

DIAETISTKOMPAGNIET

OPSKRIFTSKOMPENDIE

Smagfulde opskrifter til et sundere liv



CECILIA HJORT BRUUN

Klinisk diætist, psykoterapeut og stressbehandler
Ejer af Diaetistkompagniet og Stressmentor

Jeg byder dig hjerteligt velkommen til Diaetistkompagniet

Det glæder mig at være her og hjælpe dig med at optimere din kost på en sund måde, uden at du behøver at gå på kompromis med den gode mad, som du kan li' den. Jeg vil guide dig gennem smagfulde løsninger til alle dagens måltider, og også finde løsninger til at tilfredsstille den søde tand.

Stressvenlige kostprincipper

Dette opskriftskompedium er skabt til dig, som ønsker at spise mere stressvenligt. Kompendiet er en kilde til inspiration og en nem kilde til variation i din kost. Jeg tror på muligheder frem for begrænsninger, derfor får du disse opskrifter, der kan inspirere dig til at leve sundere og et liv med god, velsmagende mad og variation.

Du skal lytte til din egen krop og finde ud af, hvordan du kan arbejde med kostprincipperne på din egen måde, og gøre dem til dine personlige retningslinjer. Det kræver vedholdenhed - og at tage det skridt for skridt.

Vejledning til Opskriftskompndiet

Morgenmad, frokost og eftermiddagssnackopskrifterne er beregnet til én person (kvinde), mens aftensmadopskrifterne er til to personer (en kvinde og en mand). Hvis du er i tvivl i forhold til mængderne, kan du som udgangspunkt justere mængderne, så de passer til dig.

Smagssans og krydderier

At tilsmage maden med krydderier som salt, sødme, syre, bitterhed og styrke er vigtigt for at fremhæve den gode smag. Tilsmagningen er individuel, og intensiteten af ingredienserne kan variere. Derfor kan der være brug for at justere smagen i forhold til mængderne i opskriften.

Brug for hjælp?!

Vil du blive helt skarp på hvordan du kan optimere din kost?

Hvis ja, så er du hjertens velkommen til at booke tid, så vi sammen kan finde ud af hvad der passer til dig ud fra din situation, din vægtstatus og forbrænding. Om vi mødes i min klinik i Charlottenlund eller mødes online - er helt op til dig.

DiaetistKompagniet

Cecilia Hort Bruun

Jægersborg Alle 16, 3 sal.

Charlottenlund

Mail: info@diaetistkompagniet.dk

Tlf: 22177287.



Morgenmåltider 1150 kJ / 275 kcal

Surmælksprodukter

- 150-250 ml skyr eller mager græsk yoghurt (max 0,7g fedt / 100g)
Top med müsli eller havregryn (20 g)
Alternativ top med 10 mandler og lidt bær

Rug-, knæk eller grovbrød

- 1-1,5 skive rugbrød (60-80 g) eller 2-3 skiver grov knækbrød (fx Wasa)
Top med mager smøreost, 4 sk magert pålæg (20 g), humus eller 2 spsk hytteost, evt. med 1 blødkogt æg

Morgenmadsprodukter

- 50g grove flakes, rugfras eller All branflakes mælk
- 40g havregryn, speltkorn eller 5-kornsblending mælk
Suppler gerne med lidt proteinholdigt fx 1 blødkogt æg eller 10 mandler

Til den travle

- 1 æg, 1 mellemstor gulerod (120g) & 30 mandler eller hasselnødder
- 1 bæger "Cultura" naturel yoghurt med müsli-top, pyntes med 20 mandler og 1 gulerod (eller 1 stk frugt)

Frugtsmoothie:

- Frugt og bær (max 150g), grøntsager, godt og blandet, 2-3 spsk skyr

Brunch

- Omelet af 2 æg, grønt & 1 sk grovbrød / rugbrød (50 g) med magert pålæg/ost
- Brunch: Et æg (spejlæg / blødkogt æg / scramble æg) pynt med 2 sk seranoskinke & 1 sk rugbrød eller grovbrød (50g) med magert kød- / ostepålæg & 1 stk frugt/ bær (150 g)

Mellemmåltider 420 kJ / 100 kcal

Snup 1 til formiddag og 1-2 til eftermiddagen

Mellemmåltidets formål er at stabilisere dit blodsukker, således at du mærker mere energi og større mæthed samt nedsat sukkertrang. Opnå dette, ved at prioritere et mellemmåltid der indeholder en blanding af følgende:

Oversigt over, hvad du kan spise som et mellemmåltid for 100 kcal:

Brød, knækbrød, kiks med pålæg & ost m.m.:

- 1/2 skive rugbrød (25 g) eller 1 stk fiberknækbrød (25g) fx Kavli / Wasa
Top med magert pålæg, fisk, humus, hytteost, smøreost

Nødder:

- 15 g hasselnød (ca 15 stk)
- 15 g valnødder (ca. 4 hele eller 8 halve)
- 20 g mandler (ca. 15-20 stk)

Surmælksprodukt med topping

- 1 dl surmælksprodukt naturel 1,5 % fedt & mysli (15 g)
- Cheasy skyr-yoghurt (150 g) og 1 spskk. grove flakes eller gryn (15 g)
- Vanilleskyr eller Alpro (150 g) med 1 æble i tern (125 g) og kanel
- 1 bg Cultura naturel yoghurt med müslietop
- 1 pasteuriseret æggeblomme, 1 dl kærnemælk, 1 dl A-38 skal og saft fra en økologisk citron/appelsin, 1 knivspids vanillesukker og sødestof

Grøntsager

- 2 store håndfulde (cherry)tomat, kål, bladselleri eller peberfrugt
- 1 håndfuld edamame bønner - smag gerne til med salt og citron

Mellemmåltider 420 kJ / 100 kcal til formiddag og eftermiddag

Frugt og tørret frugt

For at stabilisere blodsukkeret bedst muligt, bør halvdelen af nedenstående frugt og tørret frugtportion sammensættes med 10 nødder el. grøntsager (fx 1 gulerod, 100 g) el. 1/2 sk groft brød el. 1 sk knækbrød el. 1 stk grovkiks eller skyr (100 g).

Frisk frugt:

- 150-200 g frugt, svarende til hvad der kan ligge i en damehåndfuld.
Vælg imellem; melon, jordbær, æble, bær, ananas, abrikos, mandarin, appelsin, pære, kiwi, blommer, fersken, kun en halv banan

Tørret frugt:

- 15-20 gram, svarende til hvad der kan ligge i 2 spiseskeer
Vælg imellem abrikos, dadel, sveske, figen, rosiner, tørret æble og mango

Shakes:

- Frugt/ bær (max 100g), og gerne med grøntsager. Suppler med 1 spæk skyr. Smag evt til med. lidt vanillesukker eller hyldeblomst
- JordbærsMOOTHIE; 1/2 dl fromage frais eller mage græskyoghurt, 1 dl minimælk/kærnemælk, 1 tsk vanillesukker, jordbær (50g)

Frokostmåltider 1450 kJ / 345 kcal**SANDWICH****Skinke og ost**

2 tynde skiver groft brød (60g), 1 tsk. sennep, salat, 1 tomat i skiver, 6 skiver agurk, 1 håndfuld bønnespirer, 1 gulerod, 6 skiver skinke og 1 skive ost 30+

Smør brødsiverne med sennep. Pynt med skinke, ost, salat og de andre råvarer. Anret som sandwich. Spis guleroden til.

