



Indholdsfortegnelse

Indhold

Indholdsfortegnelse	1
Overgangsalder uden overvægt.....	3
Kosttilskud skal der til	4
Krillvita	4
CAL-MAG med D3 & K2.....	4
Femiage.....	4
Principperne bag bogen	4
Gener ved overgangsalderen	5
Sådan skal du spise	5
4 ting du skal huske.....	6
Vand	6
Søvn.....	7

Motion.....	7
Gitte Drejer har tabt 18 kg på Sense.....	8
Morgenmad	9
AcaiBowl.....	9
Green bowl.....	10
Æg med spinat.....	11
Havregrød	12
Rabarbergrød	13
Omelet med spinat og ricotta ost	14
Pandekager med grøntsager	15
Frokost	16
Tunmousse Spicy.....	16
Rejesalat.....	17
Middagsretter	17
Laks med edamamebønner	18
Bagt laks & frisk quinoasalat	19
Alt godt fra havet	20
Borlotti bønne salat med tørrede tomater	21
Jordkokkesalat.....	22
Efterårssalat	23
Hokkaidomos	24
Blomkål med æg	25
Farvesymfoni af en salat	26
Rodfrugter og laks i wok med drys af sesamfrø serveret med spidskål og 1/2 mango	27
Muffins	28
Snaks eller lidt sødt	29
Æblepandekager	29
Grønkålschips.....	30
Iskold Matcha med kokos	30

Overgangsalder uden overvægt

Vægtøgning i overgangsalderen kan skyldes forholdet mellem energiindtag og motion. Lige gyldig alder vil det altid resultere i ekstra kilo på vægten, men i overgangsalderen er det ekstra vigtigt, at der er balance i regnskabet for at undgå vægtproblemer. Det ville være skønt, hvis det 'bare var noget med stofskiftet', der gjorde, at rigtig mange kvinder og mænd begynder at slås med overvægt midt i livet. "Men det er et såre simpelt regnestykke, der ikke går op, når man omkring overgangsalderen begynder at lagre fedt på kroppen. Det skyldes, at kroppen på grund af hormonelle ændringer ikke længere omsætter kulhydrater så effektivt som tidligere, og at man ikke vedligeholder muskelmassen med regelmæssig træning," understreger læge Søs Wollesen, og hun fortsætter: "De største påvirkninger på hormonsystemet sker i teenagealderen, under graviditet, i overgangsalderen og i forbindelse med et stort vægttab. Hvert hormon i kroppen har sin rolle at spille, og tilsammen udgør de et smukt teaterstykke, indtil der er én eller flere, der glemmer deres replikker. Når et hormon kommer ud af kurs, har det indflydelse på flere. Det er også det, der sker i perioden omkring overgangsalderen, hvor produktionen af hormonerne østrogen og progesteron falder. Samtidig med at de går ned, sker der også ændringer med både dannelsen og udnyttelsen af andre hormoner, bl.a. stofskiftehormoner. Der sker altså en naturlig nedbrydning af muskelfibre. Men dertil skal så lægges, at vi ofte bliver mere inaktive med alderen og det bevirker, at der tabes yderligere muskelmasse, der så igen betyder en nedgang i omsætningen. Resultatet er vægtstigning på grund af mindre forbrug, men ofte samme indtag," pointerer Søs Wollesen. For at undgå vægtstigning og mindske gener i overgangsalderen, er det derfor ekstra afgørende, at man spiser færre af de såkaldt hurtige kulhydrater, dvs. skærer ned på – eller helt udelader – brød, kartofler, pasta, ris, kager mm. Her må vi dog ikke glemme, at kroppen har brug for sukkerstoffer for at kunne fungere. Det er derfor vigtigt, at man får nok af de langsomme kulhydrater som f.eks. grønsager, gryn og korn. Hvis man samtidig styrketræner regelmæssigt, vil det både sætte stofskiftet i vejret og opbygge muskelmassen. Da muskler vejer mere end fedt, er det ikke sikkert, at vægten går ned, men dellen om maven forsvinder, og kroppen bliver både stærk og tonet. "Selv om fedt lever en udskældt tilværelse – og især når man snakker vægttab – så er det også vigtigt at pointere, at man skal have nok af de sunde fedtsyrer, som bl.a. findes i planteolier og fede fisk. De sunde fedtsyrer speeder nemlig omsætningen af fedt op og påvirker kolesteroltallet positivt".

Kosttilskud skal der til

Den bedste måde at få dine næringsstoffer på er at spise en varieret kost, men du kan få brug et supplement for visse næringsstoffer, hvis de ikke er tilgængelige i tilstrækkelige mængder fra din kost.

