



# EN UGES ANTI-INFLAMMATORISK KOST MED NORDISK MIDDELHAVSKOST

Kultorget 7. 2. sal, 1175 København K, Telefon: 61 48 48 16  
[info@hartvig-engell.dk](mailto:info@hartvig-engell.dk) [www.hartvig-engell.dk](http://www.hartvig-engell.dk)



# PRINCIPPERNE FOR DEN NORDISKE MIDDELHAVSKOST

- SVED PÅ PANDEN FLERE GANGE OM UGEN
- GRØNT PÅ HALVDELEN AF TALLERKENEN
- KRYDDERURTER TIL AT SÆTTE SMAG
  - FRUGT TIL DEN SØDE TAND
- SUNDE OLIER, NØDDER OG PESTOER HVER DAG
  - FULDKORN OG HJEMMEBAG
- KYLLING, FISK, ÆG, OST OG MAGRE MÆLKEPRODUKTER
- VIN ELLER ØL I RETTE MÆNGDER OG MØRK CHOKOLADE HVER DAG
  - LOKALE RÅVARER I SÆSON
  - SPIS LANGSOMT OG SAMMEN

Frk. Skrupps NORDISKE MIDDELHAVSKOST

ALICE APEL HARTVIG & MAIBRITT LOBRING ENGELL



## SPIS DIG FRA

- INFLAMMATION,
- HJERTE-KAR-SYGDOMME
- OVERVÆGT

### Frk. Skrupps NORDISKE MIDDELHAVSKOST

Du får en smagfuld og varieret måde at leve sundt på, der bygger på friske råvarer og hjemmelavet mad. Derfor er både naturligt sukker og rustikt brød en del af kosten sammen med blandt andet frisk grønt, krydderurter og dejlig vin.

+ 4 ugers  
boostkur

ALICE APEL HARTVIG &  
MAIBRITT LOBRING ENGELL

GYLDENDAL



# U G E P L A N

SE OPSKRIFTER PÅ DE FØLGENDE SIDER

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Overnightgrød 500 ml vand Kaffe / te	Overnightgrød 500 ml vand Kaffe / te	Skyr/græsk med frugtkompot 20 nødder 500 ml vand Kaffe / te	Skyr/græsk med frugtkompot 20 nødder 500 ml vand Kaffe / te	Skyr/græsk med frugtkompot 20 nødder 500 ml vand Kaffe / te	1 æg 1 rugbolle Ost og nøddesmør 500 ml vand Kaffe / te	1 æg 1 rugbolle Ost og nøddesmør 500 ml vand Kaffe / te
200-250 g salat af kål, spinat, gulerod, agurk og tomat  100-150 g Mozzarella  2 spsk dressing  1 frugt  500 ml vand Kaffe / te 10 g mørk chokolade	200-250 g salat af kål, spinat, gulerod, agurk og tomat  100-150 g Mozzarella  2 spsk dressing  1 frugt  500 ml vand Kaffe / te 10 g mørk chokolade	200-250 g salat af kål, spinat, gulerod, agurk og tomat  100-150 g Mozzarella  2 spsk dressing  1 frugt  500 ml vand Kaffe / te 10 g mørk chokolade	200-250 g salat af kål, spinat, gulerod, agurk og tomat  100-150 g Mozzarella  2 spsk dressing  1 frugt  500 ml vand Kaffe / te 10 g mørk chokolade	200-250 g salat af kål, spinat, gulerod, agurk og tomat  100-150 g Mozzarella  2 spsk dressing  1 frugt  500 ml vand Kaffe / te 10 g mørk chokolade	200-250 g salat af kål, spinat, gulerod, agurk og tomat  100-150 g Mozzarella  2 spsk dressing  1 frugt  500 ml vand Kaffe / te 10 g mørk chokolade	200-250 g salat af kål, spinat, gulerod, agurk og tomat  100-150 g Mozzarella  2 spsk dressing  1 frugt  500 ml vand Kaffe / te 10 g mørk chokolade
Laks med kartofler og ristet spidskål og asparges  1 frugt  500 ml vand Kaffe / te 10 g mørk chokolade	Langtidsbagt ratatouille med hvide bønner  1 frugt  500 ml vand Kaffe / te 10 g mørk chokolade	Ovnstegt kyllingelår og rødbedesalat med rugkerner  1 frugt  500 ml vand Kaffe / te 10 g mørk chokolade	Frikadeller og rødkålssalat med kerner og kanelæbler  1 frugt  500 ml vand Kaffe / te 10 g mørk chokolade	Italienske kødboller i tomatsauce med bønner og kikærter  1 frugt  500 ml vand Kaffe / te 10 g mørk chokolade	Rød spidskålsrâkost med linser og peanutbutter- dressing  1 frugt  500 ml vand Kaffe / te 10 g mørk chokolade	Kyllingekrebinetter med kartoffelmos, ærter og friske urter  1 frugt  500 ml vand Kaffe / te 10 g mørk chokolade

