

NEMME OPSKRIFTER TIL EN SUND HVERDAG



MORGENMAD

MORGENMADSGRØNT

(Til 1 person)

Det skal du bruge:

- Et lille løg (rødløg eller alm. Løg)
- 100 g Frossen spinat
- 100 g Ærter
- 50 g Grønne bønner
- 1 spsk. soja
- Salt/peber
- evt. tilsæt andre krydderier som chili, hvidløg, karry eller lignende.

Tip:

Blandingen kan sagtens laves kun med løg, ærter og spinat, eller løg og grønne bønner.

Passer perfekt til morgenmad.

Makrofordeling

Kcal: 148

Protein: 10 g

Fedt: 4 g

Kulhydrat: 20 g

Sådan gør du:

Start med at svitse løggene i en lille gryde/pande. Tilføj derefter de resterende ingredienser, og rør godt rundt i grøntsagsmassen. Grøntsagerne er færdige når spinaten er helt tøet op.



SCRAMBLE EGGS M. GRØNT

(Til 1 person)

Det skal du bruge:

- 2 æg (eller flere)
- ½ Avocado
- Kødrester
- Morgenmadsgrønt



Sådan gør du:

Start med at slå æggene ud i en gryde eller på en pande, og rør massen sammen med salt og peber. Varm æggemassen ved middelvarme, og rør godt rundt, indtil æggene begynder at "samle sig".

Tip:

Gem evt. lidt kødrester fra gårsdagens aftensmad og tilføj til tallerkenen. Her ses fx et par skiver svine-mørbrad.

Brug opskriften på morgenmadsgrønt som tilbehør.



MORGENMADS SMOOTHIE

(Til 1 person)

Det skal du bruge:

- 200 g Spinat
- 100 g Skyr
- 100 g Frosne Jordbær
- 25 g Whey proteinpulver
- 1 spsk. Hørfrø (kan undlades)



Sådan gør du:

Blend hele lortet sammen, og hæld det op i et glas eller en shaker, og drik. Kan nemt tages med To-Go.

Makrofordeling:

Kcal: 236
Protein: 40 g
Fedt: 7 g
Kulhydrat: 14 g



OMELET

(Til 1 person)

Det skal du bruge:

- 2 Æg
- Valgfrit kød
- Grønt til pynt
- Salt/peber

Makrofordeling:

Afhænger af kødet

Sådan gør du:

Rør 2 æg sammen, og tilsæt salt og peber. Smid æggemassen på en varm pande. Smid herefter valgfrit kød på æggemassen – det kan fx sagtens være rester fra dagen før. Når æggemassen er helt bagt foldes æggemassen sammen, og bages på den anden side. Serveres med lidt friske grøntsager eller grøntsagsstave.



AFTENSMAD / FROKOST

AVOCADOCREME

(til 1 person)

Det skal du bruge:

- 1 - ½ Avocado
- 1 Spsk. Skyr
- 1 fed Hvidløg (eller hvidløgs pulver)
- Salt og Peber
- lidt citronsaft
- Chili (knust chili, eller rigtig chili)

Makrofordeling

Kcal: 97

Protein: 4 g

Fedt: 8 g

Kulhydrat: 5 g

Sådan gør du

Avocadoen moses først med en gaffel. Herefter tilsættes de resterende ingredienser. Massen røres godt sammen, og smages til med salt og peber. Den kan evt. sættes i køleskabet et par timer for at frembringe hvidløgssmagen.

Tip:

Sørg for at bruge avocado der er godt moden, så er den nemmere at mose.



CHILI CON CARNE M. SPIDSKÅLSBUND

Det skal du bruge:

Kødsovsen: (til flere portioner)

- 500 g hakket oksekød
- 1 dåse Kidney bønner
- 1 dåse hakket tomat
- 70 g Tomatpure
- 1 løg
- Salt / peber
- Chili, oregano, basilikum, hvidløg efter behov

Bund:

- ca. 200 g Spidskål pr. person

Makrofordeling:

(for kødsovsen)

Kcal: 1125

Protein: 139 g

Fedt: 27 g

Kulhydrat: 68 g

Sådan gør du:

Start med at svitse løgene i en stor gryde. Brun derefter kødet. Når kødet er brunet, tilsættes de resterende ingredienser. Lad det stå og simre i 20 min og smag til med salt og peber og de resterende krydderier.

Spidskålen snittes i fine strimler og bruges som bund.