Krillvita

Krillolien i Krillvita produceres fra antarktisk krill (*Euphausia superba*), som fanges ved hjælp af certificerede bæredygtige metoder i det rene hav omkring Antarktis.

Krillolie er rig på omega-3-fedtsyrer, først og fremmest EPA og DHA. Fedtsyrerne i krillolie er bundet til såkaldte fosfolipider. Fosfolipider findes også som en naturlig del af kroppens cellevægge, der markant letter optagelsen og udnyttelsen af omega 3. Det betyder, at du ikke skal have mere end 500-1000 mg pr dag i modsætning til andre fiskeolier, hvor du skal bruge 2-3 gram.

CAL-MAG med D3 & K2

Cal-Mag Citrate 2: 1 med 1.000 IE D-vitamin fra Solaray kan stimulere din knogledannelse, som falder ved 30 års alderen.

Du kan få calcium, magnesium og vitamin D fra en afbalanceret kost af frugt og grøntsager, mejeriprodukter, fisk og bønner. Du kan også få D-vitamin, når huden udsættes for stråling fra solen. Men fra 1/9-1/5 kan vi ikke optage D vitaminer fra solen.

Ved tilføringen af K2 kan du reducere åreforkalkning.

Disse bør ikke spises, hvis du er under 30 år, med mindre du ikke spiser mælkeprodukter.

Femiage

Er en tablet med humleekstrakt, selen og magnesium. Er et rigtig godt produkt til at mindske gener ved PMS og overgangsalderen. Beroligende og stabiliserende når det kommer til humør og nattesøvn.

Principperne bag bogen

I forbindelse med menstruation eller overgangsalderen oplever mange kvinder gener, som er en konsekvens af hormonernes skiften. Da jeg begyndte med hormonelle forandringer, gik jeg til lægen og fik at vide, at det ikke var så slemt, at jeg behøvede hormonpiller. Heldigvis kender jeg Søs Wollesen bog 45+ og den har hjulpet mig igennem med kost og kosttilskud.

Kvindens oplevelser i overgangsalderen er meget individuel, men mange gener er de samme og dem har jeg gået videre med efter at være blevet yderligere bekendt med dem efter bootcamp forløb i 2014 med 45 kvinder. Overgangsalderen kan bringe symptomer forårsaget af svingende hormoner så som nattesved, hedeture, træthed, ømhed og smerter, og ændringer i seksuel lyst. I gennem overgangsalderen er der nogle uden mærkbare symptomer og andre oplever en markant nedsat livskvalitet.

Den bedste måde at administrere din overgangsalder på er at kende fakta, herunder de fordele og risici af tilgængelige behandlinger, samt vigtige sundhedsmæssige betænkeligheder, der skal overvejes i denne overgangsperiode. Foredraget med Søs Wollesen den 10. november er en start.

Sensekost er en tallerken model, som gør det nemt at holde blodsukkeret stabilt samt ikke skal veje sin mad. Kosten skal dog indeholde fødevarer med et naturligt indhold af planteøstrogen.

Følger du nedenstående opskrifter vil du få planteøstrogen i ethvert måltid.

Der findes 3 former for planteøstrogen:

Isoflavoner: Bælgfrugter

Liganer: Korn, bær, grove grøntsager, hørfrø

Coumestaner: spirer og rødkløver

Gener ved overgangsalderen

- Overvægt
- Sukkersyge
- Forhøjet blodtryk
- Forhøjede fedtstoffer i blodet
- Tyndere hud og hårtab
- Nedsat lyst til intimitet og sex
- Følelsesmæssige, psykologiske og adfærdsmæssige ændringer
- Nedsat muskelmasse og tab af muskelstyrke
- Forøgelse af kropsfedt på øvre og centrale del af kroppen

Sådan skal du spise

- Spis planteøstrogen til alle måltider
- Spis fed fisk mindst 3 gange om ugen.
- Mindre mængde af de tunge proteiner, som oksekød og svinekød.
- Ikke mere end 3 dl mælkeprodukter om dagen

- Begræns kaffen til 2-3 kopper om dagen
- Færre stykker frugt og mindre indtag af vegetabiliske olier
- Mere omega-3
- Flere grønne grøntsager(vælg gerne broccoli, asparges, blomkål, selleri, gulerødder, kål, champignoner, løg og bladgrøntsager)
- Vælg lidt bælgrugter hver dag(linser, kikærter, bønner)
- Nødder, men spis ikke for mange, da de indeholder omega-6
- Flere lette proteiner
- Krydderurter(salvie, løvstikke, rødkløver, kanel, humle, hvidløg, persille og rosmarin)

