil også betyde vægtøgning hvis du indtager flere kalorier, end du forbrænder. Faktisk kan de kalorier i korn, bælgrugter, nødder, frø og tørret frugt i særdeleshed øge kalorieindtaget. Det er her, at du skal være opmærksom på at mængderne er nøglen.

Min praktikant Kirsten Teglstrup, står bag testning og fotograferingen af maden, og hun skriver ” Jeg lever ikke selv vegetarisk, men det har været en interessant oplevelse for mig, at lave denne ugeplan efter Lones ønske. Jeg lavede først ugeplanen og købte efterfølgende ALT ind til hele ugen på Nemlig.com. Så var det nemt at gå til alle retter. Hvis det ikke skulle have været til en ugeplan, havde det været endnu nemmere, for mange af retterne kan laves i dobbeltportion og spises de efterfølgende dage. Jeg håber I vil gøre brug af ugeplanen og få glæde af den 😊”

Held og lykke med ugeplanen

Hilsen

Lone Bødkerholm

Senserådgiver, kostvejleder, kognitiv coach

Gånuvægt.dk

Jf det store slanke eksperiment fra BBC 2015, gennemfører 75 af dem der spiser morgenmad deres ønske om vægttab.

Der er ikke lavet morgenmadsforslag til alle ugens 7 dage.

OBS: Morgenmaden er ikke med på ugeplanens indkøbsliste. Her kommer dog et par forslag.

Morgenmad



Morgenmad dag 1

Det skal du bruge

1 stykke valgfrit brød med ost over 17 %, 2 æg, agurk, tomat og peberfrugt

Sense

HF1-2: Agurk, tomat og peberfrugt

HF 3: Æg

HF 4: Brød

Fedt: Ost mere end 17 % fedtindhold



Morgenmad dag 2

Det skal du bruge

1 stykke valgfrit brød med og max. 17%, agurk tomat, peberfrugt, skyr med hakkede nødder og chiafrø

Sense

HF 1-2: Agurk, tomat, snackpeber,

HF 3: Skyr og max. 17 % ost

HF 4: Brød

Fedt: Nødder og chiafrø



Morgenmad dag 3

Det skal du bruge

1 dl havregryn , revne gulerødder, 1 æg, mandler & chia frø

Sådan gør du

Kog havregrøden, sluk for varmen og pisk hurtigt ægget ud i grøden. Bland de revne gulerødder i og drys med hakkede mandler og chiafrø.

Sense

HF 1-2: Gulerødder

HF 3: Æg

HF 4: Havregryn

Fedt: Mandler og chiafrø

Dag 1

Frokost - Linsesalat med appelsin



Det skal du bruge

½ ds linser eller kog dem selv 15-20 min

Bladselleri

Ærter

½ hakket rødløg

Timian

Persille

1 appelsin

Salt og peber

Oliedressing - Jeg brugte en "Shaker" med kapers og den smagte skønt hertil

Sådan gør du

Tø ærterne op. Skyl blegselleri og snit den i fine, tynde stykker. Skræl Skrællen og det hvide af appelsinen, og skær små fileter ud. Bland alt sammen og kom en oliedressing over.

Sense

HF 1-2: Blegselleri, løg og ærter

HF 3: Linser

HF 4: Appelsin

Fedt: Oliedressing

Middag - Ovnbagt frittata med græsk salat



Det skal du bruge

Frittata:

1 spsk græskarkerner
1 squash
2 porre
2 æg + 1 æggehvite
2 spsk feta ost(jeg brugte parmesan)
1 spsk boghvedemel eller andet
2 spsk mælk
Salt og peber

Bagepapir

Græsk salat:

Tomat
Agurk
Løg
Olie eddike dressing

Sådan gør du

Klip et stykke bagepapir ud så det passer til et lille ovnfast fad. Gennemvæd bagepapiret med koldt vand, og knug det overskydende vand af. Pensl det med olie og læg det i fadet.

Rist græskarkernerne på en tør pande 2 min. Skær porre og squash i små stykker og rist dem sammen med kerner i 7-8 min til de tager farve. Sluk for varmen og smuld feta eller parmesan over grøntsagerne. Hæld grøntsagerne op i formen og dernæst de piskede æg med mælk og mel over.

Bag den ved 180 grader ca. 30 minutter til den er fast og spændstig.
Lav salaten i medens.

