



Sund og let
UGEPLAN 2





AT TABE SIG OG GÅ NED I VÆGT

IKKE EN LET OPGAVE

Af Lone Bødkerholm

Din kost er fuld af fælder. Alle de små enkeltdele i fødevarerne medvirker til at påvirke kemien i din hjerne.

F.eks så trøster vi os gerne i kulhydrater, når vi føler os pressede.

Når vi spiser kulhydrater, øges hjernens optag af stoffet tryptofan, som igen er forløber for produktionen af stoffet serotonin. Når serotonin dannes og frigives, fremmer det en afslappethed, hvilke giver forklaringen på at når vi er pressede, så søger vi de let omsættelige kulhydrater, som hvidt brød, kager, slik og chokolade.

Forskningen typer på, at smags- og duftoplevelser er vigtige i forbindelse med vægttab. Al mad uden duft og smag ligefrem kan hæmme succesen i en slankeproces. Derfor er det en god viden at det er vigtig hvordan du sammensætter maden, som skal hjælpe dig med et vægttab. Så vær opmærksom på smag, duft og konsistens når du sammensætter dit måltid.

Lone Bødkerholm



STRATEGIER FØR DINE MÅLTIDER

**GØR NOGET UD AF
ANRETNINGEN**

Mysli

2 dl. havregryn
2 dl. nødder, som
hasselnødder, mandler,
solsikkekerner
1 spsk. rosiner eller gojibær
Kokosflager
1 spsk. fibersirup eller
honning



Mysli er noget jeg altid har stående nemt at lave og kan sagtens holde en måned i et lukket patentglas.

Bland alle ingredienserne sammen. Fordel myslien på en bageplade med bagepapir og give det 15-20 min i ovnen ved 150 grader eller indtil den får farve. Det kan også ristes på panden, så vent med at tilsætte sirup og rosiner/gojibær.

STRATEGIER FØR DINE MÅLTIDER

SPIS TIL DU IKKE LÆNGERE ER
SULTEN

Chiagrød

1 spsk. smuttede mandler

1 spsk. chiafrø

1 lille drys salt

1 tsk vaniljepulver

2 dl skyr

½ dl mandelmælk

Evt. 1 tsk. honning

Topping

Mysli

frugt appelsin eller bær



Chiafrøet er super sundt og indeholder mange gode egenskaber. Det er bl.a. spækket med omega 3, kostfibre og proteiner.

Hak mandlerne groft.

Rør chiafrøene sammen med mandlerne i en skål, og kom resten af ingredienserne i.

Rør godt sammen, dæk blandingen til, og lad det stå i køleslabet natten over.

Hvis grøden næste dag ikke har den ønskede konsistens, kan du tilsætte lidt ekstra skyr.

Til sidst kan du toppe med det, du har lyst til, fx bær, mysli

STRATEGIER FØR DINE MÅLTIDER

**SPIS LANGSOMT OG TYG
MADEN GRUNDIGT**



*Jeg spiser gerne kold æblegrød til morgenmad
både på skyr eller havregrød*

Ingredienser:

- 15 gr havregryn
- 60 gr butternut puré
- 1/2 æble (kogt)
- 1/2 (frossen) banan
- 1 daddel
- ½ dl kokos skyr yoghurt
- ½ dl mandelmælk
- 1/2 ts kanel
- 1/4 ts vanilje

Toppings:

- 1/2 æble (frisk eller stuvet)
- ristede nødder
- hjemmelavet mysli
- cacao nibs
- friske mynteblade
- ristet kokos

Du kan bage eller koge græskar
som Hokkaido eller butternuts til
en pure med vanilje en god måde
at få mere grøntsager i din
morgenmad.