4 ting du skal huske

Vand

Vand er livsnødvendigt for kroppen. Det voksne menneskes krop består af cirka 60-70 % vand ud af legemsvægten. Der er dog ikke lige meget vand i alle slags væv. Fedtvæv indeholder cirka 15 % vand, hvorimod muskelvæv indeholder cirka 80 % vand. Da kvinder som udgangspunkt har mere fedtvæv og mindre muskelvæv end mænd, er vandprocenten lavere hos kvinder end mænd. I kroppen er vandindholdet i de forskellige væv relativt konstant under normale forhold, selvom der er udsving i, hvor meget vand vi tilfører kroppen.

Vi tilfører kroppen vand via den væske, vi drikker og en mindre del kommer fra den mad, vi spiser. Endvidere produceres der vand, når kroppen omdanner makronæringsstofferne til energi. Stofskiftet producerer cirka 0,5 liter vand hos en normalvægtig person om dagen, hvorimod vi udskiller omkring 1 liter i løbet af dagen gennem vores åndedræt, sved, urin og afføring. Derfor er der et behov for, at vi drikker væske, så vi ikke dehydrere. Når vi begynder at dehydrere, bliver vi tørstige, svimle, får mørk urin, hovedpine, træthed og tør mund.

Kroppen har dagligt et behov for at få tilført væske. Ifølge de 10 officielle kostråd skal vi drikke 1 ½ liter om dagen. Vores behov for væske øges, når temperaturen og luftfugtigheden stiger, ved diare, samt når vi dyrker fysisk aktivitet.

Tip: Tag gerne en flaske vand med på farten, så du sikrer, at du husker at drikke vand i løbet af dagen. Te og kaffe tæller også med i regnskabet :-). Så drik gerne en varm kop te.

Søvn

Det er når du sover, at kroppen restitueres og næringsstofferne ryger derhen, hvor de skal. Hvis du sover for lidt, vil dit blodsukker også blive påvirket og det har betydning for din appetit.

Motion

Dyrk motion regelmæssigt og bedst af alt ude i den friske, barske og kølige luft, da det giver mere energi og glæde end træning indendørs. Du sikres samtidig lidt af det for årstiden sparsomme lys.

Vær god ved dig selv, tag tid til dig selv, vær stille med dig selv og nyd dit eget frirum, selv 10 minutter kan gøre en positiv forskel for energiniveauet og årstidens træthed.

De kærligste hilsner

Lone Bødkerholm

Vægtkonsulent, Kostvejleder og kognitiv coach siden 2012

Gånuvægt.dk



Gitte Drejer har tabt 19,5 kg på Sense

Men havde stadigvæk problemer med overgangsalderen



1. Hvordan spiste du før kuren?

Jeg spiste stort set efter Sense principper, som vi lærer det på holdene. Med kun få ændringer fra den normale Sense kost har jeg kunne mærke en stor forskel. Jeg har spist langt flere bælgrugter end normalt og så har jeg spist mere fisk.

2. Hvad var dit mål med at følge kuren?

Jeg har døjet med hedeture, som har påvirket min nattesøvn og det ville jeg gerne undgå.

3. Hvordan valgte du at følge den?

Jeg sørgede for at inkorporere de små ændringer i minimum 1 måltid om dagen, hvilket ofte blev aftensmåltidet. I weekenderne derimod var det som regel alle måltiderne, da jeg havde mere tid til at stå i køkkenet.

4. Hvad dyrkede du af motion?

Jeg gik dagligt en tur på 45 min. – 1 time.

5. Hvad har været den største udfordring ved kuren?

Jeg har aldrig været særlig god til at spise kikærter, bønner osv. og det kan gøre en stor forskel. Jeg kunne virkelig bruge de forskellige opskrifter og inspiration fra e-bogen til hvordan kikærter, og bønner kan indgå i en lækker ret.

6. Resultatet, hvordan har du fået det bedre?

Mine hedeture er næsten helt forsvundet og jeg kan pludselig sove dejligt hver nat, uden afbrydelser pga. hedeture.

7. Hvad vil du tage med dig?

Jeg vil bestræbe mig på at skrue op for bælgrugtekategorien i mine måltider samt bestræbe mig på at spise mere fisk. Jeg har virkelig været positivt overrasket over, hvordan små ændringer i dine madvaner kan gøre så stor forskel på kroppen. Når det kan være så nemt at undgå hedeturene, er det klart nogle ændringer jeg vil fortsætte med. Derudover kan jeg sagtens finde på at tage 14 dage på samme hormon kur igen.