Tip:

Tilsæt evt. en glat creme fraiche eller avocadocreme på toppen, eller drys med revet parmesan. Er du til stærk mad kan du smide et



ÆGGEWRAP M. LAKS OG AVOCADOCREME

(Til 1 person)

Det skal du bruge:

Æggewrap:

- 2 Æg
- 1 Tsk. fiber HUSK
- Salt og Peber
- Kokosolie

Fyld:

- Avocadocreme
- Laks
- Blandet salat

Sådan gør du:

Æggene røres sammen med fiberHUSK'en og lidt salt og peber. Æggemassen smides på en varm pande med lidt fedtstof. Når Æggemassen er færdigt bagt vendes den, og bages ca. 1 min. på den anden side.

Smør avocadocremen på æggewrappen, fyld op med valgfrit grønt og et par stykker laks. Rul til sidst wrappen tæt sammen.

Makrofordeling:

(For Wrappen)

Kcal: 189

Protein: 13 g

Fedt: 16 g

Kulhydrat: 1 g

Tip:

Se tidligere opskrift for Avocadocreme



KYLLINGEDELLER

(Til flere portioner)

Det skal du bruge:

- 500 g Hakket kyllingekød
- 2 Æg
- 200 g revet gulerod
- 1 stort løg
- 1 Spsk. Mandelmel
- salt og peber

Makrofordeling:

Kcal: 971

Protein: 118 g

Fedt: 42 g

Kulhydrat: 30 g

Sådan gør du:

Bland alle ingredienserne sammen og ælt det hele godt sammen, det kan være en ide at bruge hænderne for at ælte det godt sammen. Form herefter frikadellerne med en spsk. sammen til den ønskede størrelse. Steges på hver side ca. 5 min, til dellerne er stegt helt igennem.



RÖSTI AF SØD KARTOFFEL

(Til 1 person)

Det skal du bruge:

- 125 g – 150 g Sød kartoffel (Batat)
- 1 æg
- ½ løg
- 1 Spsk. Mandelmel
- Salt og peber
- Fedtstof (smør smager bedst)

Sådan gør du:

Riv den søde kartoffel til små strimler. Riv løget, eller hak det i små stykker og bland det sammen med den søde kartoffel. De resterende ingredienser tilsættes og dejen røres godt sammen.. Smelt den mængde fedtstof du tillader på panden, og smid massen på den brandvarme pande, skru herefter ned til middelvarme. Når dejen ikke er flydende længere kan den vendes og steges på den anden side.

Massen kan både laves til småklatter, eller steges som en samlet "kage".

Makrofordeling

Kcal: 319

Protein: 12 g

Fedt: 15 g

Kulhydrat: 37 g



FLANKESTEAK M. SPIDSKÅL & Mos

(Til 1 person)

Det skal du bruge:

- 125 g Flankesteak
- 200 g Spidskål
- 100 g Ærter
- 100 g Broccoli
- Salt/peber
- Kokosolie

Makrofordeling:

Kcal: 394

Kulhydrater: 30 g

Fedt: 16 g

Protein: 39 g

Sådan gør du:

Steak:

Start med at stege steaken i lidt kokosolie, ca. 3 min på hver side. Krydder steaken med salt og peber.

Mos:

Kog ærter og broccoli sammen med lidt salt. Hæld vandet fra, og mos grøntsagerne med en stavblender, og smag til med salt og peber.

Spidskål:

Svits spidskålen i max 2 minutter med kokosolie, og smag igen til med salt og peber.



BØNNEFRITTER

(Til 1 person)

Det skal du bruge:

- 300 – 400 g Grønne bønner
- Salt
- 10 g Kokosolie

Sådan gør du:

Start med at forvarme ovnen på ca. 200 grader. Smid de frosne bønner på en bradepande, og krydder med massere af salt, gerne groft salt. Efter ca. 5 minutter tager du fritterne ud af ovnen og blander kokosolien i sammen med bønnerne. De skal ca. Have 15 minutter efter dette. Husk at vend dem løbende, så de ikke brænder på.

Makrofordeling:

(kun for bønnerne m. olie)

Kcal: 205

Protein: 7 g

Fedt: 10 g

Kulhydrat: 13 g

Tip:

Bønnerne kan serveres med stort set alt slags kød, fx kylling som på billedet.



BAGT BUTTERNUTSQUASH

(Til flere portioner)

Det skal du bruge:

- En hel butternutsquash
- Salt
- 5-10 g kokosolie



Sådan gør du:

Start med at "Skrælle" squashen, den har en hård skal, så brug en god kniv, til at få skrællen væk med.

Herefter skæres squashen i små stykker. Ternene smides i et fad og krydres med massere af salt og olie, og evt. andre krydderier efter lyst.

Varm det i ovnen ved 200 grader i ca. 20 – 25 min. Squashen skal være helt mør før den er færdig.

