

UGEPLAN 03

| | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| Morgen | 2 kogte æg og ½ peber | 2 spejlæg på ½ skive rugbrød | Omelet af 2 æg og lidt mælk + 1 tomat | 2 kogte æg og ½ peber | 2 spejlæg på ½ skive rugbrød | Æggetærte | Som i vil |
| Mellem | Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt. | Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt. | Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt. | Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt. | Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt. | Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt. | Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt. |
| Frokost | Rest fra i går aftes | Rest fra i går aftes | Rest fra i går aftes | Rest fra i går aftes | Rest fra i går aftes | Rest fra i går aftes | Fyldig rejesalat med avocado og hytteost |
| Mellem | Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt. | Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt. | Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt. | Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt. | Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt. | Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt. | Vælg blandt forslagene eller spis 1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt. |
| Aften | Kartoffelsalat og fiske- frikadeller | Grønkåls-salat med hvedekorn | Hurtig krydret kalkungrøde | Grøntsags frikadeller | Hvidløgsmarineret kyllingelår og tomater | Bønne og champignon-gryde | Grillet kyllingesalat |

OPSKRIFTER TIL MORGENMADEN



ÆGGETÆRTE, 4 PERS.- 1034 KCAL

Ingredienser

1/2 rød peber
3 broccolibuketter
4 æg
1 1/2 dl mælk eller rismælk
1/2 tsk. salt og lidt peber
1 dl løse majs og ærter

Fremgangsmåde

Skær peberfrugten i strimler

Del broccolien i små buketter, og dem i 5 minutter i letsaltet vand.

Pisk æg, mælk, salt og peber sammen og hæld det i en brødforn beklædt med bagepapir

Bland grøntsagerne i, og bag ved 150 grader i 30 min eller til retten er stivnet

Rest bruges senere på dagen.

OPSKRIFTER TIL FROKOSTEN



FYLDIG REJESALAT MED AVOCADO OG HYTTEOST, 2 PERS.- 1045 KCAL

Ingredienser:

½ blomkål ca. 200g
3-4 stilke blegselleri
100g agurk
2 gulerødder
2 avocado
150g rejer
250g hytteost
5 cherrytomater
20g hasselnødder eller anden nød
salt og peber
evt. 1 tsk. estragon
1 tsk. karry

Fremgangsmåde:

Rengør blomkålen og bræk den i små buketter. Kog dem i vand, men kun lige så der fortsat er bid i.

Snit blegsellerien og hak agurken groft. Skær guleroden i skiver og avocado i tern.

Rør blegselleri, gulerod, avocado og blomkål sammen med hytteost, hakkede cherrytomater, salt og peber, estragon samt evt. lidt karry.

Anret rejer og blomkålsblandingen på en tallerken.

Pynt med hakkede nødder (må gerne ristes på en tør pande).

OPSKRIFTER TIL MELLEMMÅLTID



CHIAGRØD (LAVES AFTENEN INDEN)

Ingredienser:

1 dl chiafrø
1 dl kokosmælk eller minimælk
1 knivspids vaniljekorn eller 1 tsk. vaniljesukker

½ pære eller lidt melon
1 spsk. kokosflager

Fremgangsmåde:

Bland chiafrø, mælk og vanilje sammen
Skær frugten i små tern og vend den i og stil blandingen i køleskabet natten over.

Du kan lave dobbeltportion eller mere og opbevare Chiagrøden i en lufttæt beholder i 4 dage, så du dermed har til flere dage.

RUGBRØD MED AVOKADO

½ skive rugbrød og ½ avokado krydders med salat og peber.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



KARTOFFELSALAT OG FISKEFRIKADELLER (GOD TIL KETOSE) (2 PERS)

Ingredienser:

300g kogte blomkålsbuketter
½ løg, fintsnittet
1 stængel bladselleri, fintsnittet
1 grøn peberfrugt i tern
1 bundt persille, finthakket
1 bund purløg
salt og peber
4 fiskefrikadeller

Dressing:

1-2 tsk. dijonsennep
1 spsk. vineddike
1 spsk. mayonnaise
3 spsk. cremefraiche 18%
salt og peber
paprika og purløg til pynt

Fremgangsmåde:

Rør dressingens ingredienser sammen og smag til med salt og hvid peber.

