

UGEPLAN 05

	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	Grød med æble	Ægge muffins
Mellem	1 stykke frugt	1 stykke frugt	1 stykke frugt	1 stykke frugt	1 stykke frugt	1 stykke frugt	1 stykke frugt
Frokost	Rest fra i går aftes med en skive fuldkorns-rugbrød	Rest fra i går aftes med en skive fuldkorns-rugbrød	Rest fra i går aftes med en skive fuldkorns-rugbrød	Rest fra i går aftes med en skive fuldkorns-rugbrød	Rest fra i går aftes med en skive fuldkorns-rugbrød	Avokado med hamburgerryg og tomat.	Tunsalat.
Mellem	Vælg blandt forslagene eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Vælg blandt forslagene eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Vælg blandt forslagene eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Vælg blandt forslagene eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Vælg blandt forslagene eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Vælg blandt forslagene eller lidt nødder (ca. 20 stk.)	Vælg blandt forslagene eller lidt nødder (ca. 20 stk.)
Aften	Mexicansk gryderet	Kyllingefilet i ovn.	Gaspachosuppe med kalkun	Fiskefrikadeller med karrypickles	Indiske rejer i karry.	Let stegt oksekød og grøntsager	Laks med fennikel og tomat

OPSKRIFTER TIL MORGENMADEN



GRØD MED ÆBLE, 2 PERS.- 784 KCAL

Ingredienser

2 dl havregryn
4 dl vand
1 revet æble
1 tsk. honning
1 stor spsk. kokosmel

Fremgangsmåde

Havregrynene koges med vandet ved svag varme i ca. 5 minutter. Rør det revne æble og honningen i, kokos drysses ovenpå.

ÆGGE MUFFINS, 6 STK.- 436 KCAL

Ingredienser

4 æg
2 gulerødder
1 løg
1 bundt persille
1 spsk. fuldkornsrismel eller havregryn
2 tsk. stødt spidskommen
friskmalet peber
2 tsk. salt
4 æggehvider

Fremgangsmåde

Pisk æggene sammen med gulerødder og løg, som du har skræillet og revet fint. Hak persillen fint og kom den i sammen med rismel og krydderier.

Pisk æggehviderne stive med en anelse peber og salt. Vend forsigtigt de piskede æggehvider i æggemassen.

Fordel æggemassen i muffin forme og bag i forvarmet ovn ved 200 grader i ca. 20 minutter. Server med det samme.

Hvis du har nogle tilovers, er de oplagte at tage med på farten. Nyd ægge muffins med et par tomater og et stykke ristet fuldkornsrugbrød.

OPSKRIFTER TIL MELLEMMÅLTID



FORSLAG TIL MELLEMMÅLTIDER

2 skiver fuldkornsknækbrød med ost eller pålæg

Eller

1 peberfrugt med 3 spsk. hytteost.

Eller

3 gulerødder

OPSKRIFTER TIL FROKOSTEN

AVOKADO MED HAMBURGERRYG OG TOMAT, 2 PERS.- 184 KCAL

Ingredienser:

6 skiver hamburgerryg
1 avokado i skiver
1 tomat i skiver
Lidt salt og peber
2 skiver fuldkornsrugbrød

Fremgangsmåde:

Lav et stykke smørrebrød.

TUNSALAT, 2 PERS.- 209 KCAL

Ingredienser:

1 ds. tunfisk i vand
1 dl. Cheasy A38
1/2 stilk bladselleri –skåret i små tern
1/2 rødløg
1 spsk. kapers
salt
peber

Fremgangsmåde:

1. Lad tunfisken dryppe af i en sigte.
2. Rør kvark sammen med A38.
3. Smag til med salt og peber.
4. Vend tunfisk, æbletern og grøntsager i dressingen. Serveres evt. med ristet groft rugbrød.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



SENE MÅLTIDER GØR DIG MINDRE UDHVILET

Spiser du for et større måltid lige inden du går i seng, bruger kroppen natten til at fordøje måltidet.

Det medvirker til at genopbygningen af muskler, hud, hår, negle, hjerneceller osv. tilsidesættes.

Al kroppens energi bruges til at fordøje maden. Du vågner derfor mindre udhvilet, og sover heller ikke så godt.

Omvendt skal du naturligvis gå sulten i seng. Spis i stedet ganske lidt, fx en banan, og drik lidt vand.

MEXICANSK GRYDERET, 2 PERS.-336 KCAL

Ingredienser:

300 g. kalkun
1 løg
1 rød peber
100 g. majs (dåse)
1/2 squash
2 gulerødder (i tern)
Evt. lidt vand,
Karry, hvidløg, salt, peber, evt. Chili

Fremgangsmåde:

1. Svits løgene i en tykbundet gryde, derefter kødet, der er skåret i fine strimler.
2. Et par minutter efter tilsættes alle grøntsagerne, undtagen majs (skal først tilsættes efter 10 min), samt krydderier.
3. Tilsæt lidt vand, så der bliver lidt sovs, som jævnes med mel. Serveres evt. med ris.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



KYLLINGEFILET I OVN, 2 PERS.-712 KCAL

Ingredienser:

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

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 ris.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



GASPACHOSUPPE MED KALKUN 2 PERS.- 435 KCAL

Ingredienser:

8 stk. store modne tomater
2 stk. chalotteløg
1 rød peberfrugt uden kerner
4 stk. bladselleri
1 rød chili uden kerner
1 fed hvidløg
4 spsk. citronsaft

300g kalkun bryst
1 tsk. kryddersalt
1 spsk. soja
olie til stegning

Fremgangsmåde:

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

Kalkunkødet skæres i meget tynde strimler og gennemsteges på en grill stegepande med lidt salt og soja.
Lægges oven på suppen ved servering.