Kylling og chutney

2 tynde skiver groft brød (60 gram), 80g kyllingekød, 1 spsk. chutney, salat, 1 syltet agurk, 1/2 peberfrugt, 1 gulerod, salt og peber fra kværn

Smør brødet med chutney. Pynt med salatblade, kylling (kogt, stegt eller pålæg) eller kalkun, chutney, syltet agurk samt skiver af agurk og peberfrugt. Skræl guleroden og spis den til. Anret som sandwich.

Røget laks

2 tynde skiver groft brød (60g), 1 spsk. frisk ost 10+, 60g røget laks, salat gerne rucola, 1 syltet agurk, 1/4 agurk, 1/4 rød peber og 1 gulerod

Smør brødet med friskost. Pynt med salat, laks, peberfrugt, syltet agurk og agurk i skiver. Anret som sandwich. Spis guleroden til.

Roastbeef og chutney

2 tynde skiver groft brød (60g), 1 spsk. mangochutney, salatblade, 1 tomat, 5 skiver agurk, 1/4 rød peberfrugt, 2 gulerødder og 50g roastbeef

Smør brødet med chutney. Pynt med salat, roastbeef/ pastrami / eller anden mager pålæg, tomat i skiver, peberfrugt i skiver og agurk i skiver.

Anret som sandwich. Spis gulerødder til.

Frokostmåltider 1450 kJ / 345 kcal**SALATER****Kylling**

90g kylling, $3\frac{1}{2}$ spsk. hytteost, 2 spsk. krydderurt, 2 syltede agurker, 5
cherrytomater, 2 stængler bladselleri, 1 gulerod og 1 skive groft brød (30g)

Anret kyllingen eller kalkunkød/-pålæg, hytteost smagt til med krydderurter og tomater på en tallerken. Finthakkede syltede agurker, bladselleri i tynde skiver, ristet brød og reven gulerod spises til.

Pasta, røget kalkun og dressing

30g rå pasta, 70 g røget kalkun, kylling eller mager skinke, 100 broccoli, 1
gulerod, $\frac{1}{4}$ rødløg, 1 tsk. olivenolie, 1 tsk. citronsaft, 2 tsk. soja, 1 lille fed
hvidløg og $\frac{1}{2}$ tsk. sukker

Kog pastaen. Tilsæt broccoli - eller anden grøntsag - i buketter og gulerod i skiver til pastaen og lad det koge med de sidste par minutter. Skær løg og røget kalkun i små tern. Lav en dressing af olie, citron, soja, presset hvidløg og sukker. Smag til og hæld dressingen over pastaen blandet med grønt og kalkun

Ris, pesto og fed fisk

40 g rå ris, 0,75 dl vand, salt og peber fra kværn, 1 spsk. pesto, 50g røget laks eller hellefisk, 10 cherrytomater, $\frac{1}{2}$ grøn peberfrugt, purløg, 2 spsk. syltet paprika (fra glas), 1 gulerod i små tern og 2 spsk. hytteost.

Kog risene i 15 min. ved svag varme. Køl det lidt af og vend pesto i. Anret med fisk, hytteost og grøntsager i mundrette stykker. Krydder med salt og peber.

Frokostmåltider 1450 kJ / 345 kcal

RUDBRØD

Rejer og krydret hytteost

1 skive brød (50g), 100g rejer, 5 spsk. hytteost, purløg, $\frac{1}{4}$ peberfrugt, salt og peber fra kværn, karry efter smag, 6 cherrytomater, agurk og salat

Anret brødet med salat. Dræn rejerne for væde og læg dem på brødet.

Bland hytteost, fin hakket purløg og peberfrugt og pynt med karry, salt og peber og cherrytomater.

Røget svinefilet

1 skive rugbrød (50g), salatblade, 7 skiver røget svinefilet, 4 spsk. hytteost, 2 tsk. pickles, 1 tomat, $\frac{1}{2}$ peberfrugt og 1 gulerod.

Rugbrød pyntes med salat, røget svinefilet, hytteost og pickles.

Tomat, peberfrugt og agurk skæres i skiver og spises til.

Laks og krydret hytteost

1 skive brød 50g, 50g røget laks eller røget hellefisk, 5 spsk. hytteost, purløg, $\frac{1}{2}$ peberfrugt, salt og peber fra kværn, karry efter smag, 6 cherrytomater, $\frac{1}{2}$ agurk og salat

Anret brødet med salat. Læg laksen på brødet. Bland hytteost, fint hakket purløg og -peberfrugt og pynt med karry, salt og peber og cherrytomater

Hakkebøf og syltet agurk

1 skive rugbrød (50g), 1 hakkebøf (100g) – lavet af hk. oksekød max. 5 % fedt, salatblade, 1 tomat, 2 syltet agurk og $\frac{1}{2}$ peberfrugt.

Pynt rugbrødet med salat, hakkebøf, syltet agurk. Skær tomat og peberfrugt i både og spis til.

Frokostmåltider 1450 kJ / 345 kcal

RUGBRØD

Kylling og chutney

1 skive rugbrød (50g), 100g kyllingekød, 2 spsk. chutney, 1 tomat, salat, 3
spsk. hytteost, 1 syltet agurk, salt og peber fra kværn.

Anret rugbrødet med salat, kylling (kogt el. stegt) eller kalkun, chutney, hytteost, syltet agurk samt skiver af tomat.

Æggesalat

1 æg, 1/4 rød peberfrugt, 1/4 grøn peberfrugt, 2 tsk. løg, 1 spsk. purløg, 1
tomat, 1 skive rugbrød 50g, salat, 1/2 dl fromage frais, 1 tsk. mayonnaise, 1
tsk. reven løg, 1/2 tsk. sukker, karry efter smag, 1/2 spsk. citronsaft, salt og peber
fra kværn og 1 lille gulerod.

Kog ægget. Bland en dressing af fromage frais, mayonnaise, løg, sukker, karry, citronsaft, salt og peber fra kværn. Skær tomater og peberfrugter i tern, fin hak purløg og løg. Anret brødet med salat. Bland dressing, hakket æg og grøntsager sammen. Guleroden skæres i stave og spises som snack til rugbrød med æggesalat.