Makrofordeling:

Pr. 100 g Butternut:

Kcal: 45

Protein: 1

Fedt: 0

Kulhydrat: 16 g



GRØNTSAGS STRIMLER MED KØDISOVS

(Til 1 person)

Det skal du bruge:

- 1 Stor gulerod
- 1 Porre
- 100 g spidskål
- Salt/peber

Makrofordeling:

Kcal: 101
Protein: 5 g
Fedt: 0
Kulhydrat: 21 g

Sådan gør du:

Start med at "skrælle" gulerødderne til strimler. Skær ligeledes spidskålen og porren i små strimler.

Sæt vand over til kogning, når vandet begynder at koge puttes grøntsagerne i det kogende vand, og krydder med salt og peber.

Grøntsagerne skal max have 2 – 3 minutter. Si dem derefter fra vandet.

Tip:

Passer perfekt sammen kødsovs



OKSEKØDSWOK

(Til 1 person)

Det skal du bruge:

- 100 g Hakket oksekød
- 100 g Hytteost
- 5 g Kokosolie
- 200 – 300 g Valgfri grøntsager
- Salt / peber

Makrofordeling:

Kcal: 370

Protein: 38 g

Fedt: 14 g

Kulhydrat: 14 g

Sådan gør du:

Start med at svitse oksekødet på panden med lidt salt og peber. Når oksekødet er brunet blandes grøntsagerne sammen kødet. Hytteosten smides på wokblandingen som det sidste inden servering.

Her er der brugt frosne grønne bønner og rød peberfrugt som grønt, men det smager godt med stortset alle grøntsager.



BISON MED BAGTE ASPARGES OG ÆRTER

(Til 1 person)

Det skal du bruge:

- Et godt stykke kød (her fx bison)
- Et bundt asparges
- 200 g ærter
- Avocadocreme
- Olivenolie
- Salt

Makrofordeling:

Kcal: 456

Protein: 43 g

Fedt: 18 g

Kulhydrat: 25 g

Sådan gør du:

Start med at bage aspargesene i et ovnfast fad. Pensel aspargesene med lidt olie og krydder dem med groft salt. Steg kødet ca. 2-3 min på hver side ved god varme.

Ærterne kan vælges at koges eller steges.

Kan serveres med avocadocreme (se tidligere opskrift)

Tip:

Der kan også sagtens bruges andet kød.



GRØNNE BØNNER VENDT I HVIDLØG

(Til 1 person)

Det skal du bruge:

- 200 – 300 g frosne grønne bønner
- 10 g Oliven olie
- 1 fed hvidløg
- Salt

Makrofordeling:

Kcal: 189

Protein: 6 g

Fedt: 10 g

Kulhydrat: 11 g

Sådan gør du:

Start med at bringe vand i kog. Når vandet koger smides bønnerne i vandet sammen med lidt salt. De skal kun koge 3 min ca. Olie, hvidløg og lidt salt blandes sammen. Vandet fra bønnerne sies fra, og bønnerne blandes efterfølgende i olieblandingen.

Tip:

Passer perfekt som tilbehør til diverse kød



OVNBAGT LAKS M. GUACAMOLE CREME

Det skal du bruge:

Laksen:

- 125 g Laksefilet
- 100 g gulerødder
- 1 løg
- Salt/ peber

Tilbehør:

- 200 g Ærter
- Guacamole creme
- En skive citron

Sådan gør du:

Krydder laksen med salt og peber. Skær gulerødderne og løget i små skiver. Pak laksen ind i sølvpapir med grøntsagerne, og bag det i ovnen i ca. 25 – 30 min.

Ærterne koges i få minutter med salt.

Guacamole creme: se tidligere opskrift

Pynt til sidst laksen med en skive citron.

Makrofordeling:

Kcal: 513

Protein: 40 g

Fedt: 21 g

Kulhydrat: 31 g



STEAK M. RISTET SPIDSKÅL OG SWEET POTATO

(Til 1 person)

Det skal du bruge:

- Et godt stykke kød (125 – 150 g)
- 200 g spidskål
- 5 g kokosolie
- En lille sweet potato (ca. 150 g)
- Salt / peber

Sådan gør du:

Sweet potatoen bages i ovnen med skræl på, ved 200 grader. Hvor lang tid den skal have i ovnen afhænger af størrelsen, men den er færdig når den er helt blød indeni, klem forsigtigt på den for at mærke efter. En på ca. 150 g skal have omkring 30 min. Pil forsigtig skrællen af, og den er klar til servering.

Tilbered kødet, og krydder med salt og peber. Hak spidskålen i små strimler og svits det på panden med kokosolie, og salt og peber. Spidskålen skal kun have ca. 2-3 min. på panden.