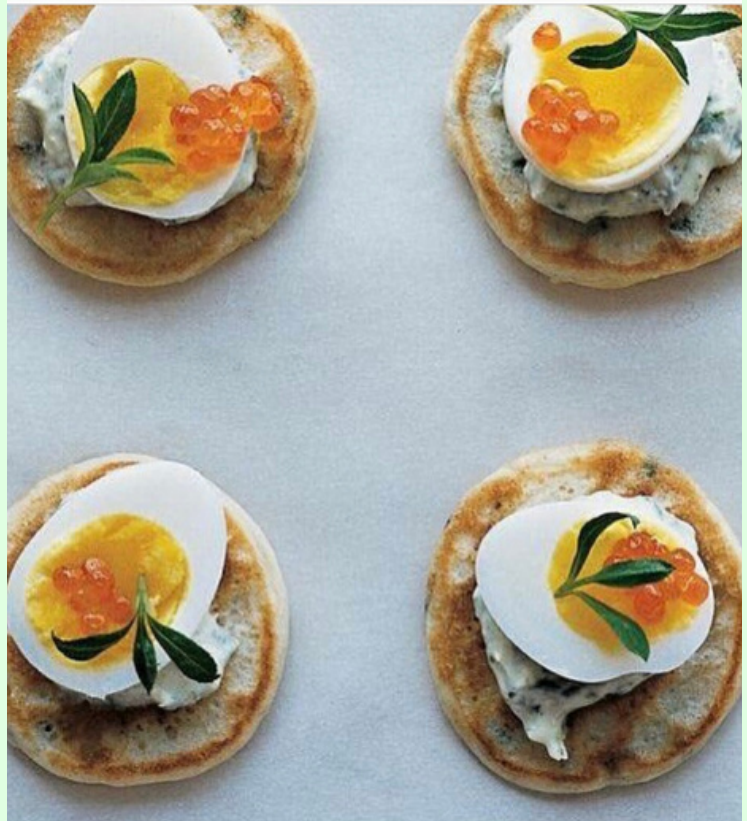
Bland alle ingredienserne sammen
og fordel din ynglings topping på.

STRATEGIER FØR DINE MÅLTIDER

FOKUSER PÅ DIT MÅLTID SLUK
TV, MOBIL OG PC'ER

Ingredienser:

1 stk. squash eller grønkål
2 æg
1 dl mælk
1 dl kikærtemel
1 tsk. flagesalt
1 bundt timian
2 spsk. olivenolie



Blinis kan bruges til morgenmad, forret med laks eller stenbidderrogn

Riv squashen groft på et rivejern

- Pisk æg sammen med mælk, mel, salt og timian.
- Vend squash i blandingen og rør det godt sammen. Varm olie op på en pande, og steg dine blinis som små pandekager i olien, til de er gyldne og sprøde.
- Servér dem med det samme, eller hold dem varme i ovnen under sølvpapir, ved 120 grader, til de skal spises.



STRATEGIER FØR DINE MÅLTIDER

LÆR AT SE DIN MAD



Ingredienser:

1 stk. proteinbolle

2 spsk. smørrost

½ grape

1 dl hytteost

1 håndfuld grønt peberfrugt,
radiser eller agurk

1 spsk. mysli

Sense

HF1(2) peberfrugt, radiser,
grape

HF3 proteinbolle hytteost

HF4 ½ proteinbolle og mysli

Fedt nødder, ost

*Grape sænker dit kolesterol og beskytter
dit kredsløb. Styrker også din fordøjelse*

Opskriften for bollerne er i
ugeplan1

Smør bollen med 1-2 skiver fed
skære ost eller smørrost

Halvere en grapefrugt og skær
den langs kanten og som filetter.

Top den med hytteost, mysli

•



SÆT KRYDDERI PÅ MADEN

Til sæt krydderiet få minutter før retten er færdig.



2 PERSONER

ingredienser

1 dl beluga eller grønne linser
40 gr. bacon eller seranoskinke
1 pære
blandet salat
½ rødløg
Gorgonzola
dressing
1 fed hvidløg
1 spsk olie
1 spsk. balsamico
½ tsk sennep
½ tsk honning/fibersirup
salt og peber
SENSE
HF1 salat, løg
HF2 pære
HF3 linser og skinke/bacon
HF4 sparet for mere protein
Fedt ost og olie

Hvad skal du

- Kog linserne i grøntsagsbouillon efter anvisningen på pakke.
- Steg bacon/skinke på panden
- Skyl salat, pære
- Pil rødløg og skær det i papirtynde skiver
- Dressingen
- pil og pres hvidløg og pisk det sammen med de øvrige ingredienser
- Vend linserne sammen med salaten og top det med pære, bacon, dressing og små stykker af gonzola