Røget ørred og røræg

1 skive rugbrød (50g), 50 g røget ørred, 1 æg, 1/4 dl minimælk, 1/4 dl purløg, 1
tomat og salatblade. Æg og mælk piskes og vendes på panden.

Rugbrød pyntes med salat, ørred, røræg, purløg og tomat.

Kyllingesalat

100g kylling, 1 1/2 spsk. fromage frais, 1 tsk. mayonnaise, 1 knivspids karry, 1
tsk. sød fransk sennep, 1 skive rugbrød (50g), 1 gulerod, 1 tomat, salatblade.

Hak gulerødder og tomat fint og skær kyllingekødet i små tern. Bland fromage frais, mayonnaise, karry, sød fransk sennep, salt og peber til en dressing og vend i kyllingesalaten. Anret rugbrød med salatblade og top kyllingesalaten.

Frokostmåltider 1450 kJ / 345 kcal

RUDBRØD

Røget ørred og krydret hytteost

1 skive rugbrød (50g), 75g røget ørred, 1 dl hytteost, purløg, 1/2 peberfrugt, salt og peber fra kværn, karry efter smag, 6 cherrytomater, 1/4 agurk og salat

Anret brødet med salat. Læg ørred på brødet. Bland hytteost, fint hakket purløg og -peberfrugt og pynt med karry, salt og peber og cherrytomater

Skinke og ost

1 skive rugbrød (50g), 5 skiver mager pålægsskinke, 1 1/2 skive ost 30+, 1 tsk. sennep, salatblade, 1 tomat, 1/2 peberfrugt og 1 gulerod

Smør brødet med sennep. Pynt med salat, skiver af ost, skinke, peberfrugt og tomat. Skræl guleroden og spis den til.

Skinke og hytteost

1 skive rugbrød (50g), salatblade, 5 skiver pålægsskinke, 3 spsk. hytteost, 1 tsk. færdigkøbt pesto, 1 tomat, 1/2 peberfrugt og 1 gulerod

Rugbrød pyntes med salat, skinke og hytteost blandet med pesto.

Tomat og peberfrugt skæres i både. Guleroden skrælles og skæres i stave.

Makrel i tomat

1 skive rugbrød (50g), 60 g makrel i tomat, 4 spsk. hytteost, salat, 1/4 agurk, 1/2 peberfrugt og 1 tomat Anret brødet med salat, makrel i tomat, hytteost og pynt med agurk, peberfrugt og tomat.

Roastbeef og chutney

1 skive rugbrød (50g), 1 spsk. mangochutney, salat, 1 tomat, 1/4 agurk, 1/4 rød peber, 1 gulerødder og 70g pålægsroastbeef

Anret brødet med salat. Dernæst roastbeef, chutney, tomat i skiver, peberfrugt i skiver og agurk i skiver. Spis gulerødder til.

Frokostmåltider 1450 kJ / 345 kcal

PITABRØD MED FYLD

Tun og hjemmelavet thousand Island dressing

1 pitabrød, 1½ dåse tun i vand, salat, 1 hakket tomat, 1/3 agurk, 1½
peberfrugt, 2 syltede agurker, purløg efter smag, 1½ dl fromage fraise, 1 tsk.
løg, 1½ spsk. ketchup, 1 tsk. sukker, 1½ spsk. citronsaft, salt og peber

Tun (kan udskiftes med rejer) dryppes af i en sigte. Rist evt. pitabrødet let. Rør
fromage fraise, revet løg, god ketchup, sukker, krydderier og citronsaft sammen
til en dressing og smag til. Du kan også bruge 2 spsk. af en mager
salatdressing i stedet for. Anret salat, tun, grøntsager og dressing i pitabrødet.

Skinke og ost

1 pitabrød, salat, 1 tomat, 1½ agurk, 1 lille løg, 4 skiver pålægsskinke, 1 skive
30+ ost, sennep og purløg

Lun pitabrødet. Smør pitabrødet med sennep og læg skinke, ost, løg i tynde
skiver, tomat og agurk i skiver og salat i pitabrødet.

Frikadelle

1 pitabrød, 1 stor (65 g) frikadelle, 1 spsk. chutney, salat, 1 tomat, 1 syltet
agurk og 1½ peberfrugt

Læg salat, tomat, peberfrugt og syltet agurk i skiver samt frikadellen i et lunt
pitabrød. Pynt med chutney.

Frokostmåltider 1450 kJ / 345 kcal

VARME RETTER

Kød med kartofler, sauce og grønt

2 skiver helt magert kød eller fjerkræ (100g), 2 kartofler på størrelse med 1 æg og ekstra grove grønsager min. 250gram og 2 spsk mager sauce.

Fisk med brød, kold sauce og grønt

2 fileter af mager fisk (torsk, fladfisk, hornfisk, tun m.m.) eller 1 lille filet af fed fisk (sild, makrel, laks, ørred m.m.), 1 skive hjemmebakket grovbrød eller en lille hjemmebakket bolle, grønsager – gerne grove – min. 250 gram og 2 spsk mager kold sauce af fromage frais eller hytteost smagt til med krydderier og krydderurter.

Kød med ris eller pasta, sauce og grønt

2 skiver helt magert kød eller fjerkræ, 1 lille kop kogt ris/pasta/nudler, grønsager – gerne grove – min. 250gram og 2 spsk mager sauce.

Aftensmåltider 2150 kJ / 512 kcal

ULTRA HURTIGE RETTER TIL 1 PERSON

Tilberedningstid ca. 15-20 minutter

Pitabrød med fyld

1-1,5 grovpitabrød, 100g tun eller anden magert kød, 250g blandet grønsager, dressing: 3 spsk. fromage frais, 1 tsk. mayonnaise, 1 tsk. reven løg, ^{1/2} tsk. sukker og 1 tsk. tomatketchup

Kød med kartofler, grønt og sovs

150g helt magert kød (kylling/ kalkun / svin / kalv / okse), 2-3 kartofler, 250g grøntsager og Knorr's pulversovs tilsat minimælk

Omelet med skinke

3 æg, ^{1/2} dl minimælk, ^{1/2} pk. champignon, ^{1/2} løg, ^{1/2} bundt persille, 100g magert skinkekød og ^{1/2} skive rugbrød

Rugbrødsmadder

4/2 stykker rugbrød (100g), 3 skiver røget filet med agurk og pickles, 1 æg med tomat og purløg, 30g leverpostej 3% fedt med 2 skive saltkød m.m. og 1 skive (20g) ost 30+

Aftensmåltider 2150 kJ / 512 kcal

HURTIGE RETTER

Alle retter er til 2 personer, 1 mand og 1 kvinde

Tilberedningstid ca. 30 minutter

Pasta med rejer og muslinger

2 løg, 1 fed hvidløg, 200 g champignon, 1 peberfrugt, 2 stængler blegselleri, 150 g rejer, 200 g muslinger, 1 ds. fl. Tomat, 100 g rå pasta, 1 knivspids revet citronskal, 2 tsk. olie, 1 tsk. oregano, 2 tsk. sukker og 2 tsk. balsamico eddike.

