

UGEPLAN 06

	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	Æggetærte	Lækre pandekager med skyr
Mellem	1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	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	Kyllingesalat	Torskerogn på knasende rugbrød.
Mellem	1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.	1 stykke frugt eller lidt gnavegrønt.
Aften	Fyldig rejesalat	Ingefærkylling i wok	Grøntguf	Grønne bønner og æggesalat	Farserede porrer med ristede champignon	Grøntsags gratin	Kød og linser i chilisauce

OPSKRIFTER TIL MORGENMADEN



ÆGGETÆRTE, 2 PERS.- 1034 KCAL

Ingredienser

1/2 rød peber
3 brocolibuketter
4 æg
1 1/2 dl mælk
1/2 tsk. salt og lidt peber
1 dl løse ærter

Fremgangsmåde

Skær peberfrugten i strimler
Del brocolien i små buketter, og kog dem let i 8 minutter.
Kom de frosne ærter i med brocolien og lad med koge med i yderligere 1 minut. Hæld vandet fra.

Pisk æg, mælk, salt og peber sammen og hæld det på en middelvarm pande med lidt smør eller olie.
Bland grøntsagerne i og lad det stivne på panden.
Giv det evt. et par minutter under ovns grill til sidst

LÆKRE PANDEKAGER MED SKYR

Ingredienser

1 banan
3 æg
200 g hytteost 1,5 %
2 spsk. loppefrøskaller
2 spsk. skyr vanilje
1 æble skåret i små tern.

Fremgangsmåde

Mos bananen, tilsæt æg, hytteost og loppefrøskaller og pisk det godt igennem.

Varm en pande op med lidt smør og fordel små klatkager på panden, ca. 2 spsk. til hver klatkage. Server med lidt skyr og æbletern.

OPSKRIFTER TIL FROKOSTEN



KYLLINGESALAT, 2 PERS.- 484 KCAL

Ingredienser:

2 kyllingebryst uden skind
1 pære skåret i skiver
2 dl. basmati- el. jasminris
Lidt frisk babyspinat
8 cherrytomater

Fremgangsmåde:

1. Kog kyllingebrystet i letsaltet vand i 15 minutter.
2. Afkøl derefter og skær kyllingen i mindre stykker.
3. Pærer skæres ligeledes i mindre stykker. Tomaterne skæres i halve.
4. Bland kylling, ris, salat, ananas og tomater sammen. Serveres evt. med groft brød.

TORSKEROGN PÅ KNASENDE RUGBRØD, 2 PERS.- 100 KCAL

Ingredienser:

2 skive fuldkornsbrød
6 skiver torskerogn
Citronsaft
Lidt grøn salat af hakket agurk og sprøde babyspinat som tilbehør

Fremgangsmåde:

Rugbrødet ristes på begge sider. Vent et par sekunder, til det er afkølet og server toasten varm med torskerogn ovenpå, dryppet med citronsaft og med lidt babyspinat og agurk som tilbehør.

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.

FYLDIG REJESALAT MED AVOCADO, 2 PERS - 1045 KCAL

Ingredienser:

½ blomkål ca. 200g
3-4 stilke blegselleri
100g agurk
2 gulerødder
1 avocado
150g rejer
250g hytteost
3 spsk. tomatsalsa
20g pecannødder eller hasselnødder
salt og peber
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, tomatsalsa, salt og peber, estragon samt evt. lidt karry. Anret rejer og blomkålsblandingen på en tallerken. Pynt med hakkede pecannødder (må gerne ristes på en tør pande).

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



INGEFÆR KYLLING I WOK, 2 PERS.- 888 KCAL

Ingredienser:

2 kyllingebryster i 2 cm brede skiver
1 tsk. koldpresset rapsolie
1/2 broccoli i buketter
3 dl grønne ærter
1 grofthakket løg
2 tsk. frisk, reven ingefær
2-3 tsk. Sojasauce

Fremgangsmåde:

Varm olien i en wok (en gryde kan også bruges) og tilsæt kyllingestykkerne. Vend dem ofte og steg dem, til de er gyldne. Tilsæt broccoli, ærter, løg, ingefær og vand. Lad det hele stege i ca. 10 minutter. Hvis al væsken fordamper, kan der tilsættes lidt mere vand. Til sidst røres sojasaucen i.

GRØNTGUF

Ingredienser:

1/2 løg
1 porrer
2 persillerod
1/2 blomkål
4 gulerødder
3 dl vand
2 dl mælk
1 lille tsk. paprika
1 lille tsk. tørret timian
salt og peber

Fremgangsmåde:

Løg og porrer skæres i tynde skiver og svitses i lidt olie i en gryde.

Blomkål i små buketter og persillerod og gulerod i små tern, vand og mælk samt krydderier tilsættes.

Kog blandingen i ca. 15 minutter til grøntsagerne er møre.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



GRØNNE BØNNER OG ÆGGESALAT, 2 PERS.- 479 KCAL

Ingredienser:

250 g grønne bønner, grofthakket
6-8 cherrytomater, halveret
2 fed hvidløg finthakket
2 tsk. ristede pinjekerner
2 tsk. olivenolie
4 spsk. balsamicoeddike
2 æg hårdkogte og hakket
Sort peber
Evt. 2 skiver fuldkornsrugbrød som tilbehør

Fremgangsmåde:

Kom bønnerne (eller nogle andre grønsager) hurtigt i en gryde med vand 5-10 min, til de er møre.

