

# UGEPLAN 01

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen	1-2 kogte æg og ½ peber	1-2 spejlæg på ½ skive rugbrød samt ¼ agurk	Omelet af 1-2 æg og lidt mælk + ristede champignon	1-2 kogte æg og ¼ agurk	1-2 spejlæg på ½ skive rugbrød samt ¼ agurk	Små pandekager	Skipper skræk omelet
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	Hønsesalat	Skinke-salat-sandwich
Mellem	Vælg blandt forslagene eller lidt nødder (ca. 20 stk.), 1 stykke frugt eller gnavegrønt	Vælg blandt forslagene eller lidt nødder (ca. 20 stk.) 1 stykke frugt eller gnavegrønt	Vælg blandt forslagene eller lidt nødder (ca. 20 stk.) 1 stykke frugt eller gnavegrønt	Vælg blandt forslagene eller lidt nødder (ca. 20 stk.) 1 stykke frugt eller gnavegrønt	Vælg blandt forslagene eller lidt nødder (ca. 20 stk.) 1 stykke frugt eller gnavegrønt	Vælg blandt forslagene eller lidt nødder (ca. 20 stk.) 1 stykke frugt eller gnavegrønt	Vælg blandt forslagene eller lidt nødder (ca. 20 stk.) 1 stykke frugt eller gnavegrønt
Aften	Squash-røsti og fiskefrikadeller	Avokadosalat med bacon	Gaspachosuppe med kalkun	Kalkunfrikadeller med frisk salat	Laks med savojkål i karrysovs	Kyllingefilet i ovn	Chilli con Carne

# OPSKRIFTER TIL MORGENMADEN



## SMÅ BANANPANDEKAGER

### Ingredienser

1 stor eller 2 små modne bananer  
4 æg  
reven skal af 1 citron  
evt. 1 tsk. vaniljesukker

### Fremgangsmåde

Læg de skrællede bananer og de øvrige ingredienser i en skål eller blender.

Blendes med stavblender eller blenderen i et minut eller til indholdet er blendet jævnt.  
Lad dejen hvile i 5 minutter.

Varm en pande op på middelvarme med lidt smør og bag små pandekager der vendes efter et til to minutter.

Serveres straks

## SKIPPERSKÆK OMELET, 2 PERS.- 710 KCAL

### Ingredienser:

4 æg  
75 g babyspinat  
8 champignon i skiver  
½ dl vand  
½ spsk. smør  
Salt efter smag

### Fremgangsmåde:

Skyl spinaten og ryst vandet godt ud af den og skær den i stykker.

Pisk æggene sammen, tilsæt vand og den hakkede spinat samt champignon og rør godt rundt. Smelt smørret på panden og hæld massen på. Steg på lav varme indtil den er næsten fast på overfladen og vend og steg 1 min. mere. Voila! Så er der morgenmad.

Lav evt. dobbeltportion og tag resten med til frokost.  
Du kan variere denne omelet med alverdens grøntsager, prøv f.eks. porrer, broccoli eller grønne bønner.

# OPSKRIFTER TIL FROKOSTEN



## HØNSESALAT, 2 PERS.- 628 KCAL

### Ingredienser:

150 g stegt kylling  
50 g champignon  
1 skalotteløg  
1/4 agurk  
2 tomater  
1 avokado  
100 g skyr  
20 g mayonnaise  
1 knivspids stødt chili  
1/2 tsk. karry  
lidt citronsaft  
salt og peber  
Tilbehør: Ristet fuldkornsrugbrød

### Fremgangsmåde:

Riv squash og skær champignon i tynde skiver eller tern. Hag løg, spinat, agurk, tomat og avokado fint.

Skær kylling i små tern/strimler. Rør alle ingredienserne sammen. Smag til med citronsaft, salt og peber. Serveres på ristet rugbrød

## RØGET SKINKESALATSANDWICH, 2 PERS.- 294 KCAL

### Ingredienser:

8 skiver røget skinke  
4 skiver fuldkornsrugbrød  
Sennep efter smag  
2 tynde skiver fedtfattig schweizerost eller lign.  
1 tomat  
1/3 agurk

### Fremgangsmåde:

Fordel skiverne af skinke på to af brødsiverne, smør sennep på og læg osten øverst

Stil brødene under en varm grill, til osten bobler. Skær tomat og agurk i små tern. Læg derefter grønsagerne på og den anden skive brød ovenpå.

