

Vil du opnå et stort vægttab uden hokus-pokus-helse, sult, tælle kalorier eller underlige principper?

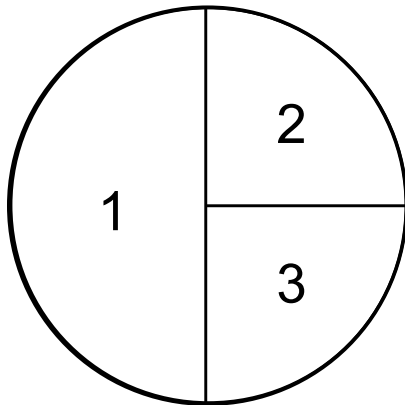
DR's ernæringsekspert Christian Bitz giver dig en komplet 4-ugers guide med madplaner, som gør det konkret og super enkelt at følge kuren, samtidig med at du opbygger et sundt fundament og vaner, som du ikke vil undvære efter kuren.

Med en 4-ugers madplan med lækre og slankende retter, som hele familien kan samles om, er du garanteret et vægttab på 1-3 kg/ugen – det afhænger af dit udgangspunkt og hvor god du er til at følge kuren. Men du behøver ikke følge kuren slavisk og du kan frit bytte rundt på måltider og justere kuren til dine behov. Det vigtigste er, at kuren passer til dig – og ikke omvendt. Falder du i, så er det bare op på hesten igen og fortsætte, på bedste og mest realistiske vis. Stort set alle opskrifter kan suppleres med traditionelt tilbehør, så hele familien kan samles om de velsmagende retter.

Kurens 3 principper er helt enkle:

- 1) Spis proteinrigt (fx fjerkræ, fisk, æg, bælgfrugter, mejeriprodukter og kød) og færre kulhydrater (fx ris, pasta, brød, kartofler)
- 2) Spis mindre portioner. Måltiderne er udviklet så de mætter godt og længe. Øs derfor lidt mindre op på din tallerken og spis kun én portion. Mæthedsfølelsen skal nok komme.
- 3) Vær så aktiv som muligt. Kom og ud og bevæg dig hver dag. Gerne både sport hvor du får pulsen op (gør det du føler mest for). Sørg også for at få så meget bevægelse ind i dagligdagen, f.eks. en rask gåtur i frokostpausen, tage trapperne, etc.

Du kan vælge at følge kuren på flere måder. Det mest sikre er, at følge madplanerne slavisk, så er du garanteret succes. Men du kan også tilpasse kuren dine behov og din hverdag – hvilket nok er det mest realistiske. Kig madplanerne og opskrifterne igennem og vælg de retter der passer dig bedst – og sammensæt så din egen madplan. Når du ikke lige er i nærheden af madplanen eller selv ønske at sammensætte dine måltider, så kan du bruge denne tallerken-model:



1. Grøntsager, frugter og bær
2. Fuldkornsprodukter
3. Proteinrige fødevarer

Opskrifter

Her følger opskrifter til de næste 4 uger. Madplanerne finder du i et separat dokument.

Husk at drikke vand til alle måltider. Og husk også, at alle måltider kan frit byttes rundt, du kan spise det samme flere dag i træk, eller du kan sammensætte din egen madplan.

Alle opskrifter er, med mindre andet er angivet til 1 person, men spis til du ikke er sulten mere. Ikke til du er propmæt eller tallerknen nødvendigvis er tom. Mellemmåltider spiser du, hvis du er sulten og mængderne justeres individuelt, så de passer til dig.

Madplanerne har fokus på mad med masser af smag, samtidig med at du får brugt dine rester.

Kuren fungerer altså bedst, hvis holder dig så meget til planerne som muligt. Så kan jeg garantere dig et vægttab op mellem 4-8 kilo på de 4 uger - afhængig af dit udgangspunkt.

Opskrifterne er enkle og de fleste råvarer lette at finde, men jeg håber opskrifterne giver dig lyst til at prøve råvarer på en ny måde. Bare lidt ad gangen. Der bruges primært danske råvarer, som du kan købe i et helt almindeligt supermarked. Men husk, valget er dit. Det du ikke bryder dig om, kan erstattes med noget du bedre kan lide. Det er der intet forkert i. Det handler om at kuren skal passe til dig. Og ikke omvendt.

Planerne er bygget op fra mandag til søndag. Der er tre hovedmåltider og 2 mellemmåltider – et til om formiddagen og et til om eftermiddagen. Om eftermiddagen, hvor sultfølelsen skal holdes i skak indtil aftensmåltidet, er det bedst at spise proteinrigt, f.eks. ved at dyppe grøntsager i f.eks. humus eller skyr. Alle opskrifter på ”dyp”, dvs. humus, skyrcreme, etc., til mellemmåltiderne er samlet sammen med eftermiddagsmåltiderne. Du bør løbende lave dyp, så du altid har lidt i køleskabet. Dyp kan bruges som sund og proteinrig smagsgiver til en hurtig sandwich, mm.

Husk at du frit kan bytte rundt på måltider og erstatte råvarer eller hele måltider med andre. Så kuren passer til dig og din hverdag.

Morgenmad til alle uger - vælg ét måltid hver dag

1) Skyr med knas

1,5 dl skyr
1 tsk. honning
1/2 skive rugbrød
30 g hasselnødder
2 spsk. æblemost

Pisk skyr med honning og æblemost.
Rugbrød ristes, knækkes og kommes over.
Rist hasselnødderne af på en tør pande.