2 PERSONER

ingredienser

- 300 gr hakkede oksekød
- ½ pose revet rødbede
- 1 lille pose frisk spinat
- ½ agurk i tern
- ½ citron (skallen revet)
- 1 dl kærnemælk
- 1 spsk. olivenolie
- ½ tsk sennep
- ½ tsk fibersirup
- 200 gram nye kartofler

frisk timian

SENSE

HF1 rødbede, spinar

HF3 bøf

HF4 kartofler

Fedt olie

Mælk: Kærnemælk

Hvad skal du

- kog kartoflerne i letsaltet vand
- Skyl og klargør grøntsagerne
- Vend grøntsagerne sammen og pres saften af citronen hen over
- Hæld kærnemælk over i en skål og rør det med citronskal, sennep og honning.
- Form 2 hakkebøffer og steg dem i olie, krydre med timian, salt og peber



ingredienser

- 1 dl bulgur eller ris
- 1 skalotteløg
- 1 fed hvidløg
- 2 cm ingefær
- 1 spsk. grøn karrypasta
- 1 spsk olie til stegning
- 300 gr kyllingbryst
- 3 dl hønsebouillon
- 1 lille dåse kokosmælk light
- 1 bdt grønne asparges
- 1 pose aspargesbroccoli eller ½ broccoli
- 1 lime
- 1 spsk. fishsauce
- 2 foråsløg
 - Pynt med frisk basilikum

Hvad skal du

- kog bulgur efter anvisning på pakken
- pil og hak løg, ingefær. steg det sammen med karrypasta i olien et par minutter
- Skær kyllingen i mundrette stykker og lad det stege med indtil kødet er lysebrunt.
- Tilsæt bouillon og kokosmælk
- Skyl asparges og broccoli og vend det sammen med kyllingen.
- Smag retten til med lime og fishsauce
- serverer med bulgur til



ingredienser

- 300 gram lammeculotte eller mørbrad
- 200 gram kartofler
- 1 spsk. olivenolie
- frisk rosmarin

Sauce

- 1 løg
- 1 hvidløg
- 200 gram bl. svampe
- smør til stegning
- 4 spsk. fløde
- ½ dl hønseboullon

Salat

Spidskål og frugt (feks æble eller mango)
æbleedike

Hvad skal du

- Steg bøfferne på panden
- Skræl kartoflerne
- Skær en skive på 0.5 cm af hver kartoffel
- Placer skiverne med den flade side nedad på en bradepande
- Skær så tynde skiver, som dine knifeskills tillader Placer de skårede kartofler på skiverne i fadet
- Stik frisk rosmarin og hvidløg imellem skiverne
- Drys med fint salt
- Pensl kartoflerne med rigeligt smeltet smør og olivenolie
- Bag kartoflerne ved ca. 185 graders varmluft i 60 min



Hvad skal du

Svampesauce

- Pil og hak løg og hvidløg. Rens svampene og skær dem i skiver og steg det i smør på panden. Tilsæt fløde og bouillon og smag til med salt og peber.
- Lad det simre mens du stege bøfferne eller som på billedet bage culotten med kartoflerne i ovnen

Severer bøffen, kartoflen, saucen sammen med en salat er f.eks. spidskål med æbleeddike og lidt frugt.

Sense

HF1(2) svampe, løg, salat og frugt

HF3 bøf/culotte

HF4 100 gr. kartoffel

Fedt fløde smør

Smags giver krydderier og æbleeddike



2 PERSONER

ingredienser

- 2 kotelet/kylling a 100 gram
- ½ dåse kikærter
- 1 kogt rødbede
- 1 æble (i tynde både)
- 1 bakke karse (klippet)
- 1 spsk. olivenolie
- 1 fed hvidløg (mast)
- 2 dl yoghurt naturel 0
- 1 hjertesalat (delt i blade)

SENSE

HF1 rødbede, hvidløg, salat

HF3 kikærter og kød

HF4 æble

Fedt olie

Mælk Yoghurt

Hvad skal du

- Skyl og klargør salat, hvidløg, æble og karse som beskrevet i ingredienslisten.
- Dup kødet tørt, og krydr med salt peber.
- Varm olivenolie op på en (slip let-)pande, og kom det knuste hvidløg på panden. Steg koteletterne i ca. 3 min. på hver side, til kødsaften er klar.
- Fjern skindet fra rødbederne, og skær dem i mindre stykker.
- Smag yoghurten til med salt og peber. Vend forsigtigt yoghurten med rødbedetern og æblebåde.