Makrofordeling:

Kcal: 532

Protein: 37 g

Fedt: 29 g

Kulhydrat: 28 g



MELLEMMÅLTIDER/ SNACKS

LUKSUS-HAVREGRØD

(Til 1 person)

Det skal du bruge:

- 35 g Havregryn
- 1 spsk. Mandelmel
- 2/3 dL Vand
- 15 g Proteinpulver (valgfri smag)
- 10 g Mørk chokolade
- Kanel
- Lidt salt
- Sukrin (kan undværes)

Makrofordeling

Kcal: 305
Protein: 20 g
Fedt: 13 g
Kulhydrat: 26 g

Tip:

Proteinpulver med vanilje, chokolade eller lignende er at foretrække her.

Sådan gør du:

Varm havregrynene, mandelmelen sammen med vandet i en gryde, og rør rundt til massen begynder at koge. Tilsæt herefter salt, kanel og proteinpulver. Vandet kan tilpasses alt efter om du ønsker grøden mere flydende. Hak den mørke chokolade i små stykker og drys det over grøden lige inden servering, sammen med sukrin.

Tilføj evt. mere kanel som drys.



SKYR-SNACK TO-GO

(Til 1 person)

Det skal du bruge:

- 150 g skyr
- 1 spsk. Chiafrø
- 100 g frosne Jordbær
- 10 g Mandler
- Sød/ sukrin

Sådan gør du:

Start med at koge bærerne sammen med et par dråber "sød" eller en tsk. sukrin. Bærerne skal koges i ca. 10 min.

Bland skyr og chiafrø sammen. Hvis du lader frøene trække lidt, suger de en masse væske til sig og bliver mere bløde. Hæld bær blandingen over og top med mandler. Blandingen passer perfekt til et lille mellemmåltid på farten.

Makrofordeling:

Kcal: 239
Protein: 22 g
Fedt: 9 g
Kulhydrat: 13 g

Tip:

Der kan nemt laves dobbelt portion af bærblendingen, så du har til et par dage.

Chiafrøene kan godt undlades.



HUMUS

(Til flere portioner)

Det skal du bruge:

- 1 dåse Kikærter
- 1 spsk. Tahin
- 1 tsk. hakket hvidløg
- 1 tsk. hakket chili
- 3 spsk. Citronsaft
- 1 dl olivenolie
- ½ tsk. Spidskommen
- Salt

Makrofordeling:

(kun for humusen)

Kcal: 1278

Protein: 20 g

Fedt: 117 g

Kulhydrat: 32 g

Sådan gør du:

Blend alle ingredienserne sammen til en lind puré. Juster konsistensen med olivenolie og smag til med salt.

Tip:

Humusen kan spises som dip til et par grøntsagsstænger. For et højere proteinrigt måltid kan det ligeledes spises sammen med et par hårdkogte æg.



HYTTE LA' MANDE

(Til 1 person)

Det skal du bruge:

- 100 g Neutral skyr/ græsk yoghurt
- 100 g Hytteost
- Et par dråber "sød" eller Sukrin
- Vanilje pulver
- 2 dråber mandelessens
- 100 g Bær

Makrofordeling:

Kcal: 201

Protein: 22 g

Fedt: 5 g

Kulhydrat: 16 g

Sådan gør du:

Bland skyr, hytteost, det søde, vanilje og mandelessens sammen. Kog bærrene med en lille smule vand i ca. 5 – 10 minutter. Der kan tilsættes et par dråber "sød" eller lidt sukrin hvis der bruges sure bær, som fx hindbær, bruges der fx jordbær eller blåbær er det mindre nødvendigt.

Bær blandingen kan både hældes på varmt eller efter afkøling.

Kan evt. toppes med lidt hakkede mandler.



SALTEDE MANDLER

Det skal du bruge:

- Mandler (så mange som du kan tillade dig)
- Salt
- Soja
- Kogende vand

Makrofordeling:

Pr. 100 g

Kcal: 619

Protein: 24 g

Fedt: 53 g

Kulhydrat: 6 g

Sådan gør du:

Hæld mandlerne i kogende vand og tilsæt en god omgang salt + et par dråber soja. Lad det trække i ca. 10 min. Tænd ovnen på 150 grader. Når mandlerne har trukket sorteres væsken fra, og mandlerne hældes på en badeplade. Der tilsættes yderligere salt, og de skal nu bages i ca. 20 min. Lad dem afkøle inden servering.



Tak fordi du læste med, jeg håber du får gavn af opskrifterne :)

- *Marianne Gilbak Jensen*

