

4 dage på Nordisk Middelhavskost

For dig med:

- forhøjet kolesterol,
- forhøjet blodtryk
- inflammatorisk gigt
 - psoriasis
 - overvægt
- forhøjet sukkertal



Din huskeliste

- ❑ Pulsen op hver dag - bevæg dig, så ofte du kan i løbet af dagen.
- ❑ Drik vand, urtete og evt. kaffe. Væske på 1,5-2 liter dagligt.
- ❑ Gå efter 7-9 timers søvn dagligt.
- ❑ Brug yoga nidra og/ eller meditationer. (Især hvis du har meget at se til eller ikke får din søvn).

Hvorfor kun 4 dage?

Vi tror på regelmæssighed og at nye vaner tager ufattelig lang tid at tilegne sig.

Med regelmæssighed mener vi, at nye vaner skal være overskuelige, så de kan gentages rigtig mange gange.

Derfor deler vi altid ugen op, så du ikke skal ændre alt på én gang.

4 dage med ny livsstil, giver dig 3 dage til at puste ud og forberede dig til de næste 4 dage.

Du kan også vælge blot at tage 1-2 dage på nordisk middelhavskost og du kan selvfølgelig også tage alle 7 dage, men beslut dig uge for uge, så du ikke mister overblikket.

Menuplan

Morgenmad/ eftermiddag	Frokost	Aftensmad	Snacks
Øllebrød	Bagt fetasalat	Bagt kulmule	Banan-choko kager
Overnight grød	Rugbrødsmad	Kyllingekrebinet- ter	Havtornskyr
Græsk yoghurt	Kålsalat med hvide bønner	Veggielasagne	Vin og ost
Chiagrød	Bimi-omelet	Sesampaneret fisk	Æblekage

Du vælger selv hvilke opskrifter du vil bruge og hvordan du sætter dagene sammen.

Morgen

-hvis du faster frem til frokost, kan du med fordel spise din morgenmad om eftermiddagen

ØLLEBRØD

med rugkerner og bær

2 portioner

Øllebrød:

- 100 g rugbrød, smuldret
- 2 spsk. knækkede rugkerner
- 3 dl vand

Tilbehør:

- 1 knsp. salt1 spsk. akaciehonning eller almindelig honning
- 100 g bær, f.eks. blåbær
- 3-4 spsk. græsk yoghurt 2 %

Pynt:

- Fintrevet skal fra ½ økologisk citron
- Evt. 10 g mørk chokolade 70 %

Øllebrøden iblødsættes:

Kom de smuldrede brødkiver og rugkerner i en gryde. Sæt det i blød i vandet natten over.

Øllebrøden tilberedes:

Næste morgen bringes blandingen i kog. Lad den småsimre under låg i 15 minutter. Pisk løbende med et piskeris. Tilsæt evt. ekstra vand. Smag til med salt og honning, og tilsæt evt. lidt ekstra vand, hvis grøden er for tyk. Server grøden toppet med friske bær, yoghurt og lidt revet citronskal eller chokolade.

Frk. Skrump anbefaler: Du kan med fordel lave øllebrød på halvt vand, halvt hvidtøl.

Tilsæt evt. 20g neutral proteinpulver, hvis du skal tabe dig.



OVERNIGHTGRØD

med rug, bær og kefir

Diætilstens
favorit

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 kol.

Tilbehør:

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



GRÆSK YOGHURT

med frugtkompot

1 portion

- 2-2 ½ dl græsk yoghurt 2 %
- 2 tsk. honning
- 100 g hjemmelavet frugtkompot
(se opskrift side 146)

Væske:

- 1 stort glas vand
- 1 krus kaffe eller te

Frk. Skrupp anbefaler: Top med 50 g honningristet nøddeknas med havre og tørrede bær (se opskrift side 64).



FRUGTKOMPOT AF ÆBLE OG HYBEN

med græsk yoghurt

4 portioner, dessert eller mellemmåltid

- 300-400 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, delt

Tilbehør:

- 130 g græsk yoghurt 2 %
- 4-6 blade frisk mynte, hakket groft
- Skal fra 1 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 kol 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.