Morgenmad

Morgenmaden er det vigtigste måltid for mig. Det er morgenmaden, som giver mig energi, protein, antioxidanter og masser af gode vitaminer og mineraler.

AcaiBowl

2 dl skyr/mandelmælk/A38

½ lille avocado

75 gr frosne blåbær

1 tsk. acai pulver

Topping

¼ banan

2-3 brombær

1 spsk. hakkede valnødder

Mynte



Blend alle ingredienserne sammen og læg det

Skålen og servere det med lidt frugt og nødder. Jeg har vendt valnødderne i fibersirup på en varm pande. Hvis du er mere sulten, kan du spise et blødkogt æg med lidt agurk stave.

Sense

HF 1(+2) sparet

HF 3 Evt 2 dl skyr

HF 4 bær og lidt banan

Fedt valnødder og avocado

Mælk: hvis du vælger mandelmælk eller A38

Green bowl

2 dl skyr/mandelmælk/A38
1 håndfuld frosne broccoli
1 håndfuld frosne spinat
½ banan
Vanilje
Lidt citronsaft
Topping
¼ fersken eller pære
1 spsk. hakkede mandler
Mynte



Blend alle ingredienserne sammen og læg det
Skålen og servere det med lidt frugt og nødder.
Hvis du er mere sulten, kan du spise et blødkogt æg med lidt grøntsagsstave.

Sense

HF 1(+2) sparet
HF 3 Evt 2 dl skyr
HF 4 fersken og lidt banan
Fedt mandler og avocado
Mælk: hvis du vælger mandelmælk eller A38

Ved vægttab er der et par ting, du skal være ekstra opmærksom på:

Mælkeprodukter øger udsondringen af både insulin og væksthormon - det er jo oprindeligt et produkt, vi skal vokse af. Derfor er mælkeprodukter ganske ofte brugt af bodybuildere, der gerne vil øge deres vægt. Nogle mennesker trives fortrinligt på mælkeprodukter og taber sig samtidig, mens andres vægttab stagnerer. Hvis du oplever, at "du gør alting rigtigt", men stadig ikke taber dig, så forsøg med et par uger uden mælkeprodukter og se hvilken indflydelse det har på din vægt. Gør det ingen forskel, kan du jo blot tilføje mælkeprodukterne igen.

Kilde: Sofia Sommer

Æg med spinat

Denne morgenmad tager lidt tid, så måske er det en idé til weekenden.

2 håndfuld spinat

Rest peberfrugt eller tomat

1-2 æg

½ avocado

citronsaft

olie til stegning

Salt og peber

Kog æggene. Skyl spinaten og steg på en pande i lidt olie. Skær avocadoen i skiver med lidt citronsaft.

Server spinaten med æg og avocado i skiver.

Jeg havde en lille rest gule peberfrugt, men det kan også være nogle tomater.

Sense

HF 1(+2) spinat, peberfrugt eller tomat

HF 3 1-2 æg

HF 4 sparet

Fedt olie og avocado



Havregrød

2 personer



Ingredienser

1 ½-2 dl havregryn grov valset
2 dl vand til at sætte i blød om natten
1 dl vand til kogning
Lille kanelstang
2 æggehvider
Topping
Revet gulerødder og valnødder

Læg havregrynene i blød natten over med 2 dl vand.

Næste morgen koges havregrynene op med 1 dl vand i ca. 4-5 min med en lille kanelstang eller ½ tsk.. kanel. Tag grøden fra komfuret og blend æggehviderne i. Riv guleroden hen over og top med valnødder.

Sense

HF 1(+2) gulerødder
HF 3 Æggehvider
HF 4 Havregryn
Fedt Valnødder

Rabarbergrød

Ingredienser

1 dl hytteost

1 dl skyr

500 g rabarber*

Lidt vand

100 g Sukrin Melis

Vaniljestang eller 1 tsk. vaniljepulver

Topping

Daggammelt rugbrød

1 spsk. sukrin gold

1 spsk. mandler

Hvad gør du?

Skyl og skær rabarberne i små stykker. Koges let i 20 min. sammen med lidt vand og vanilje. Kan sagtens holde sig 1-2 uger på skoldede sylteglas.

Spis kompotten på skyr, hytteost eller A38 med mysli, på is, i pandekager eller til koteletten eller den røde bøf på grillen.