Skær løg, champignon, peberfrugt og blegselleri i skiver og sauter dem i olien. Tilsæt de flåede tomater, presset hvidløg, citronskal, sukker, oregano, balsamico eddike og lad det koge i ca. 15 min. Tilsæt rejer og muslinger til sovsen – anden fisk kan også bruges - og lad retten lige varme rejerne igennem uden at koge. Kog pastaen i rigelig vand og server til.

Kokossuppe med fisk og nudler

350g fisk, 1½ dåse kokosmælk, 1 tsk. olie, 1 løg, 4 stængler bladselleri, 2 store gulerødder, 3 spsk. mild karry, ca. 5 dl vand, 1 bouillonterning, salt og peber, 1 tsk. honning, 50g nudler og 1½ agurk

Varm olien og sauter løg i kvarter og presset hvidløg til det bliver glasklart i farven. Tilsæt karryen og brænd den af i et minuts tid.

Tilsæt gulerod i stove og vend det rundt i olien. Hæld kokosmælk, vand og bouillon i og lad suppen simre ved middel varme i 20 min.

Smag til med salt og peber.

Tilsæt så bladselleri i skiver, nudler og fisken i mundrette stykker.

Lad det dampe mørt i suppen i 6 minutter – pas på fisken ikke går i stykker.

Server rå agurkestave til.

Aftensmåltider 2150 kJ / 512 kcal

HURTIGE RETTER

Alle retter er til 2 personer, 1 mand og 1 kvinde

Tilberedningstid ca. 30 minutter

Skinke i sur sød sauce & nudelsalat med sesam og agurk

Sur sød sauce: 1 løg, 1 fed hvidløg, 1 tsk. frisk ingefær, 1 tsk. olie, 1 dl lys eddike, 3 tsk. honning, 3 dl flået tomat, 1 spsk. soja, 2 gulerødder, $\frac{1}{4}$ selleri, 2 spsk. ketchup, chili efter smag og 1 spsk. majsstivelse (maizena)

Sauter finthakket løg, presset hvidløg, og finthakket ingefær i olie. Tilsæt finthakket gulerod og finthakket selleri samt eddike, honning, flået tomat der er moset/ blendet, soja, ketchup og finthakket chili og lad saucen simre. Udrør majsstivelse i koldt vand og jævn saucen, smag til så den er sursød.

Skinke: 250g skinkekød og 1 spsk. olie. Varm olie og rist kødet ved høj varme i få minutter.

Nudelsalat med sesam og agurk: 70g nudler, $\frac{1}{2}$ agurk, 1 spsk. sesamolie, 1 spsk. citronsaft, 1 spsk. soja og 1 fed hvidløg

Kog nudlerne efter anvisning på pakken. Skær agurken igennem og fjern kernerne, hak den. Lav en dressing af resten af ingredienserne og smag til. Bland alle dele sammen og smag til.

Aftensmåltider 2150 kJ / 512 kcal

HURTIGE RETTER

Alle retter er til 2 personer, 1 mand og 1 kvinde

Tilberedningstid ca. 30 minutter

Kalkunschnitzel m. pasta, svampe og broccoli m. avokadocreame

2 kalkunschnitzler (270g), salt og peber fra kværn. Steges i olie på pande.

Pasta med ristede champignon.

Skær 200 g champignon i kvarte og rist dem ved høj varme – vend dem jævnligt rundt. Når champignonernes afgivne væde koger lidt ind på panden, gemmes den til at hælde over den kogte pasta.

Lad Champignonerne riste videre til de er gyldne, stadig ved høj varme.

Kog 70 g rå pasta al dente og vend champignonerne i.

Broccoli med avocadocreame:

350 g broccoli deles i mundrette buketter og kog dem i 1 min.

Lad den afkøle. Mos kødet fra $1\frac{1}{2}$ avocado med 1 dl fromage frais, 1 fed presset hvidløg, salt og peber.

Vend dressingen i broccolien, eller server hver for sig. Broccolien kan erstattes af anden kål.

Aftensmåltider 2150 kJ / 512 kcal

HURTIGE RETTER

Alle retter er til 2 personer, 1 mand og 1 kvinde

Tilberedningstid ca. 30 minutter

KALKUNSCHNITZEL MED KARRYSAUCE OG GRILLET PEBERFRUGT

Kalkunen

Steg 2 x (300g) kalkunschnitzler og krydr med salt og peber.

Karrysauce: Varm 2 tsk. olie op og svits 1 finthakket løg og 2 spsk. karry (eller efter smag) i 2-3 min. eller til løgene bliver glasklare i farven.

Tilsæt 3 spsk. mel og rør godt rundt med karryen.

Tilsæt langsomt og under stadig omrøring suppen fra kyllingen indtil saucens konsistens er som du ønsker. Smag til med salt, friskkværnet peber, 1-2 tsk.

honning/sukker/frugtgele, evt. karry.

Salat med grillet peberfrugt

Skyl og tør den mængde salat du ønsker og riv den i mindre stykker.

Skær 2 peberfrugter i 4 lange strimler. og bag den i 20 min.

Pensel så overfladen med en blanding af 2 tsk. flydende honning (fast honning bliver flydende hvis den varmes) og 1 spsk. soja, bag videre i ca. 10 min. til den bliver mørk. Skær dem evt. herefter i mindre stykker og fordel både peberfrugt og væde over salaten.

Drys med friskkværnet peber, lidt sydesalt, evt. lidt citronsaft eller god balsamico.

Hertil 5 stk. kogt/ dampet kartoffel m. krydderurtedrys efter smag

Aftensmåltider 2150 kJ / 512 kcal

HURTIGE RETTER

Alle retter er til 2 personer, 1 mand og 1 kvinde

Tilberedningstid ca. 30 minutter

MARINERET KYLLINGEFILET MED RATATOUILLE

2 kyllingefileter (270g), saft fra 1½ citron, 1 tsk. honning, salt og peber

Lad kyllingen marinere i citronen med krydderierne i 1½ times tid.

Tør marinaden af og steg dem i olie. Krydder med salt og peber og evt. lidt honning, da honningen i marinaden jo er tør af.

Steg brystet på panden i lidt olie, eller i ovnen pakket ind i sølvpapir.

Ratatouille:

3 løg i strimler, 5 tomater i kvarter, 1 aubergine i skiver, 1 squash, 5 kartofler i tykke skiver. Lidt timian og/eller oregano, 1 spsk. olie, 1-2 spsk. god ketchup og 1 fed presset hvidløg.

Varm olien og sauter løg og krydderi til det klares i farven.

