

SPIS MÅLTIDSSALATER

Sundt og mættende



5 dage med lækre måltidssalater

Mandag: Kålsalat med hvide bønner

Familie tip: Varm kartofler i både i ovnen og rist pølser på en pande.

Tirsdag: Boostsalat med feta

Familie tip: Bag laks i ovnen og kog pasta. Vend pasta i pesto.

Onsdag: Basis salat med hummus

Familie tip: Varm kyllingelår og grovbrød i ovnen.

Torsdag: Tunmoussesalat

Familie tip: Tilbered pitabrød, feta og diverse grøntsager til

Fredag: Fennikelsalat med ærter, pekannødder og rygeostdressing

Familie tip: Tilbered en flæskesteg og varm/kog kartofler til.

Sådan gør du: Vores måltidssalater er fuldendte måltider med protein, kulhydrat og fedt. Alt det din krop har brug for. Din familie kan spise ekstra protein og ekstra kulhydrat, Fx laks og pasta eller kyllingelår og brød. Som vi har foreslået ved hver opskrift.



Kålsalat med hvide bønner, hytteost og balsamico-citronglace

1 portion

350 kalorier pr. portion

- 100 g hvidkål eller spidskål
- 30 g babyspinat eller grønkål
- 100 g peberfrugt, gul eller orange, skåret i tynde strimler
- 5 cherrytomater, delt i halve
- 1 stor håndfuld friske urter, fx dild, koriander eller løvstikke, finthakkede
- 50 g hvide bønner, forkogte. Kan erstattes med butterbeans eller røde linser
- 10 g pistacienøddeolie eller ekstra jomfruolivenolie
- ½ økologisk citron, saft og fintrevet skal
- 150 g hytteost, 1,5 %
- Lidt saltflager, fx sorte
- 1 spsk. balsamicoglance med citronsmag
- 50 g bær, fx blåbær delt i halve

Bland hvidkål, babyspinat, peberfrugt, tomat, friske urter og hvide bønner.

Vend salaten med olie, citronsaft og -skal samt hytteost. Top med saltflager, balsamicoglance og friske bær.

Tip: Erstat hytteost med 100 g laks eller 150 g hvid fisk eller tun eller kulmule.



Boostsalat med linser og feta

1 portion

400 kalorier pr. portion

- 120 g spidskål, fintsnittet
- 75 g rød peberfrugt, skåret i strimler
- 30 g cherrytomat, delt i kvarter
- En stor håndfuld friske urter, fx skovsyre, korian-der eller persille
- 75 g linser, forkogte
- 40 g feta, smuldres. Kan erstattes med 1 æg
- 6 g olivenolie med chokolade eller almindelig olivenolie
- ½ økologisk citron, saft og fintrevet skal
- 100 g jordbær eller æble, hvis bær ikke er i sæson
- 5 g mørk chokolade, finthakket
- 10 g mandler med salt
- lidt grov lakridsrods-pulver

Bland spidskål, peberfrugt, cherrytomat og friske urter. Vend det med linser og fetastykker. Vend det hele med olie, citronsaft og citronskal.

Skær æblet i tern. Top med æblestykker, chokolade, mandler og grov lakridsrodpulver.

God grundsalat
med få ingredienser.



Basiskålsalat med hummus og hytteost

1 portion

500 kalorier pr. portion

- 100 g spidskål eller hvidkål, fintsnittet
- 30 g grønkål, finthakket, eller babyspinat
- 100 g gulerødder, groft revne, eller fintsnittet fennikel
- 1 stor håndfuld friske urter, fx persille og løvstikke, finthakkede
- Lidt forårsløg eller rødløg, fintsnittet
- 6 g ekstra jomfruolivenolie eller hasselnøddolie
- ½ økologisk citron, saft og fintrevet skal, kan erstattes med æbleeddike
- Lidt saltflager, fx sorte
- 75 g hummus med spinat og edamamebønner, se opskrift side 189
- 150 g hytteost, kan erstattes med 100 g laks
- 50 g bær, fx blåbær eller hindbær
- 1 tsk. balsamicoglance med citronsmag

Bland spidskål, grønkål, gulerod, friske urter og løg i en dyb skål.