Tip: Du kan variere kompotten ved at tilsætte 1 kanelstang eller hakket ingefær i stedet for vanilje. Kompot kogt på ½ jordbær og ½ rabarber er også rigtig dejligt

Ymerdrys er blevet en ny favorit i stedet for mysli. Finhak rugbrøddet i små stykker og bland det med sukringold og 1 spsk. mandler. Vend det godt sammen og fordel det på en bageplade med bagepapir. Rist det i ovnen i 15 minutter ved 175 grader varmluft, til det er sprødt og lækkert. Lad det køle af og kom det i en blender. Blend til det er blevet til sprødt drys. Lav ekstra kan også bruges ovenpå en æblekage.

Jeg har blandet skyr med hytteost, hvilket giver en god mæthed. Top det med en håndfuld rabarber og 1 spsk. ymerdrys (og 1 spsk. mandler).

**Rabarber tæller som en grøntsag og fås frossen i blandt andet i Irma*



Omelet med spinat og ricotta ost

Ingredienser

1 æg og 1½ bæger æggehvide
1-2 håndfuld frisk spinat
2 spsk. ricottaost
Salt
1 spsk. smør

Damp spinaten i 2-3 min. Pisk æggene og hæld dem på en varm pande med smørret. Efter den er vendt lægges ricottaosten på imens den steges færdig på den anden side. Læg spinaten på og fold den sammen som på billedet. Smag til med lidt salt.

Der er sparret på håndfuld 4 og lidt fedt, så der er plads til en bolle med 1-2 skiver fed ost.



Sense

HF 1(+2) spinat
HF 3 ricottaost, æggehvider og æg
HF 4 sparret
Fedt 1 spsk. smør

Pandekager med grøntsager

Disse pandekager kan spises morgen, middag og aften. Fordeling af proteiner, masser af grøntsager og kerner hjælper med at holde blodsukkeret stabilt i mange timer.

Ingredienser

2 personer

4 æg

200 gr grøntsager(jeg har brugt ½ rødløg, spinat, 2 gulerødder og ½ rødbede)

2 spsk. fiber HUSK

1 spsk. fedt stof til stegning, smør eller smagsneutral kokosolie

1 spsk. græskarkerner

1 tsk. krydderi (muskat eller kanel)

Salt

Topping

Friske krydderurter og 2 spsk. nødder

Pisk æggene med HUSK og krydderier.

Bland revet grøntsager i og græskarkernerne.

Steg æggemassen i fedtstof.

Da den blev ret tyk, vendte jeg den med et grydelåg. Pynt den med friske krydderurter og hakkede nødder.



Frokost

Der er rigtig mange, som har en udmærket frokostordning. Så her skal I tænke tallerken model og såvidt muligt vælge: (hvis resten af familien ikke er til fisk, som gå efter fisken på arbejdet).

HF1(+2) Broccoli, asparges, blomkål, selleri, gulerødder, kål, champignoner og grønne salater.

HF 3: fisk, bælgrugter(linser, kikærter, sorte og hvide bønner, tofu og edamamebønner), kylling.

HF4 Fokus på fuldkorn, som rugbrød, knækbrød, spelt, brune og sorte ris

Frugt i salaterne f.eks blommer, bær, citrusfrugter

Fedt: frø, nødder og kerner

Er du ikke så heldig at have en lækker buffet på arbejdet, kan du selvfølgelig få nogle af dem, som jeg er vilde med:

Tunmousse Spicy

1 person

Ingredienser

1 dåse tun(vand eller olie)

2 spsk. ægte mayo

1 tsk. soya

½ tsk. tabasco

1 lille dåse tomatpure

Chilli

Citronsaft fra ½ citron

Det hele røres sammen lav evt dobbelt portion til næste dag. Servere det på ristet rugbrød/knækbrød, som jeg gør. Servere med ekstra grønt som tomater/agurk.

Pynt med basilikum eller dild.



Sense

HF 1(+2) tomat, agurk, chili

HF 3 Tun

HF 4 rugbrød/knækbrød, citron

Fedt Mayo

Smags giver: Tomatpure, tabasco, Soya



Rejesalat

1 person

Ingredienser

100 gr nypillede rejer

25 gr ørredrogn

2 spsk. mayo

1 spsk. Semi dried tomater

Dildkviste

100 gr spidskål(25 gr til rejesalaten)

Citron skal/saft

Sense

HF 1(+2) spidskål, dild, semidried tomater*

HF 3 Rejer og rogn

HF 4 rugbrød/knækbrød, citron

Fedt Mayo (semidried tomater*)

Bland alle ingredienserne sammen og servere på et stykke brød og en spidskålsalat til.

*Vælger du semi dried tomater i olie tæller de som fedt, hælder du lidt olie over sammen med f.eks. timian i ovnen tæller de som grøntsager.