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



HONNINGRISTET NØDDEKNAS

med havre og tørrede bær

10 portioner

- 250 g blandede nødder, f.eks. hasselnødder, valnødder eller pistacienødder
- 2 dl grovvædsede havregryn eller rugflager
- 2 dl hørfrø
- 2 spsk. honning
- 3 spsk. koldpresset rapsolie eller ekstra jomfruolivenolie
- 1 tsk. salt
- ½ spsk. kanel
- 2 dl Fiberstrø [kan købes i Matas, hel-sekost eller på Frk. Skrumps netshop]
- 100 g tørrede gojibær, blåbær eller aroniabær

Kom nødder, gryn og hørfrø på en stor pande. Rist det hele i ca. 3-4 minutter. Ryst løbende. Tilsæt honning, rapsolie samt salt og kanel. Lad det stege 2-3 minutter. Kom blandingen på et stykke bagepapir, og lad det køle af. Vend det med Fiberstrø og tørrede bær. Opbevar blandingen på køl i lufttæt beholder. Kan holde sig 2-3 uger.

Frk. Skrump anbefaler: Spis en portion oven på 2 ½ dl græsk 2% yoghurt sammen med 1 tsk. honning og ½ finthakket æble.

HJEMMELAVET HASSELNØDDE- OG VALNØDDECREME

25 portioner

- 200 g hasselnødder, torristet 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.

Frk. Skrump anbefaler: Bruges på en skive ristet brød, som dressing på salat eller som dip til grøntsagsstave.





Morgenmad, boost

Chiagrød med bær, blomkålsris og nøddesmør

1 portion

400 kalorier pr. portion

- 30 g chiafrø
- 25 g blomkålsris, frost
- 15 g proteinpulver, neutral, jordbær eller med vaniljesmag
- 100 g havredrik, uden sukker
- ½ tsk. vaniljepulver
- 60 g bær, friske eller fra frost, 20 g til grøden og 40 g til topping
- 50 g skyr, 30 g til grøden og 20 g til topping
- 10 g hasselnøddesmør

Bland chiafrø, blomkålsris, proteinpulver, havredrik, vaniljepulver og noget af bærmængden og noget af skyrmængden sammen i et glas.

Stil det på køl natten over, så det sætter sig og bliver fast i konsistensen.

Pynt med ekstra skyr, bær og hasselnøddesmør, når grøden serveres.

Tip: Hvis du vil bruge denne opskrift på en basisdag, tilsæt da ½ banan og 10 mandler, eller spis 40 g rugbrød og 30 g ost til 1 portion chiagrød.

Frokost

Nem og lækker og
med få ingredienser.



Frokost, basis

Bagt fetasalat

1 portion

Stil ovnen på 175 grader varmluft.

500 kalorier pr. portion

Kom bagepapir i et lille ildfast fad. Læg fetastykket i midten, og fordel derefter tomater, squash og oliven rundt om. Drys med oregano, salt og peber, og fordel olivenolie over.

- 75 g feta, skåret i skiver, kan erstattes med 150 g laks
- 250-300 g cherrytomater, delt i halve
- 75 g squash, i tern
- 25 g oliven, sorte, uden sten, i saltlage
- Lidt frisk eller tørret oregano
- Salt og peber
- 25 g ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie
- Lidt frisk basilikum

Bag retten i ovnen i 20 minutter. Tag fadet ud af ovnen. Rør i fetaen med en ske, så hele retten blandes.

Pynt med frisk basilikum.

Tip: Skær eventuelt 50 g squash på en spiralizer, og top retten med den smukke spaghetti squash.



Frokost, basis

Rugbrødsmad med avocado og mozzarella

1 portion

500 kalorier pr. portion

- 200 g bimi-broccoli eller grønt i stave, fx peberfrugt, bladselleri, kål i både, agurk, gulerod
- 6 g ekstra jomfruolivenolie
- 50 g rugbrød
- 50 g avocado
- Lidt citronsaft
- 2 skiver tomat
- 50 g mozzarella, skåret i skiver, kan erstattes med 100 g laks
- Lidt frisk basilikum
- Salt og peber

Rist broccolien på en pande med olie. Drys med salt og peber. Lad det stege, til det er gyldent, ca. 8-10 minutter.