HF 1-2: squash, pore, tomat, agurk, løg

HF 3: Æg, æggehvite

Fedt: græskarkerner, Feta, oliedressing

Mælk: 1/4 dl

Dag 2

Frokost - Bagte fyldte peberfrugter



Denne ret er den eneste vegetar ret, som vi har fået på onsdags holdet, og den var i høj kurs og kan sagtens spises kold

Det skal du bruge

Peberfrugt

½ dåse grønne linser. Den anden halvdel bruges til frokost i morgen

Lidt broccoli

1 lille rødløg

Ca. 75 g flåede hakkede tomater

Timian

Persille

Revet ost

Salt og peber

Sådan gør du

Halvér og skyl peberfrugt, fjern kerner og de hvide dele. Skyl linserne, broccolien og del den i bitte små buketter. Rør det sammen med de hakkede, flåede tomater, persille og frisk timian. Fyld denne fars i peberfrugterne, sæt dem på bagepapir i et ovnfast fad, og drys revet ost over. Bag i ovnen ved 200 grader i ca. 25 min, til peberfrugten er mør.

Spis valgfrit brød til, med smør.

HF 1-2: Peberfrugt, broccoli, persille, timian, flåede tomater

HF 3: Linser

HF 4: Valgfrit brød

Fedt: Smør på dit brød, ellers nyd lidt 70 % chokolade til en kop kaffe efter middagen.

Middag - Gulerodssuppe med linser



Det skal du bruge til en dobbelt portion

400 gr gulerødder

1 l grøntsagsbouillon

1 dåse linser, valgfri farve

2 appelsiner

10-15 g skrællede ingefær

½ tsk stødt spidskommen

purløg

Salt

2 -3 spsk cremefraiche 18 % pr. portion

Sådan gør du

Skræl gulerødderne og skær dem i mindre stykker. Kog dem møre i bouillon ca. 10-15 minutter. Pres appelsinen. Blend de kogte gulerødder med ingefær, spidskommen og appelsinskal – og saft. Smag til med salt og tilsæt linserne.

Servér suppen i en skål og top med cremefraiche og klippet purløg.

HF 1-2: Gulerødder og ingefær

HF 3: Linser

HF 4: Appelsin

Fedt: Cremefraiche

Dag 3

Frokost - Salat med mango og smilende æg



Det skal du bruge

Rucola salat

½ mango

2 æg

Nødder

Oliedressing f.eks Shaker med mango og olivenolie

Gulerodsstænger

Sådan gør du

Kog æggene

Skyl salaten

Skær mangoen i tern

Hak nødderne

Skræl og skær gulerødderne i stave

Anret salaten på en tallerken og hæld dressingen og de hakkede nødder over. Spis gulerodsstængerne til.

Sense

HF 1-2: Salat og gulerødder

HF 3: Æg

HF 4: Mango

Fedt: Nødder og oliedressing

Middag - Ninas gedeostsalat



Det skal du bruge

Rucola salat
Rødbeder
Rødløg
Gedeost
Edamamebønner
Salt og peber
Hindbær- eller solbæreddike
Valgfrit 1 stykke brød

Sådan gør du

Skræl rødbederne og kog dem næsten møre. Tag dem op og skær dem i store rustikke stykker. Svits dem på panden i lidt olie sammen med rødløg skåret i både. Krydr med salt og peber. Kog edamame bønnerne op. Anret rødbeder, Edamamebønnerne og løg ovenpå rucolasalaten og kom gedeost over, så det smelter ned over. Brug en hindbæreddike over salaten, og spis et stykke valgfrit brød til.

HF 1-2: Rucola salat, rødbeder, rødløg

HF3: Edamamebønner

HF 4: Brød

Fedt Gedeost

Tip: Du kan let skifte edamame bønnerne ud med f.eks stegt kylling, hvis det ikke skal være vegetarisk.

Dag 4

Frokost - Fuldkornswrap med æggesalat



Det skal du bruge

2 æg

Tomat

Radisser

Karse

Ægte mayonnaise

Salt, peber og karri

1 fuldkorns tortilla

Sådan gør du

Kog æggene til de er hårdkogte. Køl dem af og hak dem. Rør dem sammen med mayonnaise, radisser, tomat, karse, salt og peber. Læg fyldet på wrappen og rul den sammen.