A top-down view of a light-colored wooden surface. On the left, a white ceramic bowl with a dark rim is filled with roasted vegetables, including a whole yellow bell pepper, a red onion, and various pieces of root vegetables. To the right of the bowl, a single apple is sliced horizontally into three sections. In the bottom right corner, two cherry tomatoes are visible, one whole and one sliced. The text 'OPSKRIFTER TIL DINE 7 DAGE MORGENMAD' is centered in the middle of the image in a bold, blue, sans-serif font.

# OPSKRIFTER TIL DINE 7 DAGE MORGENMAD

## HJEMMELAVET HASSELNØDDE- OG VALNØDDECREME

25 portioner



200 g hasselnødder, tørristet på en pande 4-5 minutter for en mere aromatisk smag  
100 g valnødder  
1 lille tsk salt  
4-5 spsk hasselnøddeolie eller valnøddeolie

Rul hasselnødderne i et viskestykke, så skallerne falder af.  
Blend hasselnødder, valnødder og salt i en foodprocessor i 3-4 minutter.  
Tilsæt nøddeolie, og blend 1 minut mere.  
Hæld nøddesmørret på et glas med tilhørende låg. Opbevares på køl.  
Kan holde sig på køl 3-4 uger.

## RUGBOLLER

40 stk.



10 g gær  
1 l vand  
2 spsk honning  
600 g groft svedjerugmel eller andet groft rugmel  
2 spsk salt  
2 dl kerner, fx solsikkekerner eller græskarkerner  
600 g hvidt hvedemel

*Bemærk: Skal laves i røremaskine*

### Første dag:

Rør gæren ud i vandet. Tilsæt honning og svedjerugmel, salt og kerner. Kør det i røremaskinen 4-5 minutter.

Tilsæt hvidt hvedemel lidt ad gangen, så det bliver rørt ordentligt ud. Dejen skal være sammenhængende, men for våd til at ælte med hænderne.

Lad dejen stå på køkkenbordet, overdækket med et fugtigt klæde, til dagen efter.

### Dagen efter:

Indstil ovnen på 180 grader varmluft.

Vend dejen ud på et meldrysset bord.

Del dejen i 3-4 portioner, og tril dem til lange dejpølser.

Skær dejen ud til i alt 40 klumper. Tril dem runde.

Sæt stykkerne på 2 bageplader med bagepapir. Bages i ovnen 15-20 minutter.

### Hartvig & Engell anbefaler:

Del portionen op i 3, og frys de 2 portioner, så du har bagværk ved hånden til en anden gang.

## FRUGTKOMPOT AF ÆBLE OG HYBEN MED GRÆSK YOGHURT

4 portioner, dessert eller mellemmåltid



300-400 g frugt, diverse, fx:  
300 g æble, skrællet og skåret i både  
75 g hybenskaller (ca. 200 g hele hyben), skær top og bund af, og skrab kernerne ud med en ske  
1 ½-2 dl vand  
40 g rørsukker  
1 vaniljestang, del

### Tilbehør:

130 g græsk yoghurt 2 %  
4-6 blade frisk mynte, hakket groft  
Skal fra økologisk citron, fintrevet

Kom æble, hyben, vand og sukker i en gryde.

Skrab indholdet af vaniljestangen ud, og kom det i gryden sammen med vaniljestangen.

Lad det simre under låg i 10-15 minutter.

Blend evt. frugten med en stavblender til sidst, hvis du gerne vil have kompotten mere jævn og fin.

Opbevares på køl i lufttæt beholder 7-10 dage.

Anret græsk yoghurt i et lille glas eller i en skål. Top med frugtkompot, friske mynteblade og citronskal.

Spises som en lækker dessert efter frokost eller aftensmad.

### Hartvig & Engell anbefaler:

Du kan lave frugtkompot af diverse frugter og bær: æble, pære, blomme, solbær, hindbær, blåbær, ribs, stikkelsbær og havtorn.