Vend grøntsagerne med olie, citronsaft og -skal.

Fordel klatter af hummus og hytteost ud over salaten. Pynt med bær og balsamicoglance.

Drys med saltflager.



Hummus med spinat og edamamebønner

12 portioner

Blend det hele med en stavblender eller i en foodprocessor.

1 portion indeholder 100 kalorier

Kan opbevares på køl i ca. 8 dage.

1 portion vejer 45 g

- 240 g kikærter, forkogte
- 40 g spinat eller grønkål, frisk
- 100 g edamamebønner eller ærter, frost
- 1 dl ekstra jomfruolivenolie
- 25 g hasselnøddesmør
- 2 fed hvidløg
- ½ økologisk citron, saft og skal
- 1 tsk. stødt spidskommen
- 1 tsk. karry
- ½ tsk. stødt muskatnød
- ½ tsk. chiliflager eller chipotlechili
- ½ tsk. salt
- ½-1 dl vand

Tilbehør
2 helseklidkiks eller
1 skive Elverbrød (se
opskrift side 207).



Tunmoussesalat

1 portion

350 kalorier pr. portion

Tunmousse

- 1 dåse tun i vand
- 30 g ricotta
- 7 g mayonnaise, lavet på rapsolie
- 1 håndfuld friske urter, fx dild, persille eller løvstikke
- 50 g æble, finthakket
- ½ lime, saft
- 1 knsp. karry
- 1 knsp. chipotlechili eller cayennepeber
- Salt og peber

Nem kålsalat

- 150 g spidskål, fintsnittet
- 1 håndfuld friske urter, fx dild, persille eller løvstikke, finthakkede
- 100 g peberfrugt, gul, rød eller grøn, skåret i strimler
- ½ lime, saft, eller 2 spsk. æbleeddike
- 1 spsk. balsamicoglance
- 50 g bær, fx blåbær
Undlades, hvis de ikke er i sæson.
- Lidt saltflager

Tunmousse

Rør tun, ricotta, mayonnaise, friske urter, æble og limesaft sammen.

Smag til med krydderier.

Nem spidskålsalat

Bland spidskål, friske urter og peberfrugt sammen. Vend det hele med limesaft.

Top med balsamicoglance, friske bær og saltflager. Bland tunmoussen ind i salaten. Pynt med lidt urter. Server klidkiks til.

Tip: Du kan med fordel lave dobbelt portion af denne tunmousse, så du også har til dagen efter.



Fennikelsalat med ærter, pekannødder og rygeostdressing med purløg

1 portion

400 kalorier pr. portion

- 100 g fennikel, snittet tyndt, eventuelt på mandolinjern
- 200 g hvidkål eller spidskål, snittet tyndt
- 10 g babyspinat
- 1 stor håndfuld friske urter, fx koriander, løvstikke eller persille, finthakkede.
- 100 g æble, grofthakket
- 25 g ærter, friske eller fra frost
- 10 g pistacienøddeolie eller ekstra jomfruolivenolie
- ½ økologisk citron, saft og fintrevet skal
- Lidt saltflager, almindelige eller sorte
- 10 g pekannødder, tørreste og hakkede
- Evt. lidt frysetørrede bær
- Evt. lidt balsamicoglace med citron
- 190 g rygeostdressing, se opskrift side 195

Bland alle grøntsagerne og de friske urter. Vend dem med æble, ærter, olie og citronsaft og -skal.

Drys med saltflager. Top med pekannødder, frysetørrede bær og balsamicoglace og rygeostdressing.

Familiетip: Server oldschooll-frikadeller og ovnbagte kartofler til familien. Lav en skål med kålbåde og babyspinat til børnene, så de også får grønt.



Rygeostdressing med purløg og ærter

3 portioner

100 kalorier pr. portion

1 portion vejer 175 g

- 100 g ærter, frisk eller frost
- 75 g cremefraiche, 18 %, eller 150 g skyr
- 200 g rygeost, 1 %
- 1 stor håndfuld purløg, finthakket
- ½ økologisk citron, saft og fintrevet skal
- 1 fed hvidløg, fintrevet
- 1-1½ dl vand
- Lidt salt og peber

Bland alle ingredienserne sammen i en skål.
Blend det hele med en stavblender.