FISKEFRIKADELLER MED KARRYPICKLES, TIL 2 PERS.- 251 KCAL

Ingredienser:

4 Fiskefrikadeller

200g blomkål
½ lille gulerod
30g fennikel (resten af fennikellen bruges til Laks med fennikel)
½ rød peberfrugt
2 spsk. olivenolie
2 tsk. karry
½ dl piskefløde
½ grøntsags bouillonterning

Fremgangsmåde:

Blomkål deles i buketter og koges møre "med bid". Fennikel skæres i meget tynde skiver og den røde peberfrugt skæres i tern.

Varm 1 spsk. olivenolie og sauterede revne gulerødder, fennikel og rød peberfrugt til de er møre.

Tilsæt 2 tsk. karry og ½ dl piskefløde, samt ½ grøntsags bouillonterning opløst i ½ kop kogende vand. Tilsæt blomkålen og smag til med salt og peber. Serveres til fiskefrikadellerne.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



INDISKE REJER I KARRY, 2 PERS.- 367 KCAL

Ingredienser:

4 spsk. olivenolie
2 hakkede fed hvidløg
1 mellemstort finthakket løg
4 friske, finthakkede tomater
½ - 1 tsk. karry
½ tsk. koriander
½ tsk. gurkemeje
225g mellemstore pillede rejer
2 spsk. citronsaft

Fremgangsmåde:

Varm olien i en stor kasserolle og sauter hvidløg og løg indtil de er møre. Tilsæt tomater og krydderier og lad det simre i 5 minutter.

Læg rejerne i den simrede sovs og kog dem i 10 minutter indtil de er gennemkogte. Fjerne kasserollen fra varmepladen og stænk limesaft ud over retten.

LET STEGT OKSEKØD OG GRØNTSAGER, 2 PERS.- 698 KCAL

Ingredienser:

350g oksefilet skåret i små strimler
2 spsk. raps- eller olivenolie
2 fed presset hvidløg
½ dl fløde
1 løg, skåret i tynde både
1 rød peber, skåret i tynde strimler
1 stilk bladselleri i små tern
100g gulerod i tynde strimler
125g skiveskåret champignon
3 spsk. citronsaft

Fremgangsmåde:

Sauter kødet i halvdelen af olien med hvidløg og halvdelen af fløden, indtil det er brunet. Fjern kødet fra panden. opvarm den resterende olie i panden.

Sauter løg, rød peber, bladselleri og gulerødder indtil løget er mørt - omkring 5 minutter. Tilsæt resten af fløden.

Tilsæt champignoner og citronsaft. Steg blandingen i ca. 3 minutter til. Bland kød og grøntsager.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



LAKS MED FENNIKEL OG TOMAT, 2 PERS.- 575 KCAL (halvdelen herunder gemmes til frokost i morgen)

Ingredienser:

Resten af fennikellen
3 store tomater
olivenolie til stegning
4 laksestykker eller laksesteaks
friskmalet peber
salt
lidt citronsaft

Fremgangsmåde:

Skær fennikel i tynde skiver. Skær tomaterne i forholdsvis tykke skiver.

Svits først fennikel i olie i et par minutter sammen med fennikelfrø. Tag dem af panden, anret på et fad og hold det varmt ved at lægge et stykke folie over.

Steg tomaterne på begge sider og læg dem hos fenniklen.

Enten steger du laksen eller også dampkoger du den i 10 min.

Anret fisken på fennikel og tomat, krydr med salt og peber og pres lidt citronsaft hen over. Server med det samme.

INDKØBSLISTER



INDKØBSLISTE GRØNTSAGER

1 æble
1 kg gulerødder
5 løg
1 rødløg
1 hvidløg
2 charlotteløg
1 bundt persille
1 avokado
16 tomater
5 rød peberfrugt
1 squash
1 citron
1 bladselleri
1 rød chili
250 g champignon
1 fennikel
1 blomkål
1 agurk

INDKØBSLISTE ELLER FRA DIT LAGER

Havregryn
Kokosmel
12 æg
Mayonnaise
lidt fløde
1 pakke hamburgerryg i skiver
Fuldkornsrugbrød
Kapers
1 ds tun
1 ds majs
1 ds hakkede tomater
300 g kalkun
340 g kyllingefilet
225 g rejer (frosne eller friske)
350 g oksefilet i strimler
4 laksestykker (steaks)
4 fiskefrikadeller
Grøntsags bouillonterning
Olivenolie

Krydderier som karry, gurkemeje, koriander, salt og peber