2) Rugbrød med ost og et blødkogt æg

1 skive rugbrød
1 æg
2 skraver ost

Rist rugbrød i en brødrister. Kog ægget blødkogt eller steg det til spejlæg.
Spis det hele med lidt salt på ægget.

3) Æggepandekage med skinke og ost

2 æg
1 spsk. grovvalsedede havregryn
2 spsk. revet ost
1 skive skinke
1 tomat, skåret i skiver

Vend æggene med salt og peber i en tallerken. Rist havregrynene let på en varm slip let-pande. Tilsæt lidt olie og derefter æggene, og rør rundt.
Steg som en pandekage på begge sider i et par minutter ved medium varme.
Læg pandekagen på et stykke bagepapir, og kom ost, skinke og tomater på. Rul pandekagen sammen.

4) Ruggød

1 dl rugflager (eller grovvalsedede havregryn)
1 dl koldt vand
1 dl æblemost
½ æble, groftrevet – resten spiser du, mens grøden koger
2 spsk. hasselnødder, hakket groft
1 spsk. honning
2 spsk. skyr

Rør det hele sammen i en gryde, undtagen skyr. Rør imens det simrer. Serveres med lidt skyr på toppen.

5) Knæk med smag

2 skiver fuldkornsknækbrød
2 skiver ost
2 skiver skinke
1 spsk hørfrø eller chiafrø

Ost og skinke imellem 2 stykker knækbrød. Drys med lidt knas og så af sted...

Mellemmåltid, formiddag til alle uger (hvis du er sulten)

1 frugt som f.eks. æble, pære eller appelsin

eller

1 grøntsag som f.eks. gulerod

Mellemmåltid, eftermiddag til alle uger. Vælg ét måltid

100 g rå grøntsager med dyp

Skær gulerødder, peberfrugt eller blegselleri i stave

Dyp i 2-3 spsk. dyp* (nedenfor)

eller

20 mandler

kan evt. ristes på en tør pande, køle af og vendes med soja

eller

15 hasselnødder

eller

Rød grape med skyr

Skræl grape og dyb i 2-3 spsk. skyr (se nedenfor, hvis du vil ha' smag i din skyr)

Dyp til mellemmåltider og smagsgiver

Humus

400 gram kikærter (sættes i blød i koldt vand natten over)

2 tsk. Spidskommen

1 stk. Chili- frisk og fint hakket

1 fed hvidløg, pillet og hakket fint

2-3 spsk tahini (sesampasta)

evt. lidt citron

Hæld vandet fra og skyl dem, koges i vand som anvist på posen, kom de kogte kikærter i en blender, tilsæt hvidløg, tahini, chili og spidskommen. Blend det. Juster evt. konsistens med lidt kogevand

Smag til med citron og olie samt salt og peber.

Forslag til variationer:

Variationer med kikærter

- Basisopskrift + 100 g kogte rødbeder og lidt frisk persille.
- Basisopskrift + 50 g udblødte soltørrede tomater og lidt frisk basilikum.
- Basisopskrift + lidt frisk chili og appelsinskal

Variationer med bønner (samme fremgangsmåde)

- Kidneybønner i stedet for kikærter i basisopskrift + limesaft.
- Sorte bønner i stedet for kikærter i basisopskrift + appelsin, estragon og kogte majs
- Hvide bønner i stedet for kikærter i basisopskrift + rucola, frisk oregano og parmesan

Puré af linser

100 gram tørrede gule ærter
1 ½ dl kogende vand
2 spsk. rapsolie
1 stang blegselleri skåret i tynde skiver
3 kviste timian
Salt og peber

Vandet bringes til kog og hældes over de gule ærter. Rør rundt til det tykner. Mens det er lunt røres olie, selleri og timian i, smages til. Det er en dansk humus, der bare smager godt og kan bruges som smørelse på brød eller andet. Den kan bitzes op med citron eller lime.

Puré af gule ærter

400 gram tørrede gule ærter (møllerens flækærter).
2-3 dl kogende vand fra din the koger
2 tsk. Salt
Friskkværnet peber
2 spsk. frisk eller tørret timian
½ dl. koldpresset rapsolie

Hæld ærterne op i en skål, kom det kogende vand henover imens du rører rundt, skal være fast, tilsæt salt, peber og frisk timian. Rør godt rundt med piskeris. Tilsæt Olien, så den bliver lind og smørbar.

Kan piftes op med chili og ingefær- citron og andre krydderurter.

Kan bruges som dip til roden, til Sandwich eller til stegen.

Skyrcreme

2 dl skyr, fromage frais eller mager drænet yoghurt
1 tsk. flormelis
1 tsk. dijonsennep
1 tsk. citronsaft
Groft salt og peber fra kværn

Tilberedning

Rør alle ingredienser sammen med et piskeris.