Til sidst tilsættes hvidløg og sauterer et minuts tid.

Tilsæt så alle de øvrige ingredienser og lad retten simre ca. 30 min. ved svag varme.

Aftensmåltider 2150 kJ / 512 kcal

MELLEM HURTIGE RETTER

Alle retter er til 2 personer, 1 mand og 1 kvinde

Tilberedningstid omkring 45-60 minutter

Wok med grønt og kylling eller tofu

Bland 2 spsk. ketchup, 1 spsk. citronsaft, 2 spsk. tamari, salt, 2 pressede fed hvidløg, 1 spsk. olie (gerne sesamolie) og 1 spsk. chilisaucen og 1 spsk. karry.

Skær 270g kyllingekød i strimler.

Vend det i dressingen og lad det gerne stå og marinere i en rum tid.

Skær 200 g østershatte i mundrette strimler og 400g broccoli i mindre buketter.

Varm en gryde/ wok godt op og lynsteg kødet i 4-5 min.

Tilsæt grøntsager og steg i 2-4 min – stadig ved høj varme.

Kog 70g nudler og vend den i retten.

Smag til med tamari, citron, chili, hvidløg.

Aftensmåltider 2150 kJ / 512 kcal

MELLEM HURTIGE RETTER

Alle retter er til 2 personer, 1 mand og 1 kvinde

Tilberedningstid omkring 45-60 minutter

FISKEFRIKADELLER MED RØDLØGSKOMPOT OG KARRYRIS

Fiskefrikadeller:

300g mellemfint hakket sej eller anden mager fisk, 1 fintreven løg, 2 spsk mel, 2 spsk citronsaft. 1 tsk sukker/ æblegele, salt og peber, 1/2 håndfuld hakket brøndkarse (andre krydderurter smager også skønt) og olie til stegning.

Hak fisken og blend den til den har den ønskede konsistens.

Bland de øvrige ingredienser i og form til frikadeller. Steg dem i olie på en teflonpande og vær forsigtig at frikadellerne ikke går i stykker når de vendes.

Løgkompot:

3 løg i strimler, 2 tsk olie, 1 kvist timian, 1/2 dl balsamico eller anden god eddike – både lys og mørk kan bruges, 1 spsk honning, Salt og Peber

Varm olien op og sauter løgene til de er glasklare.

Tilsæt alle de øvrige ingredienser og lad kompotten simre i gryden uden låg til den er helt sirupsagtig i konsistensen i ca. 20-30 min ved svag varme.

Server 300g Karryris, 1 finthakket almindeligt løg, 1 dl ris, smør, 1 mellemstor pastinak, skrællet og finthakket.

1/2 spsk mild karry eller efter smag, 1,5 dl vand – eller i bedste fald god fond.

Varm smørret op og sauter løget til det bliver glasklart i farven.

Tilsæt så karry og vend det rundt 1 min. tid.

Rør pastinakken og risene i og vend rundt.

Hæld vand på og lad risene få et opkog.

Skrue ned for varmen og lad dem mørne.

Aftensmåltider 2150 kJ / 512 kcal

MELLEM HURTIGE RETTER

Alle retter er til 2 personer, 1 mand og 1 kvinde

Tilberedningstid omkring 45-60 minutter

FLÅEDE SKRUBBER, BØNNER, ÆGGEVINAIGRETTE OG PERSILLERODSCHIPS

Skrubber:

3 store skrubber (450g), olie til stegning, limesaft, salt og peber

Steg skrubberne møre på en teflonpande i olien ca. 4 min. på hver side.

Krydder med lime og salt og peber.

Bønner med æggevinaigrette:

300g bønner i mundrette stykker, 1 hårdkogt æg i små tern.

Dressing:

1,5 spsk. olie, 1 spsk. limesaft, 1/2-1 spsk. god sennep, 1 lille fed presset hvidløg, 1 spsk. vand, stødt koriander efter smag og 1-2 forårsløg i meget fine skiver

Læg bønnerne i en skål med kogende vand i 15 min og dræn vandet fra.

Bland dressing af 1,5 spsk. olie, limesaft, god sennep, 1 lille presset hvidløg, vand og stødt koriander efter smag.

Smag til.

Anret bønnerne på et fad, vend dressing over og pynt med æg og forårsløg

Persillerods chips:

200g skrællet persillerod, 1 spsk. olie og salt

Skær persilleroden i meget tynde skiver og læg dem på bagepapir.

Pensl med olie og drys med salt.

Bag dem ved 220°C i 20 min. eller til de bliver godt brune.

Aftensmåltider 2150 kJ / 512 kcal

MELLEM HURTIGE RETTER

Alle retter er til 2 personer, 1 mand og 1 kvinde

Tilberedningstid omkring 45-60 minutter

GRATINERET FISK I AUBERGINE, TOMAT OG NYE KARTOFLER

300g skrubbefilet, 1 løg, 1 spsk. olie, 4 dl moset tomat, 1 fed hvidløg, 80g parmesan, oregano, 1 aubergine, 2 tomater, salt og peber fra kværn, 1 tsk. sukker, 1 spsk. citronsaft, 5 kartofler á 60g og 2 store salatblade.

Skær auberginen i skiver og drys salt på.

Lad dem ligge i 1½ time for at trække vand ud.

Skyl dem herefter grundigt og dup dem tørre.

Varm olien op og sauter finthakket løg, frisk oregano efter smag og til sidst presset hvidløg til det bliver glasklart i farven.

Tilsæt så mosede tomater og friske grofthakkede tomater, salt og peber, sukker og eddike/ citronsaft.

Læg nu fisk, auberginer og nye kartofler i skiver skiftevis i et ovnfast fad.

Hæld til sidst tomatsovcn over og drys parmesanen over.

Bages i ovnen ved middel varme i ca. 30 min, og anrettes.

Aftensmåltider 2150 kJ / 512 kcal

MELLEM HURTIGE RETTER

Alle retter er til 2 personer, 1 mand og 1 kvinde

Tilberedningstid omkring 45-60 minutter

GRILLEDE OKSEKØDSPYD MED LØG, TOMATER, BLOMKÅL, ROSIN, KARTOFFEL

Grillet oksespyd med løg og tomat:

300g oksekød, 2 løg, 2 tomater, 2 tsk. olie, 1 fed hvidløg, knivspids timian, citronsaft og 4 træ spyd.

Læg spydene i vand i 10 min så undgår man at der går ild i dem.

Skær kød, løg og tomat i mundrette stykker og sæt dem skiftevis på spyddet.

Den ene tsk. olie blandes med timian og pensles på og den anden tsk. blandes med presset hvidløg.

Læg spydene på grillen og lad dem stege efter ønske.

Det sidste minut pensles med hvidløgsolien.

Krydder med salt og peber og citronsaft.

Spyddene kan også steges på spyd i ovnen ved 200C.