## OVERNIGHTGRØD MED RUG, BÆR OG KEFIR

2 portioner



### Overnightgrød:

1 dl rugflager, kan erstattes med grovvalsedede havregryn eller quinoaflager  
1 dl grovvalsedede havregryn  
3 spsk chiafrø  
3 spsk frysetørrede blåbær  
50 g blåbær eller solbær  
1 dl vand  
2 ½-3 dl kefir  
2 spsk skyr  
½ tsk salt  
2 tsk honning

### Tilbehør:

1 æble, revet groft  
10-15 valnødder  
3 tørrede abrikoser, finthakkede

### Overnightgrød:

Bland alle ingredienserne, og fordel det i 2 skåle eller høje glas.  
Læg låg på, og stil det på køl.

### Tilbehør:

Pynt den kolde grød med revet æble, valnødder og tørrede abrikoser, eller rør det med ind i grøden inden servering.





**OPSKRIFTER TIL DINE 7 DAGE  
AFTENSMAD**

## LAKS MED KARTOFLER OG RISTET SPIDSKÅL OG ASPARGES

4 portioner



### Tilbehør:

500 g kartofler, gerne med skræl, rensede

1 håndfuld friske urter, grofthakket

Lidt salt

Evt. grønt i stave, fx gulerod, pastinak, spinat og blomkålsbuketter

### Laks:

1 halvside laks, ca. 500 g, eller 4 laksebøffer á 120 g

Salt og peber

1-2 spsk ekstra jomfruolivenolie

6 friske blade salvie eller ½ tsk tørrede

### Ristet spidskål og asparges:

2-3 spsk ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie

2 fed hvidløg, skåret i skiver

1 par kviste frisk timian

1 spidskål, delt i 4 kvarte

200-250 g grønne asparges

### Tilbehør:

Sæt kartoflerne over i en gryde med vand.

Lad dem koge 10-20 minutter afhængigt af størrelse og sæson.

Drys med hakkede friske urter eller gremolata ved servering.

### Laks:

Indstil ovnen på 180 grader varmluft.

Kom laksen i et fad med bagepapir. Stik salviebladene ned i laksestykkerne. Dryp med olivenolie, og drys med salt og peber.

Kom laksen i ovnen i 10-15 minutter, hvis du tilbereder laksebøffer, og 15-20 minutter, hvis du tilbereder en halvside laks.

### Ristet spidskål og asparges:

Varm olien op på en pande med hvidløgsskiver og timiankviste.

Steg spidskålsbåde og asparges på panden ca. 10-12 minutter.

Vend forsigtigt spidskålen og asparges løbende.

Anret fisk, råstegt grønt og kartofler på et fad eller 4 tallerkener.

## LANGTIDSBAGT RATATOUILLE MED HVIDE BØNNER

4-6 portioner



### Hjemmelavet tomatsauce:

2 peberfrugter, fx gule eller røde, delt og skrabet for kernehus  
4 spsk ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie  
1 stort løg, finthakket  
2 fed hvidløg, finthakkede eller fintrevne  
1 tsk knust chili  
2 stænger bladselleri, finthakkede  
200 g friske tomater, grofthakkede  
1 bundt basilikum, grofthakket  
2 spsk æbleeddike eller hvidvinseddike  
2 spsk ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie  
Salt og peber

### Ratatouille:

1 squash, skåret i tynde skiver fx på et mandolinjern  
1 aubergine, skåret i tynde skiver fx på et mandolinjern  
1 peberfrugt, gul eller rød, skåret i tynde skiver fx på et mandolinjern  
3 mellemstore tomater, skåret i tynde skiver fx på et mandolinjern  
3 kviste timian  
3 spsk ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie  
1 tsk æbleeddike eller hvidvinseddike  
Lidt salt og peber  
20-30 g parmesan, fintrevet

### Hvide bønner:

400-500 g hvide bønner, forkogte

(forts.)

## LANGTIDSBAGT RATATOUILLE MED HVIDE BØNNER (FORTS.)

4-6 portioner



### Tomatsauce:

Indstil ovnen på grill. Kom peberfrugterne i ovnen i ca. 15 minutter.

Brænd dem godt af, og læg dem efterfølgende i en tildækket skål i 15 minutter.

Varm olivenolien op på en pande. Tilsæt løg, hvidløg og chili.