Brødet suger grønsags- og kødsaften op og noget af den smeltede ost.

# OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



## **CHILI CON CARNE, GOD TIL MIX - GOD TIL KETOSE, 2 PERS. - 1.006 KCAL**

### **Ingredienser:**

500 hakket oksekød  
1 løg, grofthakket  
3 store fed hvidløg, finthakket  
1 spsk. olivenolie  
½ aubergine  
1 frisk chili  
½ tsk. cayennepeber  
1 lille dåse tomatpuré  
1 dåse flåede tomater  
2 tsk. oregano  
1 tsk. strøget spidskommen  
1 tsk. strøget kakao  
1 stor squash  
1 rød eller grøn peberfrugt  
2 spsk. cremefraiche 18%  
tabascosauce  
salt og peber

### **Fremgangsmåde:**

Skær auberginer i skiver og drys dem med salt og stil dem til side.

Løgene hakkes groft og steges i 1 spsk. olie på en pande til de er lidt brune, og kommer op i en gryde.

Kødet steges ved kraftig varme på en pande, mens der røres hele tiden, så det smuldres. Herefter hældes det op i gryden. Tilsæt salt og peber, hvidløg og de andre krydderier.

Tilsæt tomatpuré og fyld dåsen herfra med vand 3 gange og tilsæt dette. Tilsæt de flåede tomater.  
Retten koges under låg i 20 min.

Skyl saltet af auberginestykkerne og pres dem let i hånden. Aubergineskiverne og squash skæres i tern på 1,5x1,5 cm. Peberfrugterne befries for kernehus og skæres i tern. Halver chilien og fjern kerner ved at skylle den i koldt vand. Snit den meget fint.

Alle grøntsager svitses godt og tilsættes retten, som koger yderligere 10 min. under låg  
Serveres rygende varm med en klat cremefraiche og evt. et par stænk tabascosauce.  
Gem evt. noget af retten til frokost næste dag.

# OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



## Squash-røsti og fiskefrikadeller

### Ingredienser:

4 fiskefrikadeller  
1 squash  
1 æg  
1 skalotteløg  
1 spsk. olivenolie  
salt og peber

### Fremgangsmåde:

Vask squashen og skær enderne af. Skær squashen ud i stykker på størrelse med store tændstikker, læg dem i en skål, hæld 1 tsk. salt på og vend dem i saltet. Lad det trække i 10 min.

Denne proces er vigtig for at vandet kan trække ud. Hvis ikke vandet er trukket ud af squashen, vil røstien ikke hænge sammen.

Kom squashen i en sigte og tryk den tør for vand. Tryk det sidste tørt på nogle stykker køkkenrulle.

Pisk ægget sammen og bland det i squashen sammen med finthakket skalotteløg. Tilsæt friskkværnet peber.

Kom 1 spsk. olie på panden. Når den er varm, kommes squashblandingen på og fordeles jævnt over panden og trykkes godt sammen. Steges gylden på den ene side i 5 min. Vendes forsigtigt på et låg eller en tallerken og steges videre i 5 min. på den anden side. Deles i 8 stykker og serveres rygende varm til fiskefrikadellerne

## Avokadosalat med bacon (2 personer)

### Ingredienser:

150 g bacon  
2 håndfulde spinatblade  
2 tomater  
1 rød peber  
1 løg  
1 avokado  
2 spsk. citronsaft  
50 g nødder (fx valnødder)

### Fremgangsmåde:

Steg bacon sprødt.

Skyl salaten, skær tomaterne i både, avokado og peberfrugt i tern og løget hakkes fint.

Bland det hele i en skål med citronsaft

Skær bacon i tern og bland dem i salaten med hakkende nødder.

# OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



## LAKS MED SAVOJKÅL I KARRYSOVS, 2 PERS.- 733 KCAL

### Ingredienser:

2 laksekoteletter  
½ savojkål  
1 tomat  
2-3 tsk. karry  
1 tsk. gurkemeje  
½ tsk. cayennepeber  
3 dl. Hønsebouillon

### Fremgangsmåde:

Skær kålen i tynde strimler og tomaterne i tern og fordel dem i et ovnfast fad.  
Skyl laksen og læg dem ovenpå kålen.  
Bland karry, gurkemeje og peber i hønsebouillon og hæld den over fisken og dæk fadet med stanniol. Bag ved 175 grader i 20-30 minutter.  
Laksen bør let kunne skilles ad med en gaffel.

## GASPACHOSUPPE MED KALKUN 2 PERS.- 435 KCAL

### Ingredienser:

8 stk. store modne tomater, gerne stilktogether  
2 stk. chalotteløg  
1 rød peberfrugt uden kerner  
1 æble  
1 rød chili uden kerner  
1 fed hvidløg  
4 spsk. citronsaft

### Fremgangsmåde:

Alle grøntsagerne og æble renses og skæres i mindre stykker, hvorefter de blendes i en blender eller foodprocessor.

# OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



## KALKUNFRIKADELLER MED FRISK SALAT GOD TIL KETOSE, CA. 8 STK. IALT – 1301 KCAL

### Ingredienser:

500 hakket kalkunkød  
1 revet løg  
2 æg  
salt og peber  
olie til stegning  
½ savojkål  
1 appelsin  
50 g nødder – hasselnød eller valnød  
evt. en lille håndfuld rosiner  
2 spsk. god olie

### Fremgangsmåde:

Rør kødet godt med salt, til det bliver sejt, så kan det binde mere væske. Hermed undgår du, at frikadellerne bliver tørre (salt binder vand). Kom herefter de øvrige ingredienser i. Lad farsen trække en times tid, før den formes og steges til frikadeller i olie på en varm pande. Skulle farsen blive for fast efter at have stået i køleskabet, kan den evt. justeres med lidt koldt vand.

Finsnit kålen. Appelsin skrælles og skæres i små både. Hak nødder. Bland det hele med rosiner og olie. Steg frikadellerne og server dem til salaten. Gem halvdelen til frokosten i morgen.

## KYLLINGEFILET I OVN, 2 PERS. - 712 KCAL

### Ingredienser:

340 g. kyllingefilet  
1 løg i tern  
1 lille squash i tern  
½ aubergine  
1 peberfrugt I tern  
2 gulerødder i tern  
400 g. hakkede flåede tomater  
2 tsk. karry  
Salt, peber, karry og hvidløg efter smag.  
75 g. kogte ris

### Fremgangsmåde:

1. Krydder kyllingekødet og brun det let på panden.
2. Læg kødet i et ildfast fad.
3. Løgene brunes på panden, og rester af ingredienserne tilsættes og svitses med i få minutter.
4. Smag grøntsagerne til med krydderier og hæld dem derefter over kyllingekødet.
5. Sættes herefter i ovnen i ca. 30 min. ved 190 grader. Serveres evt. med 75 g. kogte

# INDKØBSLISTER



## INDKØBSLISTE GRØNTSAGER

2 bananer  
1 citron  
1 appelsin  
2 æbler  
150 g babyspinat  
4 skalotteløg  
1 hvidløg  
4 løg  
1 agurker  
14 tomater  
2 avokado  
1 savojkål  
1 aubergine  
1 chilli  
1 squash  
4 peberfrugt  
1 broccoli  
1 kg gulerødder  
250 g champignon

Der er også gnavegrønt og frugt som kan bruges til mellemmåltiderne

## INDKØBSLISTE KØD OG ANDET

20 æg  
150 g stegt kylling  
1 pk røget skinke i skiver  
4 fiskefrikadeller  
2 laksekoteletter  
340 g kyllingefilet  
500 g hakket oksekød  
300 g kalkunbryst  
500 g hakket kalkun (eller kylling)  
150 g bacon

ost i skiver  
100 g skyr  
mayonnaise  
2 dl cremefraise  
3 ds flåede tomater  
1 ds tomatpure  
hasselnødder eller valnødder  
rosiner  
fuldkornsrís  
Krydderier