Blomkål med rosiner:

300g blomkålshoved, 3 spsk. rosiner, 1 lille løg

Dressing:

$\frac{3}{4}$ dl fromage frais, 1 spsk. mayonnaise, knivspids karry, $\frac{1}{2}$ tsk. sukker, 1 tsk. citronsaft, salt og peber fra kværn

Skær stokken af blomkålshovedet og skær det i bitte små buketter, som lægges i en skål med kogende vand i 15 min.

Dræn for vand. Bland alle ingredienser til dressingen og smag til.

Vend blomkål, meget finthakket løg og rosiner i.

Serveres med 5 kogte kartofler á 60g

Aftensmåltider 2150 kJ / 512 kcal

MELLEM HURTIGE RETTER

Alle retter er til 2 personer, 1 mand og 1 kvinde

Tilberedningstid omkring 45-60 minutter

Kyllingefilet med kartoffelsalat med broccoli og honningsennepsdressing

2 kyllingefileter (270g), salt og peber fra kværn og stødt koriander

Krydder med krydderier og steg kyllingefileterne på panden.

4 kartofler, $\frac{1}{2}$ kg broccoli, 2 spsk. olivenolie, 2 tsk. honning, sennep efter smag, 2,5 spsk. citronsaft, $\frac{1}{2}$ spsk. soja. 1 fed hvidløg og rosmarin efter smag.

Kog kartoflerne netop møre.

Fordel broccolien i små buketter og læg dem i en skål med kogende vand i 15 min.

Dræn herefter for vand. Bland resten af ingredienserne sammen til en dressing og smag til. Citronsaft kan evt. skiftes ud med balsamico.

Hæld dressingen over kartoffel og broccoli.

Aftensmåltider 2150 kJ / 512 kcal

MELLEM HURTIGE RETTER

Alle retter er til 2 personer, 1 mand og 1 kvinde

Tilberedningstid omkring 45-60 minutter

KOTELET, STUVET GRØNLANKKÅL OG RØDBEDEPÆRERÅKOST

Koteletten

Steg 270g skinke schnitzel/ mager kotelet med salt og peber fra kværn.

Stuvet grønlankkål

150g grønlankkål skyllet, befriet for stok og meget finthakket, 2 spsk. mel, 1 spsk. smør, suppe/bouillion salt, peber fra kværn, en knivspids muskat.

Pas på med mængden af muskat.

En anelse citronsaft/ eddike, en knivspids sukker.

Smelt smørret i gryden og vend mel i, fordel mel og smør jævnt (det bliver ikke en almindelig smørbolle). Hæld suppen i lidt ad gangen mens der piskes godt til.

Den seje konsistens i saucen udjævner eventuelle melklumper.

Tilsæt suppe indtil saucen har den rette konsistens.

Tilsæt så grønlankkålen og lad den simre i et kvarters tid. Smag til med en anelse citron/eddike, løget fra suppen, salt, peber, muskat og en knivspids sukker.

Rødbedepæreråkost

150g rå skrællede revne rødbeder, 1/3 reven pære

Dressing: 1 1/2 spsk. fromage frais, 1 tsk mayonnaise, 2 tsk. reven løg, 1/2 spsk. citronsaft, 1 tsk. sukker, 2 tsk. sennep, salt og peber fra kværn

Riv pære og rødbede på råkostjern. Hvis pæren er meget moden så hæld noget af væden fra. Bland dressing og smag til. Den må godt være gennemtrængende så den kan smages, når den vendes i rødbederne. Lad den gerne trække lidt.

Kartofler:

Server 5 stk. på str. med æg

Aftensmåltider 2150 kJ / 512 kcal

MELLEM HURTIGE RETTER

Alle retter er til 2 personer, 1 mand og 1 kvinde

Tilberedningstid omkring 45-60 minutter

SKINKESCHNITZEL MED SESAM OG KARTOFFELBROCCOLITORTILLA MED SOLTØRRET TOMAT

270g Skinkeschnitzel, 2 tsk. sesamkerner, 1 spsk. sesamolie og citronbåde

Salt og peber fra kværn

Steg schnitzlerne i olien – al olie kan bruges og drys med sesamkerner, kan udelades.

Dryp med citron salt og peber

Kartoffeltortilla med broccoli

5 skrællede kartofler á 60g kogt næsten møre, salt og peber fra kværn, 1 fed presset hvidløg, 2 sammenpiskede æg, 200g broccoli i små buketter, 1/2 pose soltørrede tomater 50g og 2 tsk. olie

Læg de soltørrede tomater og broccoli i blød hver for sig i kogende vand i 15 min. Dræn for vand. Bland kartofler, salt og peber, hvidløg, æg, broccoli og soltørrede tomater. Hældes på en teflonpande penslet med 2 tsk. olie.

Bages ved svag varme til æggemassen er stivnet, vendes ud på en tallerken og tilbage på panden, så den også bages på begge sider.

Salat med æble og blegselleri

Salat i ønsket mængde, 1/2 æble i små tern, 2 stængler bladselleri i skiver, forårsløg i tynde skiver og 2 spsk. dressing

Anret salat, æble, bladselleri og forårsløg på et fad.

Dryp med 2 spsk. kalorielet dressing.

Aftensmåltider 2150 kJ / 512 kcal

MELLEM HURTIGE RETTER

Alle retter er til 2 personer, 1 mand og 1 kvinde

Tilberedningstid omkring 45-60 minutter

MARINERET AND PÅ SPYD OG HVIDKÅLSSALAT

And på spyd:

270g andebryst i mundrette stykker og uden skind – okse-/kalve-/svinekød kan også bruges, saft fra 1½ citron, 1½ tsk. spidskommen/karry, 2 spsk. soja, 1 fed presset hvidløg, 2 løg i kvarter og 2 tsk. olie

Skær andekødet i mundrette stykker.

Bland de øvrige ingredienser i en skål, hvori andekødet marineres i 1½ times tid.

Erstat evt. spidskommen karry. Sæt kødstykkerne på spyd skiftevis med løg.

Hæld sesamolien ud i en underkop og pensel spydene med olien.

Steg dem på panden i ca. i alt 10 min alt efter hvor store tern de er skåret i.

Hvidkålssalat:

2 håndfulde meget fintsnittet hvidkål, 1 tsk. honning, 2 spsk. sesamolie/anden olie, persille, 3 spsk. soja, lidt vand, 1 fed presset hvidløg og 2-3 spsk. citronsaft

Læg hvidkålen i en skål og hæld kogende vand over.

Lad det trække 10 min.

Lad den så dryppe godt af.

Vend resten af ingredienserne sammen, tilføj lidt koldt vand så den får den ønskede konsistens.

Smag til og hæld den over hvidkålen, som gerne må trække.