Variationer

- Karrycreme: 1 portion basisdyp, karry, mangochutney og æble i terninger
- Chilicreme: 1 portion basisdyp, sød chilisaucé, paprika, hvidløg i fine terninger
- Sauce verte: 1 portion basisdyp, 1 håndfuld blandede friske krydderurter (basilikum, dild, purløg, kørvel etc.)
- Sennep-honning-creme: 1 portion basisdyp, grovkornet sennep, akaciehonning, citronsaft
- Thaicreme: 1 portion basisdyp, revet skal og saft af 1 usprøjtet lime, hakket hvidløg, finthakket rød chili, lidt ingefær og frisk koriander
- Sauce tartare: 1 portion basisdyp, hakkede cornichoner, kapers, hakket rødløg, kørvel
- Karryremoulade: 1 portion basisdyp, 1 tsk. karry, 250 g pickles
- Raita: 1 portion basisdyp, mandler, hakket agurk, hakket mynte og hvidløg

Uge 1

Mandag frokost: Tunsalat

1 dåse tun
¼ spidskål i tynde strimler
2 spsk. skyr
1 lime, saft og fintrevet skal
10 mandler, ristet
2 spsk. sojasovs
Blandede friske urter
1 appelsin, pillet og skåret i både
Salt og peber

Alt blandes i en skål og smages til med salt og peber.
Anrettes på en tallerken

Mandag aften: Kylling, linser og blodgrape

2 kyllingelår – tilbered 2 lår (eller en hel kylling) mere, skal bruges til frokost tirsdag
Frisk rosmarin
Paprika
Salt
¼ spidskål, fintsnittet
Lidt frisk mynte
2 spsk. skyr
50 g grønne linser (koges som anvist på posen)
1 blodgrape eller appelsin, pillet og delt i file

Kyllingelårene drysses med salt, paprika og frisk rosmarin og steges i ovnen ved 180 grader i 20-25 minutter.
Vend kål med mynte, skyr og de kogte linser.
På toppen file af blodgrape eller appelsin.
På siden serveres de stegte kyllingelår.

Tirsdag frokost: Kylling og cornichoner

100 g kylling, plukket, rest fra i går
1 spsk. oliven uden sten
3 cornichoner, skåret i skiver
½ lille dåse majs
1 tomat, delt i to
1 spsk. olivenolie

Bland alle ingredienser nænsomt.

Tirsdag aften: Sprød laks, rå grøntsager og sellericreme

¼ knoldselleri – lav evt. det hele. Smager herligt koldt på brød og til æggepandekage
salt og peber
120 g laksefilet
150 g blandede grøntsager, fx gulerod, persillerod og rødbede, klargjort, skrællet og skåret fint og tyndt
lidt krydderurter, f.eks. dild og purløg
1 citron, saft og fintrevet skal
lidt olie og honning

Skræl og del sellerien i fire. Kom det i en gryde med vand og lidt salt, og lad det koge i 18 minutter. Hæld kogevandet fra i en skål. Blend den kogte selleri, og tilsæt kogevandet lidt ad gangen, ca. 2-3 dl. Smag sellericremen til med salt og peber.

Steg laksen ved høj varme på skindsiden i 3-4 minutter, og vend den så. Sluk for panden, og lad laksen efterstege i 3-4 minutter.

Bland alle grøntsagerne, evt. med lidt friske krydderurter, og smag til med olie og honning.

Onsdag – frokost: 2 skiver rugbrød med pålæg – ex:

1 med kolde kartofler, lidt god mayo og purløg

1 med makrel i tomat eller tun i vand med citron

Andre typer pålæg kan også bruges

Onsdag aften: Frikadeller med salat

OBS!! dobbeltportion af frikadeller – spis resten i løbet af ugen eller frys ned

250 g hakket kalv og okse

2 æg

0,5 dl mælk

50 g rugflager eller havregryn

0,5 dl æblemost

1 fed hvidløg, skrællet og finhakket

1 spsk. rapsolie

salat til 1 person:

100 g frosne edamame-bønner

1 dl hytteost

1 spsk. honning

½ citron, saft

lidt frisk dild, finthakket

salt og peber

¼ spidskål, fintsnittet

Ælt kødet med æg, mælk, rugflager, æblemost og hvidløg samt lidt salt og peber. Synes du, at farsen er for tynd, mættes den med flere rugflager. Farsen skal være således, at den kan formes og steges som frikadeller. Steg i olie som almindelige frikadeller. De kan evt. luges færdige i ovnen ved 160 grader i ca. 5-8 minutter. Gem lidt til madpakken eller svigermor.

Hæld de frosne edamame-bønner i en skål, og hæld kogende vand over. Bland hytteost, honning, citron og dild. Smag til med salt og peber. Hæld vandet fra edamame-bønnerne, og bæg dem. Bland bønnerne med spidskål, og vend det med hytteostcremen.

Torsdag frokost: Kål, kød og ost

100 g koldt kød, f.eks. frikadeller fra i går

1 spsk. sennep

1 citron, saft

1 spsk. olie

¼ spidskål eller anden kål, skåret i tynde strimler

30 g fast ost, skåret i tern på 2 x 2 cm

1 spsk. honning

lidt dild

salt og peber

Bland kødet med sennep, citronsaft og olie, og bland det med resten af ingredienserne. Smag til med salt og peber, og kom blandingen op i en beholder.

Torsdag aften: Fisk en papilotte

150 g hvid fisk, f.eks. lange
lidt koriander eller anden frisk urt
1 gulerod, skåret fint
¼ fennikel, skåret fint
lidt citronsaft
1 stykke bagepapir a ca. 30 gange 30 cm
groft salt og peber fra kværn

Tilberedning

Læg bagepapir ud på køkkenbordet. Fordel gulerødder og fennikel på midten af bagepapiret. Læg et stykke fisk på, og krydr med salt og peber. Fold bagepapiret om ingredienserne, og luk meget grundigt i kanterne (det skal være helt tæt, da saften skal blive i pakken under tilberedningen). Kom fiske-"pakken" i en ovnen, og bag den i ca. 15 minutter ved 180 grader.