Rist evt. rugbrødet.

Mos avocadoen over rugbrødet, og dryp med citronsaft. Læg tomatskiver og mozzarellaskiver ovenpå. Top med frisk basilikum, salt og peber.



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 pistacienøddolie eller ekstra jomfruolivenolie
- ½ økologisk citron, saft og fintrevet skal
- 150 g hytteost, 1,5 %
- Lidt saltflager, fx sorte
- 1 spsk. balsamiglace 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, balsamiglace og friske bær.

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



Frokost, boost

Bimi-omelet og rød spidskålssalat

1 portion

400 kalorier pr. portion

- 2 æg
- 1 knsp. salt
- 1 knsp. stødt muskatnød
- 10 g ekstra jomfruolivenolie eller smør
- 100 g bimi-broccoli
- 100 g rød spidskål, fintsnittet
- Lidt frisk persille eller løvstikke
- 100 g pære, skåret i tern eller både
- 50 g kikærter, forkogte
- 30 g feta, 4 %
- 20 g kefir
- ½ økologisk citron, saft og fintrevet skal
- Lidt saltflager

Pisk æggene godt sammen med salt og muskatnød. Varm olien op på en pande.

Fordel broccolien på panden, og drys med salt. Fordel ægget ud over broccolien, og lad det stege 2-3 minutter.

Bland spidskål, friske urter, pære, kikærter og feta sammen i en skål. Vend det med kefir, citronskal og saft. Top med saltflager.

Vend bimi-omeletten ud på en tallerken, og spis rødkålssalat til.

Aftensmad

BAGT KULMULE OG HVIDKÅLSSALAT

med persille og sort quinoa

4 personer

Hvidkålssalat med persille og sort quinoa:

- 130 g sort quinoa, skyllet under vand
- 700 g hvidkål, fintsnittet
- 2-3 store håndfulde frisk kruspersille
- Saft og fintrevet skal fra 1 økologisk citron
- 1 spsk. sennep
- 1 tsk. honning
- 4-6 spsk. koldpresset rapsolie med citron eller pistaciennøddolie
- Saltflager, almindelige eller sorte
- 200 g friske bær, f.eks. blåbær, hindbær, ribs eller jordbær, kan erstattes med 1 æble, skåret i både

Bagt kulmule:

- 600-700 g kulmulefilet (kan erstattes med lange, sej, torsk eller anden mager fisk)
- 1 citron, skåret i skiver
- Salt og peber
- 2-3 spsk. koldpresset rapsolie eller ekstra jomfruolivenolie

Hvidkålssalat med persille og sort quinoa:

Kom quinoaen i en gryde og hæld vand i til quinoaen er dækket. Drys med salt. Koges under låg ved svag varme i 10-15 minutter. Lad den trække i gryden ca. 10 minutter. Lad den køle lidt af. Bland hvidkål, persille og quinoa sammen. Anret det på et fad eller i en skål. Vend det med citronskal, citronsaft, sennep, honning, olie, og drys med saltflager. Pynt med friske bær.

Bagt kulmule:

Indstil ovnen på 160 grader varmluft. Skær fisken i 4-6 stykker, og læg dem i et ildfast fad med bagepapir. Læg skiver af citron oven på fiskestykkerne. Drys med salt og peber, og hæld olie over fisken. Bag fisken 15 minutter i ovnen.

Frik. Skrupp anbefaler: Når du koger quinoa, anbefaler vi, at du koger mere, end du skal bruge. Du kan lægge det på køl eller fryse det, så det nemt kan bruges til en anden ret eller til frokost. Du kan også koge en hel pose ad gangen og fryse den i portioner, som kan tages op af fryseren, når de skal bruges. Smør evt. fisken med mandelsmør, inden du kommer den i ovnen.