Middagsretter

Hvis du har udfordringer med at sove, så er det en god ide at skære ned på proteinerne til aften. Det bedste er få det store aftensmåltid til frokost.

Laks med edamamebønner

Lav dobbelt portion af laks og quinoa til frokost eller middag næste dag

2 personer

Ingredienser

1 agurk

2 gulerødder

100 gr. granatkerneæbler

frisk basilikum

80 gr. quinoa, rå, (valgtfrit)

1 spsk. The shaker – Olivenolie, citrusfrugt, kapers

200 gr. laksefilet

100 gr. edamamebønner

Salt og peber

Skyl grøntsagerne. Lav grøntsagerne i smalle strimler. Skyl quinoaen grundigt, sæt den over i rigeligt koldt vand og kog den efter anvisningen på pakken. Bag laksen med skindsiden opad i 10 min ved 135°. Lad den kogte quinoa afkøle og bland den så med grøntsager, krydderurter, dressingen. Smag til med salt og friskkværnet peber. Servér med laksen.

PS laksen er krydret med Mermaid krydderi fra Mill&Mortor, men ellers god pesto.



en

Sense

HF 1(+2) agurk, gulerødder

HF 3 laks og edamamebønner

HF 4 evt Quinoa

Fedt olie

Bagt laks & frisk quinoasalat

2 personer

Ingredienser

150 gr. spidskål
½ squash, courgette
1 gul peberfrugt
frisk basilikum evt rosmarin
2 spsk. græskarkerner
80 gr. quinoa, rå, (valgfri)
1 spsk. æbleeddike
1 spsk. olie
200 gr. laksefilet
100 gr. kikærter, kogte
Salt og peber



Skyl grøntsagerne. Snit spidskålen

fint. Skær squash og peberfrugt i tynde strimler. Skyl og afdryp krydderurterne. Hak basilikum groft og rosmarin meget fint. Skyl quinoaen grundigt, sæt den over i rigeligt koldt vand og kog den efter anvisningen på pakken. Bag laksen med skindsiden opad i 10 min ved 135°. Lad den kogte quinoa afkøle og bland den så med grøntsager, krydderurter, eddike, olie.

Smag til med salt og friskkværnet peber. Servér med laksen.

Sense

HF 1(+2) spidskål, squash og gul peberfrugt

HF 3 laks og kikærter

HF 4 evt. Quinoa

Fedt olie og græskarkerner

Denne ret er egentlig tøm køleskabet, så du kan sagtens bruge andre ingredienser, end dem jeg brugte. Abrikoser, som egentlig er i rød kategori, gjorde en stor forskel i salaten. Retten kan sagtens bruges som forret til gæster, eller en ret der er nem at bikse sammen efter en tur i biffen.



Ingredienser

4 personer
150 gr. tigerrejer
50 gr. røget laks
50 gr. ørredfilet.
2 spsk. stenbidderrogn
½ dåse butterbeans
200 gr. rød spidskål
100 gr. frisk spinat
30 gr. rød syre(kan undværes)
4 abrikoser
½ rødløg
100 gr. hindbær
2-3 spsk. The shaker – Olivenolie,
citrusfrugt, kapers

Skyl og snit grøntsagerne, anret alle ingredienserne i mindre bidder og hæld en god olie med citrussmag.

Sense

HF 1(+2) spidskål, spinat, rød syre, rødløg

HF 3 laks, ørred, stenbidderrogn, butterbeans

HF 4 hindbær og abrikoser (der er plads til et stykke flute)

Fedt olie

Borlotti bønne salat med tørrede tomater

til 2 personer:

200 g friske borlotti /tørrede eller på dåse
10-15 bagte tomater
en buket af frisk timian
80 gr. bacon
2 skalotteløg
2 fed hvidløg
1 spsk. olivenolie
Salt og peber



Hvis du bruger tørrede bønner, skal de ligge i blød i minimum til 12 timer i koldt vand. Skift vandet ud. Steg hvidløg og skalotteløg i olivenolie. Tilsæt bønnerne og kog 3-4 min. Dæk med vand og kog cirka 40 min., eller indtil bønnerne er møre. Bag cherrytomater med olie og timian i ovnen i ca. 10-12 min. ved 180 grader. Køl bønner ned. Vandet fra bønnerne reduceres med 3/4. Hæld det over bønnerne med bagte hakkede tomater og timian blade

Jeg brugte friske borlottibønner, her er tilberedningen, hvis du er så heldig:

Skær enderne af bønnerne og bælg borlottibønnerne. Blanchér alle bønnerne i letsaltet vand i 5 min., eller til de er møre, men stadig har bid. Læg bønnerne direkte i koldt vand og sigt efterfølgende vandet fra.