Fredag frokost: Rugbrød med torskerogn og sennepsskyr

1 spsk. skyr
1 tsk. sennep
2 skiver rugbrød, ristet
4 skiver torskerogn, ristet på en pande på begge sider i 2 minutter
½ citron, saft
lidt karse

Bland skyr og sennep, og smør det på rugbrødet. Kom torskerogn oven på, og hæld citronsaft over. Top med karse.

Fredag aften: Okse i skyr og sesam

½ løg, finthakket
½ fed hvidløg, hakket
150 g hakket oksekød
½ chili, finthakket
1 spsk. sesam
1 spsk. god ketchup
Frisk basilikum
Salt og peber

3 spsk. skyr
½ peberfrugt, i strimler

Rist løg og hvidløg og tilsæt hakket oksekød.
Tilsæt chili, sesam og ketchup og lad det simre til det er mørt.
Til sidst tilsættes basilikum og der smages til med salt og peber.
På toppen skyr og peberfrugt.

Lørdag frokost: Frokost Rugbrød med avokado, deller og urter

2 skiver rugbrød
1/2 avokado
lidt citronsaft
lidt friske urter, f.eks. koriander
1-2 frikadeller fra tidligere på ugen

Smør hver skive rugbrød med avokado. Kom frikadeller på og hæld citronsaft over, samt friske urter

Lørdag aften: Wok med mørbrad, kål og nødder

250 gr. svinemørbrad
1/2 løg, pillet og skåret i tynde både
1 fed hvidløg, pillet og hakket fint
2-3 spsk. soja
1 gulerod, skrællet og skåret tyndt i skiver
15 g mandler
1 spsk. sesamolie
lidt basilikum
1 tsk. frisk hakket ingefær
1/4 hvidkål, skåret i tynde strimler
lidt chili, hakket fint
½ lime, saft og skal
1 spsk. akaciehonning

Kålen blandes med chili, lime og honning samt salt og peber.

Mørbrad skæres i tynde strimler, som vi altid gør når vi laver wok.

Efter 2-3 min. på wokken skal kødet af - ca. 100 g. gemmes til søndagens frokost. Så tilsættes løg, gulerod og hvidløg. Der svinges rundt et par min., tilsæt kødet igen og sojaen, sammen med frisk basilikum. Smages til med salt og peber. På toppen drysses mandler og der serveres hvidkålssalat til.

Søndag frokost: Æggepandekage med rester

Slå 2 æg ud i tallerken og rør sammen. Kom på en slip-let pande og steg ved svag varme som en pandekage. Fyld med dine rester, det kan være grøntsager, mørbrad, ost, etc. Rul sammen og nyd.

Søndag aften: Chili con carne med rødkålssalat

OBS! Til 2 personer – eller 2 dage
250 g hakket kød, dansk
1 løg, pillet og hakket
½ hvidløg, pillet og hakket
1 gulerod, skrællet og hakket som løgene
1 spsk. chili, friskhakket
1 dåse bønner i tomat
½ øl (gerne en mørk)
salt og peber
20 g mørk chokolade

1/4 rødkål, skåret i tynde strimler
1 æble, delt i både
1/2 dl skyr
1 tsk. sennep
salt og peber

Svits kødet sammen med løg, hvidløg, gulerødder og chili. Tilsæt bønner i tomat og øl. Lad retten simre uden låg i ca. 20 minutter. Smag til med salt og peber og mørk chokolade.

Bland kålen med æbler. Bland skyr og sennep, og vend det sammen med kål og æbler. Smag til med salt og peber. Spis halvdelen og resten til i morgen.

Uge 2

Mandag frokost: : Ama'rmad med hummus

1 skive fuldkornsbrød
2 tsk. sennep
3 spsk. hummus (se opskrift på hummus øverst i dette dokument)
2 skiver god skinke
1 gulerod, revet
1 skive rugbrød

Smør fuldkornsbrødet med sennep, og kom hummus og lidt revne gulerødder oven på. Top med skinke og luk med rugbrød.

Mandag aften: Chili con carne med skyr, æbler og sennep

fra i går – se søndag uge 1

Tirsdag frokost: Æggesalat på sprødt brød

1/2 dl skyr
1 tsk. karry
¼ agurk, hakket
1 syltet agurk, skåret i tern, samt 1 tsk. lage
2 spsk. grøn peber, hakket
2 blomkålsbuketter
½ rødløg, finthakket
2 æg, hårdkogte, skåret i tern
salt og peber
1 skive rugbrød, ristet på begge sider

Rør skyr og karry sammen, og tilsæt agurk, syltet agurk, grøn peber, blomkål og rødløg. Vend de kogte æg i til sidst, og smag til med salt og peber.
Spis æggesalaten på ristet rugbrød.

Tirsdag aften: Fuldkornsfiskefilet med rødbedesalat

2 rødspættefileter
20 g fuldkornshvedemel
lidt persille, hakket

150 g rødbeder, skåret i tynde skiver
1 lime, saft og fintrevet skal, revet eller skåret i tynde skiver
1 spsk. frisk peberrod
1 spsk. olivenolie
1 spsk. akaciehonning

Skyrdyp

1 dl skyr, pisket med lidt salt
1 fed hvidløg, pillet, hakket fint
lidt persille, skyllet, hakket

Vend hver rødspættefilet i fuldkornsmel, som er blandet op med persille.
Steg på begge sider til de er gyldne

Put de finskåret rødbeder på en tallerken, kom derefter resten af ingredienserne ovenpå.