2 PERSONER

ingredienser

- 2 stk. laks 300 gram
- Frisk pasta
- 150 gr. cherrytomater
- 1 avocado
- 1 spsk. olivenolie
- 1 bdt. persille
- 2 fed hvidløg (mast)
- 1 citron
- Salt og peber

SENSE

HF1 tomat, broccoli, spinat

HF3 laks

HF4 pasta

Fedt olie

Mælk Yoghurt

Hvad skal du

- Krrydre laksen med salt og peber
- Bag laksen ved 160 grader ca 20 min.
- Kog pastaen efter anvisningen på parken
- Avocadoen skæres i små stykker og vendes med persille, hvidløg, citronsaft, cironskal og salt og peber



2 PERSONER

ingredienser

- 1 colutte steg (gerne ekstra til en thaisalat til frokost)

- salt og peber

Tomatsala

- 200 gram tomater
- 1 lille rødløg
- 2 spsk. oliven
- 1 bundt persille
- ½ frisk chili
- 1 spsk. limesaft

1 dl majs-korn

1 avocado

4 tacoskaller

1 håndfuld spidskål (strimler)

SENSE

HF1 tomat, spidskål, løg, chili, persille

HF3 colutte

HF4 majs, taco

Fedt oliven, olie

smagsgiver lime

Hvad skal du

- Steg eller grill coluttestegen

Tomatsala

Skyl grøntsagerne og skær

tomaterne i tern, skær rødløg i

papirtynde skiver og blød det

sammen med persille eller

koriander, oliven og chili. Pres lime

over, har du min mangodressing

med ingefær vil den smage godt til.

Halvere avocado og skær i fine

skiver

Snit spidskålen fint evt på

mandolinjern.

Lun taco skallerne kort i ovnen

Anret det på fade eller en tallerken



2 PERSONER

ingredienser

- 2 bdt. asparges
- skalotteløg
- 1 fed hvidløg
- 1 150 gr. frosne ærter
- 1 spsk. olivenolie
- 1 dl hvidvin
- 3 dl. grøntsags bouillon
- 1 dl. fløde
- 1 citron
- Salt og peber
- 250 gr. rejer
- purløg
- 4 spsk. fraiche under 9 % fedt
- evt. fuldkornflute

SENSE

HF1 asparges, ærter, løg

HF3 rejer

HF4 vin og flute

Fedt fløde og olie

Hvad skal du

- Knæk de nederste seje stykker af de grønne asparges. Pil og hak løg, Svits løg og asparges på panden i 2-3 minutter. Tilsæt ærterne, bouillon, vin i gryden. Kog suppen ved kraftig varme, uden låg, i ca. 5 min til grøntsagerne er møre. Blend suppen og tilsæt citron, fløde, salt og peber. Bring atter suppen i kog og smag til.
- Fyld rejer i og top med purløg
- Hvis du laver dobbelt portion så lad være med at lægge rejer i smager fint med kylling eller kikærter i til næste dag.



2 PERSONER

ingredienser

Frisk citronsorbet

(6 portioner)

2 dl vand

75 gram sukrinmelis

4 citroner, 2 dl saft i alt

1 1/2 pasteuriseret æggehvide,
svarer til 1 af de små bægre

3 spsk sukrin melis

1 dl Rabarberkompot

se ugeplan 1 og blend den

82 kcal pr. glas

Hvad skal du

Kog vand og sukker sammen, til
sukkeret er opløst. Afkøl det. Kom
citronsaften i. Smag til, den skal
være syrlig, men ikke sur.

2. Frys massen ca. 2 timer. Pisk
æggehviderne stive, og pisk melis i
til sej marengs. Miks isen igennem
på en foodprocessor, og vend
marengsen i. Frys igen. Eller frys
sorbeten i en ismaskine, her kan du
komme marengsen i saften fra
starten af indfrysningen.

Bland det sammen med
rabarberkompotten



ingredienser

Til 1 glas

1 madæble

½ dl vand

1 spsk. sukrin melis

1 knivsspids vaniliekorn

Rasp

½ skive rugbrød uden skorpe

10 gram sukrin gold

1 spsk. mandler eller hasselnødder

10 gram smør til stegning

Hvad skal du

Skræl æblet og skær dem i mindre stykker ned i en gryde. Tilsæt vand, sukker og vaniljestang/vaniljekorn og lad det koge til æblet er blevet helt mørt.

Mens grøden koger, laves den karamelliserede rasp: Bland rasp med sukrin og hakkede nødder, smelt smørret på en pande. Når smørret er smeltet, hældes raspblandingen ved. Lad blandingen karamelisere godt over middel varme.

Lægges i lag og evt toppes med din ynglings syltetøj

Jeg laver altid en stor portion æblegrød, så er der til retten på side