Steg hvidløg og skalotteløg i olivenolie. Tilsæt bønnerne i 2-3 min. hæld det hen over de bagte tomater. Server sprød bacon til. Serveres som en varm salat med godt ristet fuldkornsbrød.

Jordskokkesalat

4 personer

Ingredienser

200 gr. jordskokker
1 spsk. røget paprika
1 spsk. spidskommen
2 spsk. æbleeddike
1 spsk. olie
200 gr. kikærter, kogte
1 stort budt ærteskud
1 stort bundt kørvel
½ kg frikadeller eller kylling



Ovnen sættes på 230 grader

Kikærterne røres op i røget paprika og spidskommen, eddiken røres i, lige inden de lægges i ovnen hældes olien over-

Skrub jordskokkerne grundigt med en grønsagsbørste og skyl dem under koldt vand. Snit jordskokkerne i meget fine skiver. Brug gerne et mandolinjern. Kom dem iskoldt vand.

Skyl ærteskud og kørvel og hæld de bagte kikærter henover. Serverer med kylling eller frikadeller til.

Efterårssalat

Tid 45 min.

Denne opskrift er fra min søster og Kok Nina Rossi og er allerede lavet flere gange. Lav den dobbelt, hvis du selv skal sørge for frokost. Retten kan spises uden kød med supplement af flere kikærter, men vi har fået den med hjemmelavede frikadeller 😊.

4 personer

Ingredienser

200 gr. kogte kikærter
1 spsk. røget paprika
1 spsk. spidskommen
2 spsk. eddike
1 spsk. olivenolie
1 aubergine
1 bakke flere farvede tomater
½ bakke napolitan salat



Fremgangsmåde:

Læg kikærter i blød min. 12 timer og kog dem ca. 45 min. i rent saltet vand eller tag dem fra en dåse (fås økologisk i de fleste discountbutikker).

Stil ovnen på 230 grader

Skær auberginen i grove tern og vend dem med olivenolien og flagesalt. Bred dem ud på en bageplade med bagepapir og bag dem i ovnen i ca. 10-12 min.

Halvere tomaterne og spray dem lidt olivenolie og bag dem i ovnen ved 10-12 min.

Vend kikærterne i spidskommen og røget paprika derefter i eddike, til sidst skal olien hen over. Læg dem på en bageplade og bag dem ca. 8-10 min. ved 180 grader. Husk at vende dem et par gange.

Skyl salaten og bland de øvrige Ingredienser i.

Kikærter er et godt alternativ til nødder på salaten. De er fyldt med protein, er mættende og har en fantastisk smag.

Hokkaidomos

Ingredienser

- 1 Hokkaido
- 1 spsk. karry
- Ingefær efter smag
- 2 spsk. olivenolie

Rens, halvere og fjern kernerne fra Hokkaidoen. Skær den i mindre stykker og kog den i lidt vand sammen med karry og ingefær, medlemmerne har smagt den på holdene og nogle synes at lidt chili ville klæde retten. Kog den mør i ca. en halv time og mos den med en gaffel eller med en blender. Rør en god olivenolie i.

Jeg har serveret den til kulmule med edamamebønner og søde kartofler som pomfritter. Kan også bruges til en god rød bøf.

Sense

- HF 1(+2) hokkaido
- HF 3 fisk eller bøf
- HF 4 sparet for lidt flere proteiner med edamamebønnerne
- Fedt olie



Blomkål med æg

2 personer

Ingredienser

1 spsk. fedtstof smør eller kokosolie

200 gr. blomkål revet(kan købes evt. færdig revet i Rema1000 og Føtex)

4 æg

Bredbladet persille

2 spsk. grøn Dukkah

½ spsk. nigalfrø

1 spsk. valnødder

Salt og peber

1 spsk. olivenolie med citron



Rist Dukkah, nigalfrø og valnødder på en tør

pande 1-2 min. på høj varme. Steg

blomkålen på panden og 4 piskede æg

hældes i. Rør i panden indtil æggemassen er færdig. Hæld blomkålen op i en skål og top det med Dukkah blandingen, olien og persillen.

Sense

HF 1(+2) Blomkål

HF 3 2 æg

HF 4 sparet for lidt mere fedt

Fedt olie, valnødder, Dukkah, nigalfrø og kokosolie

Farvesymfoni af en salat

Jeg er vild med bær i salater og denne var svær at holde fingrene fra fadet. Det er lidt dyr salat, så jeg kan anbefale den som en ret til gæster.