Bland ingredienserne til dippen og smag til med salt og peber

Onsdag frokost: Fennikel, parmaskinke og mandler

½ fennikel – fjern bunden, flæk fenniklen, og snit den tyndt på et mandolinjern
½ citron, saft og fintrevet skal
1 spsk. honning
40 g mandler, hakket
lidt dild
1 skive rugbrød, ristet og skåret i mindre stykker
salt og peber
2 skiver parmaskinke

Bland alle ingredienser i en beholder, på nær parmaskinken, og smag til med salt og peber. Kom parmaskinke på toppen.

Onsdag aften: Suppe med kylling, linser og grøntsager

Dette er en dobbeltportion, så du også har til frokost torsdag

50 gr. linser
1 spsk. olivenolie
1 fed hvidløg, grofthakket
1/2 alm. løg pillet og skåret i både
1 dl. hvidvin
1 l. hønsefond (eller vand med et par gode bouillonterninger)
4 kyllingelår, befriet for skind
Lidt persille, skyllet og groft hakket
500 gr. blandede grøntsager, f.eks. rødbeder, kål og gulerødder, men du bestemmer selv, de skal blot været skåret så de kan koges møre sammen med det andet i gryden, ca 2x2 cm

Rist kyllingelår af i en gryde med hvidløg og løg.
Tilsæt hvidvin og hønsefond (eller vand og et par bouillonterninger).

Kog det hele godt igennem i ca. 15 minutter, herefter tilsættes grøntsagerne.

Tilsæt grofthakket persille og smag til med salt og peber. Suppen må gerne være lidt tyk og rustik. Gem ca. halvdelen til frokost torsdag.

Torsdag frokost: Suppe fra i går aftes (rest) – evt. med et stykke ristet rugbrød

Torsdag aften: Kotelet i fad med mynte, kartofler og appelsin

½ rød appelsin, skrællet og skåret i både
Lidt frisk mynte
75 g kartofler, kogt og skåret i både – kog gerne 4-5 ekstra kartofler til i morgen til frokost
1 svinekotelet, ca 150 gram, brunet af på begge sider
½ spsk. honning
½ spsk. sojasovs
1 spsk. hakkede mandler

Kom appelsinbåde, mynte og kartofler op i et fad, og krydr med salt og peber.
Læg koteletten oven på, hæld honning og sojasovs over, og top med hakkede mandler. Steg retten i ovnen ved 180 grader i ca. 20-25 minutter.
Hold øje med kødet. Er koteletten ikke så tyk, skal den kun have 12-14 minutter.

Fredag frokost: Salat med tun, kartofler og æg

½ dåse tun i vand
2 blade bitter salat, gerne rucola eller radicchio
4 kartofler, gerne fra i går, kogt og skåret i skiver
2 drueagurker, skåret i skiver, plus 2 spsk. lage
1 spsk. olie
1 æg, hårdkogt og delt i to
½ skive ristet rugbrød

Hæld vandet fra tunen.

Pluk salaten, bland den med de andre ingredienser på nær ægget, og smag til med salt og peber.

Server tunblandingen med æg og brød på toppen.

Fredag aften: Mørbrad med sprøde rødder og spinat

150 g svinemørbrad, skåret i mindre bøffer
1 dl. æblemost
30 g mandler, hakket
1 spsk. akaciehonning
50 g frisk spinat
20 g parmesan
Lidt olie
200 g rødder, f.eks. pastinak, gulerod, rødbede, etc, skrællede og i tynde skiver
1 citron, saft og finkhakket skal
1 spsk. dijonsennep
1/2 dl skyr

Rist mørbradstykker af på en pande og kom dem i et lille fad.

Hæld æblemost ved og sæt det i ovnen ved 150 grader i ca.10 minutter

Vend mandler med akaciehonning. Kom spinat på bunden af en tallerken og herpå kommes mandlerne.

Høvl parmesan over og dryp lidt olivenolie over.

Vend rødderne med lidt olie, citron og sennep. Bland det med skyr.

Læg mørbrad og sovs på spinaten og top med rødderne.

Lørdag frokost: Makrel, kål, rugbrød og skyr

2 spsk. skyr
1 tsk. sennep
¼ kål, snittet meget fint
1 dåse makrel i tomat
1 spsk. mandler, hakket og ristet
lidt frisk dild
salt og peber
1 skive rugbrød, ristet

Bland skyr med sennep, og vend blandingen med kål, makrel, mandler, dild og salt og peber. Læg det ristede rugbrød på toppen.

Lørdag aften: Kalv med koriander

1 spsk. karry
150 g kalvekød i strimler
½ løg, i både
1 rødbede, skåret i små både
50 g ristede kikærter (kikærter fra dåse eller udblødte og kogte)
½ dl sojasovs
½ tsk. cayennepeber

Lidt frisk koriander

Rist karry på en tør pande. Kom kød, løg og rødbede på samme pande. Steg i et par minutter
Tilsæt sojasovs og kikærter og lad det simre og blive mørt.
Smag til med lidt salt, cayennepeber og friske koriander.

Søndag Frokost: Kyllingesalat på ristet rugbrød

*OBS! Kog en hel kylling, så du har plukket kyllingekød til denne salat, i aften og frokost i næste uge.
I hel kylling kommes i en gryde og dækkes med vand, 10 hele peberkorn, 2 laurbærblade og et løg i både. Koges i 1 time.*

Til frokost bruges:

1 skive rugbrød
1 dl skyr
1 avokado, skåret i både og most
150 g plukket kogt kylling
1 bede, skrællet og revet
Salt og peber
Friske urter

Smør rugbrød med skyr.