Sense

HF1-2: Tomat, radisser, karse

HF 3: Æg

HF 4: Fedt

Fedt: Mayonnaise

Middag Grøntsagsdeller med tzatziki



Det skal du bruge til en dobbelt portion, halvdelen kan fryses ned

- 500 g squash
- 1 lille løg
- 1-2 fed hvidløg
- 4 æg
- 3 spsk feta ost
- 2-3 spsk hvedemel
- 1-2 tsk salt
- Peber
- Lidt muskatnød

Stivelse kan være en håndfuld kartofler, eller en skive rugbrød
Hk krydderurter, basilikum/persille
tzatziki, lav din egen eller brug en færdigkøbt

Sådan gør du

Skyl og tør squashen. Riv den og drys med en tsk salt. Lad det trække en halv times tid. Vrid væden af i viskestykke. Pil og finhak løg og hvidløg. Skyl og finhak krydderurterne. Riv muskatnøden 6-8 gange. Smuldr fetaosten i. Rør det hele sammen med lidt mere salt og peber. Form farsen til frikadeller og steg dem i olie på en pande 2-3 min på hver side. Servere frikadellerne med kartofler, eller brød og tzatziki

Tzatziki

Du kan sagtens bruge en færdigkøbt, eller du kan lave din egen.

2 dl. græsk yoghurt 0,2%

1/3 agurk

1/3 finthakket løg, 1-2 fed hvidløg

Oregano

Salt og peber

Sådan gør du

Riv agurken og vrid væden af, eller hak den i små stykker. Bland med den græske yoghurt med hakket løg, hvidløg, oregano, salt og peber. Anret i en lille skål eller på din tallerken og kom evt. hakket agurk og hakket snackpeber ovenpå.

Sense

HF 1-2: Squash, løg, hvidløg og krydderurter

HF 3: Æg

HF 4: Brød eller nye kartofler

Fedt: Olie til stegning, feta ost

Mælkeration: tzatziki

Dag 5

Frokost - Hot tomatsuppe med linser



Det skal du bruge

200 g flåede tomater
Løse ærter
1 rødløg
1-2 fed hvidløg
Lidt frisk chili efter smag
1 ds kidneybønner
1 øko lime
10 g koncentreret tomatpuré
¼ tsk spidskommen
1 gøntsags bouillon
Persille, Koriander
Salt og peber
Et nip sukrin
Skyr
Olie til stegning
tzatziki, lav din egen, eller køb en færdiglavet

Brød efter eget valg, gerne med smør og eller ost

OBS og tip: Dette er en dobbelt portion. Gem halvdelen, før ærterne kommes i. Du kan også bruge de grøntsager du kan lide, eller har i køleskabet, i stedet for ærter.

Pil løg og hvidløg, rens chilien for kerner og hak dem fint. Svits i olie og spidskommen i et par minutter. Tilsæt bønner og tomatpuré under omrøring og tilsæt derefter de flåede tomater og bouillon. Lad det småkoge i 20 min. Riv skallen af limen, pres saften ud og kom det i suppen. Kog ærterne i suppen ca. 3-4 min. Skyl persille og koriander og hak dem fint. Gem lidt til pynt og kom resten i. Smag til med sukrin, salt og peber. Servér suppen med skyr og brød til.

Sense

HF 1-2: Hakkede flåede tomater, rød- og hvidløg, ærter

HF 3: Kidneybønner

HF 4: Brød

Fedt: Olie til stegning og smør og eller ost på brødet

Mælkeration: tzatziki

Middag - Falafler med tzatziki



Det skal du bruge til to portioner,
halvdelen kan frys.

Til falaflerne:

1 ds kikærter

2 dl ærter

2 skalotteløg

4 fed hvidløg

Mynte, Frisk koriander

2 spk citronsaft

1 tsk stødt koriander

3 spk fuldkorns hvedemel

1 tsk bagepulver

Salt og peber

Olie til stegning

Spis valgfrit brød

Sådan gør du

Falafler

Skyl kikærterne og blend dem sammen med ærterne og krydderierne. Hak løg, hvidløg, koriander, mynte og bland det hele sammen. Kom fuldkornsmel i. Steg falaflerne i olie på en pande. De kan spises både varme og kolde.

Sense

HF 1+2 ærter, løg

HF 3 kikærter

HF brød

Fedt olie

Dag 6

Frokost - Ovnbagt frittata med grøntsager



Det skal du bruge

2 æg
2 spsk feta ost
100 gr rensede champignoner
100 gr løse ærter
Salt og peber
Bagepapir

Græsk salat
Tomat
Agurk
Løg

Oliedressing, jeg synes Shakeren med mango er skøn hertil
Spis et stykke valgfrit brød med pesto til. Jeg brugte en færdigkøbt.