Kartofler:

5 kartofler på str. med æg kogte, 2 tsk. sesamolie/anden olie

Kog kartoflerne netop møre. Hæld vandet fra og hæld sesamolien i gryden.

Rist kartoflerne i olien til de bliver gyldne. Drys med salt.

Hvis man skulle have nigella frø i skabet, så smager de skønt på kartofler.

Aftensmåltider 2150 kJ / 512 kcal

MELLEM HURTIGE RETTER

Alle retter er til 2 personer, 1 mand og 1 kvinde

Tilberedningstid omkring 45-60 minutter

INDISK HALOUMNIGRYDE

- 300 g halloumi eller grillost

Marinade

- 1 dl creme fraiche eller græsk yoghurt (gerne 10-18%), 4 spsk. tomatpuré, 2 tsk. karry, 2 tsk. spidskommen, 3 fed hvidløg, finthakket, 1 tsk. gurkemeje, 1/2 tsk. kanel, 1/4 tsk. kardemomme, salt

Gryderetten

- 2 spsk. olie, 1 stk. stort løg, finthakket, 300 g kartofler, skåret i tern, 4 stk. store tomater, skåret i tern, 1/2 flaske passata (350ml) – eller hakkede tomater, 1/2 dåse kokosmælk, 1 dåse kikærter, skyllet

SÅDAN GØR DU:

Stegt halloumi: Start med at skære halloumi i mindre stykker – gerne cirka 2 x 3 cm. Kom olie på en pande og steg halloumi, til det er gyldent og sprødt.

Marinade: Rør alle ingredienserne sammen i en skål. Vend stegt halloumi sammen med marinaden. Stil det til side.

Gryderetten: Kom olie på en stor stegepande eller gryde. Steg løg et par minutter under omrøring. Tilsæt kartofler, tomater, passata, kokosmælk og kikærter. Lad retten simre i cirka 20 minutter (uden låg). Tilsæt derefter halloumi og marinaden. Rør det godt sammen. Lad gryderetten simre til kartoflerne er møre og saucen er tyk.

Servering: Server gryderetten med ris, naanbrød og gerne frisk koriander.
Velbekomme!

Aftensmåltider 2150 kJ / 512 kcal

MELLEM HURTIGE RETTER

Alle retter er til 2 personer, 1 mand og 1 kvinde

Tilberedningstid omkring 45-60 minutter

ORIENTALSK KYLLINGEGRYDE (ELLER TOFU) MED ROSINER, ÆBLER OG SAVOYKÅLSSALAT

Oksegryde

270g kyllingekød i tern eller mundrette stykker, 1 tsk. olie, 2 løg i kvarter, 2
fed presset hvidløg, 1 tsk. st. koriander, $\frac{1}{2}$ tsk. st. spidskommen, ca. 3 dl vand,
salt, peber fra kværn, 2 spsk. rosiner, 1 æble i tern.

Sauter kylling til det begynder at brune.

Tilsæt så løg og hvidløg og sauter videre til kødet er brunet og løg og hvidløg klaret
i farven. Tilsæt så krydderier (erstat evt. spidskommen og koriander med, æbler,
rosiner og vand.

Lad retten simre i $\frac{1}{2}$ times tid og smag til med salt, peber og de øvrige
ingredienser. Hvis du har frisk koriander indenfor rækkevidde er det et himmelsk
supplement til denne ret.

Savoykålssalat

100g tyndt snittet savojkål (for guds skyld uden stilken), 2 tsk. mayonnaise, 2
spsk. fromage frais, 1-2 tsk. reven løg (resten af løget kan gå med i gryderetten),
 $\frac{1}{2}$ tsk. sukker, 2 tsk. citronsaft, salt, peber fra kværn, 1 knivspids presset hvidløg
Rør dressingen sammen og vend savojkålen (kan erstattes med hvidkål) i.

Lad den meget gerne trække 1 times tid.

Ris:

Server 1 dl ris kogt i $\frac{1}{2}$ dl vand med lidt salt til

Aftensmåltider 2150 kJ / 512 kcal

De ikke så hurtige retter

Alle retter er til 2 personer 1 mand og 1 kvinde

Tilberedningstid omkring +60 minutter

KYLLING I KARRY. OVNBAKT PASTINAK, KARTOFFEL MED KORIANDERPESTO

Kyllingen

1200g kylling, 3 laurbærblade, 2 løg, Salt og peber, 3 stængler bladselleri

Pil skindet af kyllingen.

Læg kylling, laurbærblade, salt og peber, løg og bladselleri skåret i mundrette stykker i gryden. Hæld $1\frac{1}{2}$ -2l vand ved.

Kog kyllingen 1 time.

Tag kyllingen op og skær kødet i mundrette stykker. Gem suppen til karrysauce.

Server 270g af kyllingen hvilket svarer til 2 personer

Karrysauce

1 spsk. smør, karry, 4 dl kyllingesuppe, $\frac{1}{2}$ æble, 2 spsk. mel.

Smelt smørret i gryden, tilsæt karry og rør rundt 1 min.

Tilsæt mel og fordel det hele jævnt. Hæld suppen ved meget langsomt.

Pisk ihærdigt – den seje konsistens vil udjævne eventuelle klumper.

Smag til med skrællet reven æble, grøntsagerne fra suppen, salt og peber.

Tilsæt 270g af kyllingekødet og gem resten af kyllingen til frokost.

Pastinak med korianderpesto

300g pastinak, 1 bundt koriander, 1 spsk. olie, 1 fed hvidløg, citronsaft, salt og peber, 3 kartofler á 60g Pastinakker og kartofler skæres i tynde skiver, lægges på bagepapir og bager i ovnen ved 220C i ca. $\frac{1}{2}$ time til de begynder at tage farve.

Blend korianderbladene med olie, hvidløg, citron og salt og peber. Smag til.

Pastinak, kartofler og pesto vendes sammen. Man kan sagtens købe et glas pesto og bruge det. Eller skifte koriander ud med eks. basilikum.

Aftensmåltider 2150 kJ / 512 kcal

De ikke så hurtige retter

Alle retter er til 2 personer 1 mand og 1 kvinde

Tilberedningstid omkring +60 minutter

KALKUNLÅR STEGT MED ÆBLER, BROCCOLI - DILD- OG AGURKEVINAIGRETTE

Blomkålen

300g blomkål befriet for stok i mundrette stykker, $\frac{1}{2}$ agurk uden kerner, 1 spsk. sennep, 2 spsk. finthakket dild, 2 tsk. olie, 1 spsk. eddike eller citronsaft, 1 tsk. sukker, 1 tsk. reven løg eller 1 knivspids presset hvidløg, salt og lidt peber.

Læg blomkålen i en skål og hæld kogende vand over.

Lad dem stå 20 min. Blend, resten af grøntsagerne og smag til med sennep, sukker, salt, peber, dild og eddike. Lad blomkålen afdryppe helt, vend vinaigretten i og lad den trække mens resten af måltidet tilberedes.