Bland avokado, kylling, bede og smag til med salt og peber og friske urter.
Kom blandingen på rugbrødet.

Søndag aften: Æggepandekage med rester

Slå 2 æg ud i tallerken og rør sammen. Kom på en slip let pande og steg ved svag varme som en pandekage. Fyld med dine rester, det kan være grøntsager, kylling, ost, etc. Rul sammen og nyd.

Uge 3

Mandag frokost: Salat med tun, kartofler og æg

½ dåse tun i vand
2 blade bitter salat, gerne rucola eller radicchio
4 kartofler, gerne fra i går, kogt og skåret i skiver
2 drueagurker, skåret i skiver, plus 2 spsk. lage
1 spsk. olie
1 æg, hårdkogt og delt i to
½ skive ristet rugbrød

Hæld vandet fra tunen.

Pluk salaten, bland den med de andre ingredienser på nær ægget, og smag til med salt og peber.
Server tunblandingen med æg og brød på toppen.

Mandag aften: Kylling, linser og blodgrape

2 kyllingelår – tilbered 2 lår (eller en hel kylling) mere, skal bruges til frokost tirsdag
Frisk rosmarin
Paprika
Salt

¼ spidskål, fintsnittet
Lidt frisk mynte
2 spsk. skyr
50 g grønne linser (koges som anvist på posen)
1 blodgrape eller appelsin, pillet og delt i filet

Kyllingelårene drysses med salt, paprika og frisk rosmarin og steges i ovnen ved 180 grader i 20-25 minutter.
Vend kål med mynte, skyr og de kogte linser.
På toppen filet af blodgrape eller appelsin.
På siden serveres de stegte kyllingelår.

Tirsdag frokost: 2 skiver rugbrød med pålæg – ex:

1 med kolde kartofler, lidt god mayo og purløg
1 med makrel i tomat eller tun i vand med citron

Andre typer pålæg kan også bruges.

Tirsdag aften: Råsyltet laks med ingefær og lime

120 g rå laks i skiver (norsk laks fra dambrug behøver du ikke nedfryse, inden du spiser det rå)
1 tsk. frisk ingefær, finthakket
1 lime, saft og skal
salt og peber
2 skiver rugbrød, ristet
3 blade radicchio (eller anden bitter salat)
1 æg, blødkogt og delt i to
frisk dild

Læg laksen på en tallerken, krydr med salt og peber, og kom ingefær, limesaft og -skal over.
Byg 'maden' op med rugbrød, laks, salat, æg og dild på toppen.

Onsdag frokost: Fennikel, parmaskinke og mandler

½ fennikel – fjern bunden, flæk fenniklen, og snit den tyndt på et mandolinjern eller med skarp kniv
½ citron, saft og fintrevet skal
1 spsk. honning
20 g mandler, hakket
lidt dild
1 skive rugbrød, ristet og skåret i mindre stykker
salt og peber
2 skiver parmaskinke

Bland alle ingredienser, på nær parmaskinken, og smag til med salt og peber. Kom parmaskinke på toppen.

Onsdag aften: Ægwrap med kylling, kål og karry

2 æggeghvider (evt. pasteuriserede), slås ud på en pande og steges som en pandekage
¼ spidskål, flækket og skåret tynde strimler
1 gulerod, skrællet og skåret i tynde skiver
½ grøn peber – fjern bund og kerner, og skær den i strimler
salt og peber
½ citron, saft og lidt fintrevet skal
1 kyllingebryst, stegt færdigt på en pande – eller brug noget plukket kylling fra weekenden
1 spsk. karry, ristet let på en tør pande
1 tsk. tabasco
2 spsk. skyr

Bland kål, gulerødder og grøn peber, og krydr med salt og peber samt citronsaft og -skal.
Skær kyllingebrystet i små stykker, og bland det med karry og tabasco.
Smør ægge-wrappen med skyr, kom kylling og grønt på, og rul den sammen.

Torsdag frokost: Blomkål med citron, capers, parmesan.

1/4 blomkål, skåret i tynde skiver
1 spsk. capers
25 g. høvlet parmesan
20 g mandler, ristet på en pande
½ citron, saft og skal
Lidt god olivenolie
Lidt friske urter, f.eks. skovsyre, persille eller dild
1 skive rugbrød, ristet

Læg blomkålen på et fad, drys capers, salt og peber over. Riv citronen over og pres saften udover, samt olien. Kom masser af friske urter på, og fordel ristet rugbrød over.

Torsdag aften: Tun i wasabi, kål, mandler og agurker

10 skiver agurk
1 tsk. tørret wasabi (chilipulver kan også bruges)
2 spsk. sojasovs

¼ spidskål, skåret i tynde strimler
½ citron, saft og fintrevet skal
1 dåse tun i vand, sigtet
2 spsk. mandler, hakket og ristet
evt. lidt skyr

Vend agurkeskiverne med lidt salt, wasabi og soja.
Læg kålstrimlerne i en dyb tallerken, og kom citronsaft og -skal over.
Læg agurkeskiver oven på, og top med tun, mandler og evt. lidt skyr.