Skær peberfrugterne i grove tern, og tilsæt dem sammen med bladselleri, tomatstykker, basilikum og æbleeddike.

Lad tomatsaucen simre i 15 minutter. Smages til med salt og peber.

Blend tomatsaucen med en stavblender.

### Ratatouille:

Fordel tomatsaucen i et ildfast fad smurt med olie. Fordel de hvide bønner over tomat-saucen.

Anret grøntsagerne skiftevis i en ring hele vejen rundt.

Blend nu timian, olivenolie, eddike, salt og peber, som du hælder over retten.

Fordel parmesanen over.

Smid det i ovnen ved 140 grader i 3 timer.

**Tip:** Lav dobbelt portion af denne tomatsauce, så du har ekstra, hvis du fx vil lave kødsovs eller chili con carne

## OVNSTEGT KYLLINGELÅR OG RØDBEDESALAT MED RUGKERNER

4 personer



### Rødbedesalat med rugkerner:

100 g rugkerner, perlerug eller fuldkornscouscous  
800 g rødbede, skrælet og revet groft i en foodprocessor  
2-3 håndfulde friske krydderurter, fx løvstikke, koriander, bredbladet persille, skovsyre  
2 æbler eller pærer, finthakkede eller skåret i både  
5 spsk olivenolie  
3 spsk hvidvinseddike  
Skallen fra 1 økologisk citron, revet fint  
Salt og peber  
Evt. 1 knsp groft lakridsrodspulver

### Ovnstegt kyllingelår:

4 mellemstore kyllingelår  
2-3 fed hvidløg, skåret i halve  
2 kviste rosmarin  
3-4 spsk ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie  
Saltflager  
Lidt friskkværnet peber

### Rødbedesalat med rugkerner:

Kom rugkerner i en gryde tildækket med vand. Kog i 25-30 minutter.

Bland med rødbede, friske urter og æblebåde, og vend det hele med olie, hvidvinseddike og citronskal.

Drys med salt og peber og groft lakridsrodspulver.

Pynt med lidt friske urter, fx skovsyre.

### Ovnstegt kyllingelår:

Indstil ovnen på 175 grader varmluft.

Læg kyllingelårene i et ildfast fad med hvidløg og rosmarin, og fordel olien over kyllingen.

Drys med saltflager og peber.

Steg kyllingelårene i ovnen 25-35 minutter.

## FRIKADELLER OG RØDKÅLSSALAT MED KERNER OG KANELÆBLER

4 personer (12 frikadeller)



### Rødkålssalat med kerner og kanelæble:

2-3 æbler, skåret i både

300 g hele kerner, fx emmer, rugkerner, hvedekerner, perlebyg

1 tsk kanel

1 lille rødkål, ca. 800 g, fintsnittet

2-3 håndfulde bredbladet persille, basilikum, brøndkarse eller løvstikke, grofthakket

3 spsk kapers

10-15 halve valnødder

### Dressing:

5 spsk ekstra olivenolie

Saft og fintrevet skal fra 2 økologiske citroner

1 spsk honning

1 spsk dijonsennep

Salt og peber

### Frikadeller:

Til stegning: 3-4 spsk ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie

450-500 g hakket svinekød

1 tsk salt

Lidt peber

1 løg, finthakket eller revet groft på et rivejern

1 æg

3 spsk mælk

4 spsk grovvalsedede havregryn eller rugmel

50 g hasselnødder eller valnødder, finthakket eller blendet til mel i minihakker

(forts.)

## FRIKADELLER OG RØDKÅLSSALAT MED KERNER OG KANELÆBLER (FORTS.)

4 personer (12 frikadeller)



### Rødkålssalat med kerner og kanelæble:

Indstil ovnen på 200 grader varmluft.

Vend æblebåde i kanel, og læg dem på et stykke bagepapir. Bag dem i ovnen 10-15 minutter.

Skyl kernerne i vand. Kom dem i en gryde. Dæk dem med vand, og tilsæt salt. Lad dem simre under låg 25-30 minutter.

Hæld den resterende vand fra, når kernerne er kogt, og lad dem køle lidt af.

Bland kernerne med det resterende.

### Dressing:

Rør ingredienserne sammen, og hæld dressingens over salaten, eller server den ved siden af.

### Frikadeller:

Rør kødet med salt. Tilsæt de øvrige ingredienser, og bland det godt sammen til en fars. Lad farsen hvile et par minutter. Varm fedtstoffet op på en pande. Form 12 frikadeller, og steg dem 3-4 minutter på hver side.