Kom blomkål, løg, bladselleri, grøn peberfrugt og persille i.

Bland godt og drys med paprika.

Lad den gerne hvile en lille time for at udvikle smagsoplevelsen endnu mere.

Drys med purløg inden servering, server gerne sammen med fiskefrikadeller.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



GRØNKÅLSSALAT MED HVEDEKORN, 2 PERS.- 673 KCAL

Ingredienser:

125g parboiled hvedekorn eller bulgur (evt. brune ris)
8 blade grønkål
150g cherrytomater
1/4 knoldselleri skåret i stænger
evt. 2 spsk. sorte oliven

Marinade:

3 soltørrede tomater
1 fed hvidløg
2 spsk. balsamicoeddike
2 spsk. tomatpure
salt og peber
friskkværrede korianderfrø

Fremgangsmåde:

Kog hvedekorn efter anvisningen på pakke. B

land alle ingredienser til marinaden med en stavblender, så du får en tyktflydende masse.

Vend de afdryppede, lune hvedekerner i marinaden og lad det trække mindst 1 time.

Skyl grønkålene grundigt og skær stokkene fra. Skær cherrytomater i halve og damp selleristængerne i letsaltet vand i 2 min.

Vend cherrytomater og selleristænger rundt i grønkålen sammen med de marinerede hvedekorn og drys rundhåndet med sorte oliven.

Spis evt. groft brød til.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



HURTIG KRYDRET KALKUNGRYDE, 2 PERS. 641 KCAL

Ingredienser:

350 g. kalkun i strimler
1 broccoli i buketter
2 røde peberfrugt
1 løg
100 g. fuldkornspasta
Lidt bouillon Soja, chili, krydderier efter eget valg

Fremgangsmåde:

1. Svits kalkunkødet og løgene i soja, i en tykbundet gryde.
2. Sæt pastaen til at koge efter anvisning på posen.
3. Tilsæt peberfrugt i små tern og herefter lidt bouillon, krydderierne og evt. lidt mere soja.
4. Lad retten simre i et par min. og tilsæt broccolien, samt pastaen og lad retten simre endnu et par minutter.
5. Hvis saucen bliver for tynd, kan den jævnes med 3 tsk. mel.

GRØNTSAGS FRIKADELLER 1090 KCAL

Ingredienser:

1 lille spidskål
1 gulerod
½ selleri
½ løg
1 fed hvidløg
250 g kogte brune ris (ca. 150 inden den er kogte)
2 æg
1-2 spsk. kartoffelmel
1 tsk. salt
1 tsk. timian
Kokos eller olivenolie til stegning.

Fremgangsmåde:

Riv grøntsagerne groft og lad dem blive bløde på en pande på middel varme.

Rør grøntsager, den kogte brune ris og de øvrige ingredienser sammen.

Læg dejen på en pande med en spiseske, ca. i frikadellestørrelse, og steg i lidt olie ved middelvarme.

Server med ristet fuldkornsrugbrød

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



HVIDLØGSMARINERET KYLLINGELÅR OG TOMATER, GOD TIL MIX-GOD TIL KETOSE, 2 PERS.

Ingredienser:

6 hele kyllingelår
1 spsk. paprika, salt og peber
3 fed hvidløg
3 spsk. olivenolie
saften af ½ citron
1/4 tsk. oregano
6 cherrytomater

Fremgangsmåde:

Gnid kyllingelårene grundigt i paprika, salt og peber, så alt bliver dækket.