Fredag frokost: Kold tomatsuppe

Obs! Nok til 2 dage eller til fryseren

1 dåse hakkede tomater
1 tomat, frisk og hakket
½ grøn peber, delt
¼ agurk
1 tsk. chili
lidt frisk basilikum
1 fed hvidløg
2 dråber tabasco
1 tsk. olivenolie
1 lime, saft

Blend alle ingredienser, gerne dagen før. Smag til med lime, salt og peber. Kom tomatsuppen i en meget tæt beholder, og kom en pose omkring, hvis den skal med på farten.

Fredag aften: : Kylling med aubergine, tomat og kanel

Obs! til 4 personer – brug rester i morgen til frokost gem resten i fryser eller køleskab

1 hel kylling
1 tsk. kanel
3 nelliker
1 aubergine
2 tomater, skåret i både
frisk persille
1 dl skyr
1 spsk. olivenolie

Skær kyllingens ryg ud, pres den flad, og krydr med salt, kanel og nelliker. Steg kyllingen i ovnen ved 200 grader i 60-70 minutter.

Flæk og salt auberginen, og bag den i ovnen ved 200 grader i 15 minutter.

Blend den lune aubergine, og vend med tomater, persille og skyr. Hæld lidt olivenolie på toppen.

Lørdag frokost: Rester fra fredag aften

Lørdag aften: Sprød torsk med jordkokker i karry vinaigrette

150 g torsk på skind (anden hvid fisk kan også bruges)
1 spsk. rapsolie eller anden olie
1 spsk karry
2 spsk. hvidvinseddike
Salt og hvid peber
3 jordkokker, vasket, skrællet og skåret i fine skiver
1 spsk. tomatpesto

Rist torsken af på en meget varm pande med vindrukerneolie, læg den med skindsiden ned af.

Steges i 3 minutter og krydres med salt og peber.

Vend torsken og sluk for panden. Lad den stege færdig på eftervarmen.

Tag en gryde og rist karry af. Tilsæt eddike, olie, salt og lidt peber. Bring det i kog.

Kom jordkokker i og lad det trække lidt.

Kom en spsk. tomatpesto i bunden af en skål, herpå jordkokker og til slut torsk.

Søndag frokost: Tunsalat med kål, appelsin og mandler

1 dåse tun
¼ spidskål, i tynde strimler
1 lime, saft og fintrevet skal
10 mandler, ristet
2 spsk. sojasovs
Blandede friske urter
1 appelsin, pillet og skåret i både

Alt blandes i en skål og smages til med salt og peber.

Anrettes på en tallerken

Søndag aften: Boller i karry med kål

Obs! til 4 personer, eller i morgen aften og/eller køleskab/fryser

Kødboller

500 gr. magert hakket svinekød
1 løg, hakkes fint

1½ dl. havregryn
2 æg
1½ dl. mælk/eller danskvand

Bland farsen ved først at tilsætte havregryn og de finthakkede løg. Til sidst kommer du mælk/danskvand i. Smag til med salt og peber. Farsen må ikke være tynd, så tilsætter du mere havregryn.

Op i en gryde med salt og laurbær, lidt løg, de må ikke koge, blot simre i 12-15 min.

Du kan med fordel bage dem færdige i ovnen ca. 160 grader i ca. 10 min.

Råsyltet kål

1 stk. spidskål/hvidkål
1 stk. citron
2 kviste frisk timian
1 dl. hasselnødder ristet
2 spsk. akaciehonning
½ dl. soya

Kålen deles i 2, stokken fjernes og du skærer kålen så tyndt som muligt, kom det op i et fad, pres saften af citronen henover. Hak eller pluk timian over, krydr med salt og peber, akaciehonning samt soya, nu blander du det hele rundt.

Gem resten af salaten til næste uge.

Karryskyr med friske urter

Det skal du bruge;

2 dl. skyr
½ bdt. dild
1 bdt. purløg
2 spsk. ristet karry
½ bdt. persille
1 spsk. sennep
Saft af citron

Sådan gør du:

Hak dine urter, bland sennep, skyr, salt og peber sammen, kom urterne op i.

Uge 4

Mandag frokost: Edamame-bønner med spidskål og dild

½ pose frosne edamame-bønner
1 dl hytteost
1 spsk. honning
½ citron, saft og fintrevet skal
lidt frisk dild, finthakket
¼ spidskål, fintsnittet

Kom de frosne edamame-bønner i en skål, og hæld kogende vand over.
Bland hytteost, honning, citronsaft og -skal og dild. Smag til med salt og peber.
Hæld vandet fra edamame-bønnerne og bæg dem. Bland bønnerne med spidskål, og vend hytteostcremen i retten.

Mandag aften: Boller i karry med kål - Rester fra søndag

Tirsdag frokost: Rugbrød med torskerogn og sennepsskyr

1 spsk. skyr
1 tsk. sennep
2 skiver rugbrød, ristet
3-4 skiver torskerogn, ristet på en pande på begge sider i 2 minutter
½ citron, saft
lidt karse

Bland skyr og sennep, og smør det på rugbrødet. Kom torskerogn oven på, og hæld citronsaft over. Top med karse.

Tirsdag aften: Laksefrikadeller med kikærter og kål

120 g laks, hakket fint med en kniv
1 lime, saft og fintrevet skal
1 spsk. frisk ingefær, finthakket
1 tsk. chili, finthakket
½ dåse kikærter – hæld vandet fra, og hak kikærterne fint
1 æg
¼ hvidkål, groftskåret
lidt limesaft
salt og peber
1 dl skyr
1 tsk. spidskommen

Vend laksen i en skål med limesaft og -skal (gem lidt saft), ingefær, chili, lidt salt og peber, kikærter og æg, og rør det godt sammen. Rul farsen til små frikadeller, steg dem på panden i lidt olie, og krydr med salt og peber.
Steg kålen på samme pande. Krydr med salt og peber, limesaft og lidt dild.
Pisk skyren med spidskommen og lidt salt.
Server laksefrikadellerne med skyr på toppen og hvidkål til.