Ingredienser

4 personer

½ kg kyllingefilet

½ rød spidskål (rødkål kan også bruges)

1 rød snackpeberfrugt

200 gr. sorte bønner

Et lille bundt bredbladet persille

100 gr. små jordbær

100 gr. brombær

Evt. 100 gr. edamamebønner

2 spsk. olivenolie med citron



Topping

4 spsk. valnødder/pekannødder/mandler

Kogeanvisning: Bønnerne sættes i blød natten over inden de koges i ca. 30 min.

(Føtex har dem på dåse, økologisk og færdigkogt)

Steg kyllingen i et krydderi, som f.eks. citrontimian.

Snit spidskål/rødkål fint. Skær peberfrugten i små tern. Rist nødderne på en tør pande. Skyl bærrene og halvere jordbærrene. Anret salaten med olie og persille.

Sense

HF 1(+2) spidskål og peberfrugt

HF 3 2 kylling, sorte bønner og evt. edamamebønner

HF 4 bær

Fedt ½ spsk. olie og 1 spsk. kerner.

Rodfrugter og laks i wok med drys af sesamfrø serveret med spidskål og 1/2 mango



Jeg havde en rest laks, som jeg wokkede med rodfrugter.

Ingredienser

2 personer

300 gr. laks

300 gr. blandede rodfrugter

1 spsk. Fedt smør eller kokosolie

1 spsk. sesamfrø

1-2 håndfuld spidskål

1 mango

Wok grøntsagerne sprøde i lidt fedt og bland laksen i. Snit spidskål og server den med frisk mango med lidt dressing over f.eks. Oliver dressing med mango eller en god æbleeddike.

Sense

HF 1(+2) spidskål og rodfrugter

HF 3 laks

HF 4 Mango

Fedt ½ spsk. stegning og olie til dressing.

Muffins

10-20 stk. afhængig af formen

Tænd ovnen på 175 grader

Ingredienser

Disse muffins kan jeg spise morgen, middag eller aften. De blev egentlig lavet for at tømme køleskabet, men de smagte så godt, så du får lige opskriften her.

Ingredienser

3-4 æg

100 gr. mandelmel fedtreduceret

25 gr. kokosmel

1 spsk. HUSK

1 tsk. Kanel

1 tsk. Bagepulver

Saft og skal af en økologisk appelsin

1 dl frisk spinat

1 banan

100 gr. revet rodfrugter



Pisk æggene sammen, mos bananen og hak spinaten fint. Bland det sammen med de øvrige ingredienser. Læg det i muffins forme og bag dem i en forvarmet ovn i 20-30 min.

Hvis du deler portionen i fire, kan du spise det sammen med lidt salat og ½ håndfuld protein.



Snaks eller lidt sødt

Har du gjort plads til dessert eller aftenkaffe, så får du lidt ideér her.

Æblepandekager

4 personer



Disse pandekager har jeg lavet i rigtig mange år, der er desværre lidt hvedmel i, men det går nok, hvis jeg ikke spiser dem hver dag.

Du kan sagtens lave dejen dagen før, hvis de skal bruges til brunch.

Ingredienser

2 æggehvider og 2 æggeblommer

2 dl kærnemælk

80 gr mel

2 spsk. Fiber husk

½ tsk. Natron

1 tsk. Bagepulver

2 æbler(pære kan også bruges)

20 gr sukrin

Smør eller kokosolie til stegning

Pisk æggeblommerne sammen med kærnemælk, mel, natron, sukrin, bagepulver. Riv frugterne og læg det i dejen. Pisk æggehviderne stive og vend det forsigtigt i dejen. Steges på en varm pande med fedtstof og kan evt. serveres med skyr rørt op med vanilje.

Sense

HF 1(+2) sparet

HF 3 ½ æg

HF4 mel og æbler

Fedt smør eller kokosolie

Mælk ½ dl

Grønkålschips

- 1 pose grønkål
- 1 lille chili
- 2 spsk. soya
- 2 spsk. limesaft
- Friskrevet parmesan



Rens grønkålen grundigt og skær bladene i grove stykker. Vend grønkålen i pisket Soya, limesaft og finthakket chili. Drys evt. med parmesan og læg dem på en bageplade med bagepapir i et tyndt lag. Bages i ovnen i 10-15 minutter ved 180 grader. Tjek løbende, det brænder lynhurtigt på. Chipsene skal være knasende sprøde.

Iskold Matcha med kokos

1 lille tsk. matcha røres godt op i 1 dl kokosvand. Fyldes i et glas med isterninger og toppes med kokosflager.



Sense

- Fedt kokosflager
- Mælk 1 dl kokosvand