Afdryp grønsagerne godt, læg dem tilbage i gryden og tilsæt de halve tomater, hvidløg, lidt sorte peber, pinjekerner, olivenolie og balsamicoeddike. Bland forsigtigt og tilsæt hakkede, hårdkogte æg og bland forsigtigt igen.

Server evt. retten med rugbrød til.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



FARSEREDE PORRER MED RISTEDE CHAMPIGNON

Ingredienser:

500 g. hakket skinkekød- eller kalv og flæsk
et lille finthakket løg
1 æg
1 dl rasp
1 dl væske (evt. kold porrevand)
Rasp til panering og smør til stegning
3 porrer
250 g champignon
1 løg

Fremgangsmåde:

Farsen røres sammen --den skal være mere fast end en frikadellefars
farsen hviler i køleskab ca. ½ time.

Porrerne gøres rene og skæres i 6 cm stykker.
Koges næsten møre i let saltet vand i ca. 10 min. Tages op af vandes og drypper af i en si.

Læg et stykke bagepapir på køkkenbordet med rasp på.
Et par spiseskefulde fars lægges oven på raspen og breddes ud så det passer til et stykke porre.

Et stykke porre kommes på og farsen klemmes sammen om porren og den rulles i raspen.

Steges på panden til de er gyldne.

Champignonsovs

Champignon og løg ristes i lidt smør og krydderes med salt og peber. Serveres til de farserede porrer.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



GRØNTSAGSGRATIN 881 KCAL.

Ingredienser:

1 spidskål
1 bagekartoffel
2 gulerødder
2 løg
2 porrer
1 pastinak eller persillerod
2 hele æg
2 dl. Skummetmælk
1 dl. hasselnødder
Salt og peber

Fremgangsmåde:

1. Snit spidskål, løg, porrer og pastinak fint og skær kartoffel og gulerødder i fine tern.
2. Vend det hele i en gryde med salt og peber og lad væsken fra grøntsagerne sautere dem. Derefter skal grøntsagerne køle lidt af, mens æg og mælk røres sammen.
3. Bland grøntsagerne i æggeblandingen og kom den i portionskåle eller i én stor skål. Rist hasselnødderne og læg dem ovenpå.
4. Bag gratinen i min. 40 min. ved 190 grader afhængig af størrelsen.

OPSKRIFTER TIL AFTENSMADEN



KØD OG LINSER I CHILISAUCE, 2 PERS.- 1340 KCAL

Ingredienser:

350 hakket kød af okse, lam eller kylling
1 spsk. olivenolie eller rapsolie til stegning
1 løg, hakket
1 porrer, i tynde ringe
1 lille rød peberfrugt, i små terninger
3 forårsløg, i ringe
1 fed hvidløg, finthakket
1 ds linser (brune, grønne eller røde)
1 dåse (ca. 125 g) tomatpure
4 dl vand
1 spsk. chilipulver
2 tsk. salt
1 tsk. tørret merian
1 tsk. tørret oregano
1 tsk. tørret basilikum
1/2 tsk. peber
1 tsk. koldpresset hørfrøolie
2 dl reven parmesanost
Cremefraiche 18 %

Fremgangsmåde:

Brun det hakkede kød på en tør stegepande. Smuldr det godt med en gaffel. Varm olien op og steg løg, porre, peberfrugt, forårsløg og hvidløg ved middel varme, til løgene er bløde, ca. 8 minutter.

Rør kød, linser, tomatpure, vand og krydderier i og lad retten småkoge under låg ca. 1 time.

Rør i den en gang imellem. Kom osten i og lad retten koge uden låg, til den får en tykkere konsistens. Server med cremefraiche.

INDKØBSLISTER



INDKØBSLISTE GRØNTSAGER

2 peberfrugt
1 broccoli
babyspinat
1 bakke cherrytomater
1 agurk
1 spidskål
1 bagekartoffel
2 kg gulerødder
5 løg
1 hvidløg
7 porrer
3 forårsløg
1 blomkål
3 persillerod
1 blegselleri
1 avokado
250 g grønne bønner
250 g champignon
lidt ingefær
1 banan
1 æble
1 pærer
1 citron

INDKØBSLISTE ELLER FRA DIT LAGER

20 æg
1 lille pose frosne ærter
500 g hytteost
2 dl reven parmesanost
2 dl cremefraiche
Skyr vanilje (lille)
loppefrøskaller (bruges ofte)
ris (Basmati eller jasmin)
1 ds torskerogn eller frisk
150 g rejer frosne eller friske
4 kyllingebryster
500 g hakket kalv/svin
350 g hakket magert oksekød
1 ds linser (grønne eller røde)
1 ds tomatpure
tomatsalsa
Fuldkornsrugbrød
Rasp
Pinjekerner og hasselnødder

Krydderier som karry, paprika, merian, oregano, basilikum, chillipulver, estragon, salt og peber