### Hartvig & Engell anbefaler:

Du kan med fordel halvere portionen af kål, hvis din mave ikke kan klare så meget rå kål. Rist da i stedet ½ hakket blomkålshoved, skåret i skiver, eller 2-5 porrer, skåret i skiver, på en pande, og vend det med ind i salaten.

## ITALIENSKE KØDBOLLER I TOMATSAUCE MED BØNNER OG KIKÆRTER

4 portioner



### Kødboller:

450 g hakket oksekød  
1 tsk salt  
1 æg  
½ dl grovvalsedede havregryn  
3 spsk mælk  
1 stort løg, revet groft på et rivejern  
1 fed hvidløg, fintrevet  
3 kviste frisk timian eller rosmarin eller 1 tsk tørret  
1 tsk stødt muskatnød  
1 knsp. tørret chili  
Salt og peber

### Tomatsauce:

1 stort løg, finthakket eller revet groft på et rivejern  
2 fed hvidløg, finthakkede eller revet fint på et rivejern  
2 spsk ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie  
½ tsk karry  
1 stor håndfuld friske basilikumblade, grofthakket, kan erstattes med 1 tsk tørret urt  
½ æble, finthakket  
2 dåser hakkede tomater  
1 stor tomat, finthakket, hvis tomater er i sæson  
Lidt salt og peber

### Tilbehør:

600-800 g grønne bønner, kan erstattes med broccolibuketter  
250 g kikærter, forkogte (svarer til 1 dåse forkogte kikærter)  
2-3 spsk sojasauce, fx tamari  
Lidt saltflager  
1 stor håndfuld bredbladet persille, hakket groft

(forts.)



## ITALIENSKE KØDBOLLER I TOMATSAUCE MED BØNNER OG KIKÆRTER (FORTS.)

4 portioner



### Kødboller:

Indstil ovnen på 180 grader varmluft.

Rør alle ingredienserne sammen i en skål. Lad farsen trække 10 minutter.

Form farsen til 16 kødboller, og læg dem i et ildfast fad. Bag dem i ovnen i ca. 15 minutter.

Du kan alternativt stege dem på panden i olie 2-3 minutter på hver side.

### Tomatsauce:

Svits løg og hvidløg i en gryde med olivenolie og karry.

Tilsæt basilikumblade og æble, og lad det stege med 4-5 minutter.

Tilsæt hakkede tomater, og lad saucen simre under låg ca. 15 minutter.

Smag saucen til med salt og peber.

Bland kødbollerne i tomat sauce i et fad eller i en gryde.

### Tilbehør:

Varm olivenolie op på en pande. Tilsæt bønnerne, og steg dem drysset med salt ved middelhøj varme 8-10 minutter.

Tilsæt forkogte kikærter efter 5 minutter, og steg dem med.

Tilsæt soja, og vend det hele sammen med persillen.

## RØD SPIDSKÅLSRÅKOST MED LINSER OG PEANUTBUTTERDRESSING

2 portioner



### Rød spidskålsråkost:

150 g sorte linser, forkogte  
250 g rød spidskål, finthakket fx i en foodprocessor eller med en kniv  
300 g gulerod, revet groft  
150 g brombær eller 1 æble eller 1 pære, finthakket  
Saft og fintrevet skal fra 1 økologisk citron  
1 spsk nigellafrø, tørtistet på en pande

### Peanutbutterdressing:

2 spsk peanutbutter, kan erstattes med hjemmelavet nøddecreme  
Saften fra ½ økologisk citron  
4 spsk ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie  
Evt. lidt vand  
2 x rugboller

### Rød spidskålsråkost:

Bland forkogte linser, spidskål og gulerod.  
Vend med brombær. Drys med nigellafrø og saltflager.

### Peanutbutterdressing:

Rør dressingen sammen af peanutbutter, citronsaft og olivenolie. Tilsæt salt og peber, og rør igen. Fordel den ud over råkosten.  
Serveres med rugboller.