Pynt med dild.

Kalkunen

1 kalkunlår uden skind, 2 løg i strimler, timian, 2 æbler skåret i både og uden kernehus, 2 tsk. olie, $\frac{1}{2}$ l vand eller fond, 1-2 spsk. maizenamel udrørt i vand.

Brun låret i olien, lige inden det er brunet færdigt hældes løg og timian ved.

Sauter det til bliver glasklart i farven og hæld æblerne ved til sidst.

Hæld vand, vin eller fond ved og lad retten simre 1 times tid med låg på.

Tilsæt evt. mere væde. Lad retten simre uden låg det sidste kvarter og smag saucen til med salt, peber og måske en knivspids sukker.

Server 270g af kalkunkødet, hvis der er noget tilbage kan det gemmes til pålæg eller i fryseren til en anden god gang.

Kartofler eller ris:

Server 5 kogte eller ovnbagte kartofler på str. med æg til eller 70g ris.

Aftensmåltider 2150 kJ / 512 kcal

De ikke så hurtige retter

Alle retter er til 2 personer 1 mand og 1 kvinde

Tilberedningstid omkring +60 minutter

KYLLING I YOGHURT MED BØNNESPIRER I KARRY

Kylling i yoghurt

Kyllingen er til to dage, resten af måltidet er til et måltid

1 kylling uden skind, 2 tsk. olie, 8 dl skummetmælksyoghurt, 2 fed hvidløg, 1-2 spsk. st. koriander, saft fra 1 lille citron, 1 finthakket chili (kan udelades), salt.

Parter kyllingen og læg den i yoghurten med de øvrige krydderier. Lad den marinere natten over. Tør yoghurten af kyllingen med fingrene og sauter den i olien til den bliver brun. Hæld yoghurten ved og lad den simre ved svag varme i 1 times tid. Smag til.

Ris

Server 70g ris kogt i 1½ dl vand med salt ved svag varme.

Spirer i karry

1 pakke bønnespirer, 1 tsk. olie, ½ spsk. karry (eller efter smag), salt.

Varm olien og brænd karryen af, sauter så spirerne et par minutter og krydder med salt.

Gulerødder:

Server 200g rå gulerødder

MAGRE SALAT DRESSINGER

Pæredressing

Riv en moden pære fint, 1 spsk. balsamico, 1 lille revet løg, 2 tsk. olie, 1 spsk. soja røres sammen. Smag til med surt og sødt.

Ferskendressing

Dåseferskener blendes og tilsmages med soja, hvidløg og balsamico. Fortyndes med lagen og smages til.

Hindbærdressing

Hindbær blendes med hindbæreddike (Meyers) eller anden vineddike. Smages til med salt og evt. en knivspids hvidløg

Æbledressing

1 stort skrællet fintrevet (moset) æble blandes med 1 fed hvidløg, 1 spsk. soja, 2 tsk. hvidvinseddike, evt. lidt æblejuice, 1 tsk. stødt enebær, s&p.

Tomatdressing

1 stor tomat fint hakkes. Tilsæt 1½ dl. Tomatjuice, 1 spsk. Heinz ketchup, 1 fed hvidløg, 2 spsk. vineddike, s&p. Smag til med oregano og de øvrige ingredienser

Fromage frais dressing med chilli

1 dl fromage frais, 1 dl A-38, 1 lille finthakket rød chili, 1 lille fed hvidløg, 2 tsk. citronsaft, s&p. Smag til med ingredienserne.

Fromage frais dressing med finthakket chili, ingefær, hvidløg og stødt koriander

1 del fromage frais og 1 del A-38 0,1 % blandes med chili, ingefær, hvidløg og koriander. Smag til med s&p og de øvrige ingredienser.

Fromage frais dressing med Bluecheese

To spsk. moden Danablu moses sammen med 2 dl fromage frais, 1 dl A-38 0,1%, Smag til med salt og peber

Hygge-mellemmåltider 420 kJ / 100 kcal

Snold for 100 kcal

Undlad søde sager - eller begræns dig til max et hygge-mellemmåltid pr. dag, Du kan vælge en af følgende forslag - eller vælge at opspare til weekenden.

Slik

- 20 g karameller eller bolcher fx 3 stk Riesen eller 5 stk Werther's original
- 20 g lakridskonfekt fx 5 stk
- 25 g vingummi, lakrids eller lign. fx 1 lille Haribo rulle, 1 æske Spunk eller 1 chokofant-stang

Chokolade

- Chokolade (20 g) fx 2 stk Anton Berg Mint/Creamy Caramel eller 1stk mini Mars eller mini Rittersport
- Nougat/marzipan (20 g)
- 1 flødebolle med eller uden kokos (22 g)

Kage og småkager

- 20 g småkager fx 2 stk LU bastogne eller 1 lille tyk cookie
- 25 g kage fx 1 stk Karen Volf Bite Size Marzariner/Brownie
- 35 g fedtfattig kage

Is

- 1 stk Magnum after dinner (29 g) – 348 kJ
- 1 kugle flødeis (50 g) fx Carte D'or, div. varianter
- 1 bæger (69 g) Hjemis lightbæger, div. varianter - 300 kJ
- 2 store kugler Isis sukkerfri is (115 g), div. varianter
- 1 Champagne brus eller 1 Kungfu is

Hygge-mellemmåltider 420 kJ / 100 kcal

Snold for 100 kcal

Snacks

- 15 g olieristede og saltede jordnødder/peanuts (ca. 15 stk)
- 20 g chips
- 25 g popcorn
- 1 god håndfuld oliven, gerne uden olielage (30-40 g)

Sodavand, saft, juice, kakaomælk, mælk m.m.

- 235 ml sodavand fx Cola, Fanta, Sprite
- 60 ml konc. frugtsaft
- 230 ml frugtjuice
- 165 ml kakaoskummetmælk
- 265 ml Cocio light/Mathilde café choko light
- 300 ml Cultura light drikkeyoghurt vanille/jordbær
- BKI varm kakaodrik (2 dl vand + 30 g pulver, ca. 3 måleskeer)
- 270 ml skummet-/minimælk
- 205 ml letmælk
- 1 stor kaffe latte m. $1\frac{1}{2}$ dl minimælk & 2 tsk rørsukker
- Sukkerfri sodavand/saft (1-2 g kulhydrat pr. 100 ml) kan drikkes ad libitum (dog max. 3-4 l light produkter dagligt). Mere naturlige light saft varianter er Isis, Rynkeby, Cervera.

Vin, øl, spiritus

- 1 glas rødvin (135 ml)
- 1 glas hvidvin, medium (125 ml)
- 1 alm. øl (330 ml) – 535 kJ
- 40 ml spiritus, evt. med sukkerfri sodavand