Tilsæt ekstra vand, hvis dressingen er for tyk.
Smag til med salt og peber.

Indkøbsguide til dine måltidssalater

Grøntsager: Alm spidskål, lilla spidskål, babyspinat, gul peberfrugt, orange peberfrugt, cherrytomat, citroner (øko), blomkål (evt. som blomkålsris), grønkål, gulerod (evt. forsnittet), forårsløg, edamamebønner (uden skal, fra frost), hvidløg, limefrugt, fennikel, ærter (frost), rødløg

Friske urter: Koriander, bredbladet persille, løvstikke, purløg

Frugt og bær: Blåbær/hindbær (kan erstattes med frysetørret bær), æbler,

Bælgfrugter: Hvide bønner, forkogt (kan erstattes med linser), grønne linser (forkogt), kikærter forkogt

Mælkeprodukter: Skyr eller cremefraiche 18%,

Olie/eddike: Pistacienøddeolie, balsamico glace m. citron, olivenolie med chokoladesmag, olivenolie,

Ost: Hytteost, puk ost (feta), ricotta ost, rygeost 1 %

Fisk: Tun i vand eller olivenolie

Andet: Saltflager (fx sorte), mørk chokolade 70%, hasselnøddesmør, mayonnaise, frysetørret bær,

Nødder og kerner: Mandler med salt, pekannødder,

Krydderier: Salt og peber, karry, stødt muskat, chiliflager/chipotle chili

Indkøbsguide til dit tilbehør

Stivelse:

Kartofler/ kartofler i både fra frost, pastaskruer (fuldkorn), grovbrød fx chiaboller fra Schulstad, Leverbrød (min. 8 g fiber pr 100 g), Pitabrød (min. 8 g fiber pr 100 g)

Kød og fjerkræ:

Pølser fx kålpølser eller hanegal kyllinge pølser, kyllingelår, flæskesteg

Fisk:

Laksesteaks

Ost:

Puk ost (feta)

Fedtstoffer:

Pesto (lavet på rapsolie/olivenolie)

Køb ekstra grønt til “grønt i stave” til familien

Opskrifterne er fra vores bøger
10 ugers boostkur & 21 dage til vegetarisk vægttab



Prøv denne som morgenmad (mandag-fredag)



Morgenmad, ekstra boost

Bærshake med mango, avocado og spinat

*1 portion svarer til 2 glas.
Du skal drikke det hele
eller gemme noget af det til
senere.*

250 kalorier pr. portion

- 90 g skovbær eller 60 g jordbær og 30 g blåbær, frost
- 25 g proteinpulver, vanilje- eller jordbærsmag
- 50 g spinat, frost
- 25 g avocado, frost
- 50 mango, frost
- 2-3 blade frisk mynte
- 10 g hasselnøddesmer eller hasselnøddolie
- 60 g havredrik eller alm. mælk
- 5-6 dl vand
- 2-4 isterninger
- Lidt frisk mynte eller citronmelisse

Blend det hele i en god blender i 45 sek. Tilsæt ekstra vand, hvis det er for tykt. Nydes iskold.

Tip: Denne opskrift kan også bruges som en snack på basisdage, ligesom den er lækker som eftermiddagssnack for dine børn.

Du kan også bruge opskriften til frokost på basisdage, men tilsæt da en stor banan og 25 g ekstra avocado.

Lækker til lørdag og søndag morgen

OMELET

med squash og parmesan

1 person

- 2 æg
- 1 tsk. salt
- ½ tsk. stødt muskatnød
- 100 g squash, evt. skåret i skiver eller med en spiralizer
- 10 g ekstra jomfruolivenolie

Topping:

100-150 g spidskål, snittet fint
en håndfuld friske urter
15 g parmesan, revet fint
skallen af ½ citron, revet fint
evt. lidt friske eller frysetørrede bær

Pisk æggene sammen med salt.
Varm olien på en pande. Fordel
æggemassen på panden. Læg skiver
af squash på panden, og drys med ½
tsk. stødt muskatnød. Bag omelet-
ten 2-3 minutter. Vend den, og steg
den færdig på den anden side. Top
med kål, friske urter, parmesan,
citronskal og friske bær.

Spis hele portionen.