Bland de pressede hvidløg, olien og citronsaften i en skål. Kom lårene i en glasskål eller porcelænsskål (helst ikke i en plastikskål, da den har tendens til at tage imod smag og er svær at få gjort lugtfri igen) og hæld marinaden over. Sørg for at alle stykkerne er svøbt i marinaden.

Tilsæt evt. lidt mere olie. Vend dem med en gaffel.

Sæt skålen tildækket i køleskabet natten over.

Tag kyllingelårene ud af køleskabet i så god tid, at de har stuetemperatur, inden de skal i ovnen.

Læg lårene og tomaterne i et ovnfast fad og drys med oregano. Sørg for, at der stadig er marinade på alle siderne

Steg det hele ved 200 grader i ca. 40 minutter. Kyllingerne vil helt naturligt blive noget mørkere ved brug af denne marinade på grund af paprikaen.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



BØNNE OG CHAMPIGNONGRYDE, 2 PERSONER – 462 KCAL

Ingredienser:

400 g bønner på dåse, skyllet og afdryppet
2 dl grønsagsbouillon
1-2 fed hvidløg, knust
400 g champignoner, i skiver
1 tsk. smør
2 spsk. citronsaft
2 top spsk. hakket persille
50 g fuldkornsbrødkrummer
50 g reven ost

Fremgangsmåde:

Kom bønnerne, bouillon og hvidløg i en gryde. Varm det godt igennem og hæld det meste af væsken i en anden gryde, hvor champignonerne er. Læg låg på og kog champignonerne i ca. 4-5 min, eller til de er bløde

Imens kommes bønnerne og noget af kogevandet i en foodprocessor eller blender og pureres til en cremet konsistens. Rør fedtstoffet i sammen med citronsaft, champignoner og persille. Blandes godt og kommes i et ovnfast fad

Drys brødkrummer og reven ost ovenpå og lad retten brune under en forvarmet grill i få minutter inden servering

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



GRILLET KYLLINGESALAT, 4 PERS ELLER 2 DAGE 1276 KCAL

Ingredienser:

1 pk. Kylling inder fileter
¼ icebergsalat
1 pk. rucolasalat
½ ananas i stave
30 g. ristede pinjekerner
6 hele soltørrede tomater
200 g. fromage frais
1 tsk. karry
1 tsk. rørsukker
1 citron
Saft af ¼ citron,
Smages til med salt og peber

Fremgangsmåde:

1. Kyllingestykkerne skæres i lange skiver og drysses med salt og peber og steges på en grillpande (eller alm. pande) med låg på, ca. 3-4 min. på hver side.
2. Icebergsalat og rucolasalat, ananas, pinjekerner, soltørrede tomater i skiver og kyllingestykkerne blandes.
3. Dressingen består af fromage frais, karry, rørsukker og citron, som blandes og smages til. Serveres med et stykke groft brød og citronbåde.

INDKØBSLISTER



INDKØBSLISTE GRØNTSAGER

2 blomkål
1 bladselleri
1 grøn peber
4 røde peber
1 purløg
1 persille
2 citroner
2 broccoli
3 løg
1 spidskål
1 kg gulerødder
1 knoldselleri
1 iceberg
1 hvidløg
400 gram champignon
8 blade grøntkål
300 gram cherrytomat
2 avokado
1 agurk
2 avokado
Pærer eller anden frugt

INDKØBSLISTE ELLER FRA DIT LAGER

4-6 fiskefrikadeller
6 kyllingelår
350 g kalkun i strimler
1 pk kylling inderfilet
400 g bønner på dåse
150 g rejer
1 lille cremefraise 18%
Oliven
1 ps bulgur eller brune ris
1 ps fuldkorns pasta
2 bakker æg
1 lille fromage frais
Grøntsags bouillon
hasselnødder eller lign.
Chiafrø
Vanilje
Kokosflager
Fuldkornsrugbrød