Onsdag frokost: 2 skiver rugbrød med pålæg – ex:

1 med halv avokado, citronsaft og lidt friske urter (kom lidt citronsaft på resten af avokadoen og gem til i morgen)
1 med makrel i tomat eller tun i vand med citronsaft

Andre typer pålæg kan også bruges.

Onsdag aften: Sild i papir med æg og ærter

2 friske sildefilet
1 stk. bagepapir
1 lille porre/forårsløg, i skiver
1 æg
50 g kogte flækærter
45 g hytteost
Lidt rapsolie

Læg sildefileterne på bagepapir. Herpå lægges porrer og krydres med salt og peber.
Slå ægget ned over sildefileterne og tilsæt ærter og hytteost.
Lav en lille pakke og den lukkes tæt.
Bages i ovnen ved 180 grader i ca. 17-20 minutter.

Torsdag frokost: Rugbrødssandwich

2 skiver rugbrød, deles og ristes
1 spsk. sennep
1 dl. skyr
1 gulerod, revet
1 æg, hårdkogt, skåret i skiver
1 spsk. hytteost
1 avokado
1 spsk. friskhakket dild

Bland sennep og skyr og smør rugbrød med det.
Kom revet gulerod og æg på.
Hytteost og avokado moses med en gaffel og smages til med salt og peber samt dild.
Kom avokadocremen på og slut med en skive rugbrød.

Torsdag aften: Kyllingefilet med pærer, druer og ris

1 pære, skåret i både
1 spsk. flydende honning
20 g pecorinoost (eller parmesanost) i tynde skiver
1 tsk. sort peber
½ dl brune ris, kogt som anvist på posen
10 blå druer, flækket
Lidt friskhakket mynte
1 spsk. hakkede mandler
Salt og peber
1 kyllingefilet, ristet på en pande med lidt olie + steg 1-2 fileter mere til frokost fredag og lørdag

Vend pæren med honning, ost og sort peber.
Vend risene med druer, mynte og mandler, og smag til med salt og peber.
Server sammen med kyllingen.

Fredag frokost: Kyllingesalat på ristet rugbrød

OBS! Dobbeltportion, så du også har til frokost lørdag
Ca. 200 g. plukket kylling fra i går
1 dl. skyr
½ grøn peberfrugt, delt og skåret i tern
1 spsk. karry
1 tsk. chili
Lidt frisk basilikum, hakket fint
2 skiver ristet rugbrød

Skyr piskes sammen med karry, salt og peber.
Kylling vendes sammen med peberfrugt og basilikum, sættes på ristet rugbrød

Fredag aften: Frikadeller med salat

OBS!! dobbeltportion af frikadeller – spis resten til frokost søndag

250 g hakket kalv og okse
2 æg
0,5 dl mælk
50 g rugflager eller havregryn
0,5 dl æblemost
1 fed hvidløg, skrællet og finhakket
1 spsk. rapsolie

salat til 1 person:

100 g frosne edamame-bønner
1 dl hytteost
1 spsk. honning
½ citron, saft
lidt frisk dild, finthakket
salt og peber
¼ spidskål, fintsnittet

Ælt kødet med æg, mælk, rugflager, æblemost og hvidløg samt lidt salt og peber. Synes du, at farsen er for tynd, mættes den med flere rugflager. Farsen skal være således, at den kan formes og steges som frikadeller. Steg i olie som almindelige frikadeller. De kan evt. luges færdige i ovnen ved 160 grader i ca. 5-8 minutter. Gem lidt til madpakken eller svigermor.

Hæld de frosne edamame-bønner i en skål, og hæld kogende vand over. Bland hytteost, honning, citron og dild. Smag til med salt og peber. Hæld vandet fra edamame-bønnerne, og bæg dem. Bland bønnerne med spidskål, og vend det med hytteostcremen.

Lørdag frokost: Kyllingesalat fra i går

Lørdag aften: Kødsovs med pasta og linser

2 personer – eller til 2 dage

250 g hakket oksekød, dansk
1 løg, pillet og hakket
1 hvidløg, pillet og hakket
1 gulerod, skrællet og hakket som løgene
1 dåse flåede tomater

1 dl. grønne linser, kogt som anvist
1 spsk. olivenolie
½ citron, saft
salt

80 g fuldkornspasta, kogt som anvist
2 spsk. parmesanost, revet
100 g knoldselleri, revet

Svits kødet på en pande sammen med løg, hvidløg og gulerødder, og tilsæt flåede tomater. Lad retten simre uden låg i ca. 20 minutter. Smag til med salt og peber.

Bland linser og tomat med olie, citronsaft og lidt salt.
Kom kødsovsen oven på den varme pasta, og drys med revet ost og knoldselleri.
Så er der bolognese!
Spis halvdelen, og gem resten til morgen

Søndag frokost: Rester fra ugens salater og et par frikadeller

Søndag aften: Kødsovs - rester fra lørdag
OG ET STORT GLAS RØDVIN!! KLAP DIG SELV PÅ SKULDEREN, DU HAR KLARET 4 UGER PÅ KUR.