Sådan gør du

Klip et stykke bagepapir ud så det passer til et lille ovnfast fad. Gennemvæd bagepapiret med koldt vand, og knug det overskydende vand af. Pensl det med olie og læg det i fadet. Pisk æggene sammen med lidt salt og peber, ikke for meget salt, da fetaen også salter. Smuldr fetaosten ud i æggemassen og bag den ved 180 grader ca. 30 minutter til den er fast og spændstig.

HF 1-2: Tomat, agurk, løg

HF 3: Æg

HF 4: Brød

Fedt: Feta, oliedressing, pesto

Middag - Karrygryderet med pasta og kikærter



Det skal du bruge

½ ds kikærter
40 g fuldkornspasta (ukogt)
1 løg
Ca. 200 g gulerødder
¼ spidskål
Persille
3 dl. skyr
1-2 tsk karry
Salt og peber
Kokosolie til stegning

Sådan gør du

Skær gulerødder og løg i små tern. Snit spidskål fint. Varm olien op og tilsæt karry og svits gulerødder, spidskål og løg deri. Tilsæt skyr og kikærter. Varm igennem uden at koge op. Smag til med salt og peber og server med hakket persille.

Sense

HF 1-2: Gulerødder og spidskål

HF 3: Kikærter

HF 4: Fuldkornspasta

Fedt: Olie til stegning

Mælkeration: 2 dl skyr

Dag 7

Frokost -Fuldkornspasta med kikærter



Det skal du bruge

½ dåse kikærter

Ca. 40 g fuldkornspasta (ukogt)

½ løg

1 fed hvidløg

Parmesan

Salt og peber

Sådan gør du

Kog pastaen. Skyl broccolien og del den i små buketter. Hak løg og hvidløg og svits dem på en pande. Tilsæt broccoli og til sidst pastaen. Server retten med revet parmesan over.

Sense

HF 1-2: Broccoli

HF 3: Kikærter

HF 4: Fuldkornspaste

Fedt: Olie til stegning og parmesan

Middag - Spicy baked beans med æg



Det skal du bruge til en dobbelt portion, så har du til nem morgenmad

- 1 ds baked beans
- 1 ds hakkede tomater
- Peberfrugter
- 1 lille løg
- 1-2 fed hvidløg
- 1 frisk chili (efter smag)
- Lidt timian
- Persille
- 2 æg
- Olie til stegning

Sådan gør du

Skyl og snit peberfrugterne i strimler. Tag kernerne ud af chilien og hak den. Hak løg og hvidløg. Svits det hele på panden. Bland med baked beans og hakkede tomater og gem halvdelen i køleskab til en morgenmad. Kom den anden halvdel på panden ved middel varme. Laven fordybning i midten og slå to æg. Læg låg på og lad det stå 5-7 min til æggene er fint stegte. Drys med friskhakket persille.

HF 1-2: Peberfrugter, chili, hakkede tomater, persille løg, hvidløg

HF 3: æg

HF 4: Baked beans

Fedt: Olie til stegning

Indkøbsliste til Sense Vegetariske Ugeplan

Grønt

1 bundt bladselleri
porre
Rødløg
Løg
Hvidløg
Timian
1 bundt persille
3 appelsiner
1 bakke tomater
1 agurk
3 peberfrugter
Broccoli ca. 400 g
1 kg gulerødder
Ingefær
Purløg
1 bakke rucolasalat
1 mango
Rødbeder
Radisser
Karse
700 g squash
Chili
1 økologisk lime
Koriander
1 spidskål

Frost

1 ps. Ærter
1 ps. Edamamebønner

Kolonial

Shaker oliedressing med kapers, eller hvad du foretrækker
Shaker oliedressing med mango, eller hvad du foretrækker
3 ds. hakkede flåede tomater
Grøntsagsbouillion
Spidskommen

Nødder
Hindbæreddike
Muskatnød
1 ds. kidneybønner
1 lille dåse koncentreret tomatpuré
Valgfrit brød
Fuldkornspasta
1 ds. kikærter
Karry
1 ds. Baked beans
2 ds. linser eller en pose tørret
Mayonnaise
Karry
Fuldkorns tortilla

Mælkeprodukter

12 æg
1 pakke fetaost
1 stk parmesan
Revet ost
Lille cremefraiche
1 rulle gedeost
1 bøtte tzatziki
1 kg skyr