## KYLLINGEKREBINETTER MED KARTOFFELMOS, ÆRTER OG FRISKE URTER

4 personer



### Kyllingekrebinetter:

400-500 g hakket kyllingekød  
1 tsk salt  
200 g gulerod eller/og pastinak, fintrevet på et rivejern eller blendet i en foodprocessor  
1 løg, groft revet på et rivejern  
1 knsp. peber  
2 æg, pisket sammen i en dyb tallerken  
75 g fuldkornsmel, fx rugmel eller hvid hvede  
4 spsk ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie

### Kartoffelmos og ærter:

400 g kartofler, skrællet og delt i både eller grove tern  
500 g pastinakker eller knoldselleri, blomkål eller broccoli, skrællet og delt i mindre stykker  
½ tsk stødt muskatnød eller friskrevet muskatnød  
Lidt salt og peber  
5 spsk parmesan, revet  
4 spsk ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset valnøddolie  
1 stor håndfuld friske urter, fx brøndkarse, salvie, estragon mv.  
75 g friske ærter eller blomkålsbuketter, hvis ærter ikke er i sæson

### Kyllingekrebinetter:

Bland kødet med salt. Tilsæt gulerod, løg og lidt peber.  
Form 8 krebinetter. Vend dem i sammenpisket æg og mel.  
Steg dem i fedtstoffet på panden, 3-4 minutter på hver side.  
Du kan også stege dem et par minutter på begge sider og bage dem færdig i ovnen ved 200 grader varmluft i 6-10 minutter.

### Kartoffelmos og ærter:

Kom kartofler og pastinakker i en gryde. Dæk dem til med vand, og lad dem simre 20-25 minutter under låg.  
Hæld vandet fra. Tilsæt de resterende ingredienser.  
Blend med en stavblender til en jævn, fin mos eller alternativt en grov mos, hvis du bedre kan lide det.  
Bland de friske ærter med friske urter.  
Anret 2 krebinetter med kartoffelmos og ærter og friske urter.

## ALTERNATIVER TIL DIN MORGENMAD OG GUIDE TIL DINE INDKØB

### Morgenmad

Grovvalsedede havregryn laves til grød, tilsæt 20 g nødder og 10-20 g marmelade fx havtorn eller bær

1 shot friskpresset juice eller økologisk juice evt. med lidt revet ingefær og fiskeolie (Bornholm)

Græsk yoghurt (2-10%) eller skyr med 2 tsk honning og 20 nødder

1 shot friskpresset juice eller økologisk juice evt. med lidt revet ingefær og fiskeolie (Bornholm)

### Grennie

Fx spinat, selleri, broccoli, ananas og banan. Blend i blender.

1 shot friskpresset juice eller økologisk juice evt. med lidt revet ingefær og fiskeolie (Bornholm)

Klidkiks eller elverbrød med 60-80 g ost 45+

100 g kålsalat med æble

1 shot friskpresset juice eller økologisk juice evt. med lidt revet ingefær og fiskeolie (Bornholm)

### Ingredienser til din morgenmad

Økologisk grovvalset havregryn

Økologiske kerner - til grøden

Skyr el. græsk yoghurt - helst økologisk

Økologisk havtorn eller anden nordisk bærmarmelade

Valnødder, hasselnødder, mandler og andre nødder

Hjemmebagt knækbrød, rugbrød, boller

Økologisk smør

Økologisk ost 45+

Økologiske æg

### Ingredienser til din greenies

Spinat

Broccoli

Selleri

Fennikel

Efter behov frugt:

Æble

Pære

Bær

Blommer

Banan

Ingefær



## **ALTERNATIVER TIL DIN FROKOST OG GUIDE TIL DINE INDKØB**

Frokost protein: Vælg 100-150 g herfra:

Mozzarella, feta, hytteost - gerne økologisk

Makrel

Sild

Torskerogn

Laks

Økologisk pålæg

Kylling

Bælgfrugter, linser, kikærter, bønner

Fedtstoffer og topping

Økologisk creme fraiche

Hjemmerørt mayonnaise

Hjemmelavet pesto

Olivenolie/rapsolie

Nødder

Bær, frugt

Chiafrø

Sort salt flager

Balsamico

200-250 g grøntsager til din frokostsalat

Tomat

Agurk

Peberfrugter

Kål

Babyspinat

Fennikel

Selleri

Broccoli

Blomkål

Dine mellemmåltider

Mørk chokolade 70 % min.

Nødder

Nøddesmør

Frugt og bær





# GOD FORNØJELSE

*Alice Apel Hartvig  
& Majbritt Louring Engell*

Kulturvet 7. 2. sal, 1175 København K, Telefon: 61 48 48 16  
info@hartvig-engell.dk www.hartvig-engell.dk