KYLINGEKREBINETTER

med kartoffelmos, ærter og friske urter

4 personer

Kyllingekrebinetter:

- 400-500 g hakket kyllingekød
- 1 tsk salt
- 200 g gulerod eller/og pastinak, revet fint
- 1 løg, groft revet på et rivejern
- 1 knsp. peber
- 2 æg, pisket sammen
- 75 g fuldkornsmel, f.eks. rugmel eller hvid hvede
- 4 spsk. ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie

Kartoffelmos og ærter:

- 400 g kartofler, skrælet og delt i både eller grove tern
- 500 g pastinakker eller knoldselleri, blomkål eller broccoli, skrælet og delt i mindre stykker
- ½ tsk. muskat, stødt eller friskrevet
- Lidt salt og peber
- 5 spsk. parmesan, revet
- 4 spsk. ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset valnøddolie
- 1 stor håndfuld friske urter, f.eks. 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 fedtstof 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 kan lide det. Bland de friske urter med friske urter. Anret 2 krebinetter med kartoffelmos og ærter og friske urter.

Frk. Skrump anbefaler: Du kan erstatte gulerod i krebinetterne med finthakket grønkål eller palmekål. Det smager supergodt.





**Diætistens
favorit.**

Veggielasagne

4 portioner

450 kalorier pr. portion

Veggiekødsøvs

- 2 fed hvidløg, hakket
- 12 g ekstra jomfruolivenolie
- ½ tsk. stødt chili eller chipotlechili
- ½ tsk. karry
- ½ tsk. stødt spidskommen
- ½ tsk. tørret oregano
- 175 g kikærter, forkogte
- 50 g røde linser, rå
- 350 g blomkålsris eller andre grøntsager
- 1 dåse hakkede tomater, fx basilikumsmag
- 15 g mørk chokolade, 70 %
- 1 dl vand
- 150 g feta, smuldret
- Evt. lidt peber
- 50 g spidskålblade

Ostesauce

- 10 g smør
- 20 g hvedemel
- 250 g minimælk
- 80 g revet ost, 16 %
- ½ tsk. stødt muskatnød
- Peber

Topping

- 60 g ost, 16 %, revet

Veggiekødsøvs

Stil ovnen på 175 grader varmluft. Varm olie op i en gryde, og svits hvidløg i olien. Tilsæt krydderierne, og lad dem brænde af i gryden i 20-30 sek. Tilsæt forkogte kikærter og rå linser samt blomkålsris. Lad det simre under låg i 5 minutter. Tilsæt tomat sauce, mørk chokolade, vand og fetastykker. Lad kødsøvsen simre yderligere 15 minutter under låg. Tilsæt eventuelt lidt ekstra vand, hvis saucen er for fast. Smag evt. til med peber. Salt er ikke nødvendigt, da der er masser af salt i fetaen.

Ostesauce

Smelt smørret i en gryde. Pisk melet i. Tilsæt mælk, revet ost og muskatnød i en gryde, og lad det langsomt varme op. Rør løbende i mælkeblanding med et piskeris, indtil den småkoger. Tilsæt lidt vand, hvis den er blevet for tyk.

Saml lasagnen

Du skal bruge et ildfast fad, ca. 20 x 20 cm. Læg først et lag veggiekødsauce i bunden af fadet. Fordel ostesauce over kødsaucen og herefter kålblade. Læg så et lag kødsøvs mere over kålbladene, så ostesauce og så kålblade. Fordel et sidste lag kødsauce, og top med revet ost. Bag lasagnen i ovnen i 30 minutter.

Familietip: Du kan med fordel lave dobbelt portion af lasagnen og tilsætte almindelige



Aften, boost og basis

Råstegte grøntsager med sesampaneret fisk med æble

1 portion

400 kalorier pr. portion

Råstegte grøntsager

- 250 g bimi-broccoli eller almindelig broccoli skåret i grove stykker
- 250 g asparges, kan erstattes med mere broccoli eller spidskål
- 10 g ekstra jomfruolivenolie eller rapsolie
- Salt og peber

Sesampaneret fisk

- 250 g lange eller sej uden skind, skæres i tern a 2 x 2 cm
- 1 dl sesamfrø eller nigellafrø
- Salt og peber
- 25 g smør
- 50 g æble, finthakket
- 75 g rygeostdressing, se opskrift side 195
- 1 citron, skåret i både
- Lidt purløg, finthakket

Råstegte grøntsager

Varm olien op på en pande. Tilsæt bimi-broccoli og asparges, og lad det stege ved middel varme i 10-12 minutter. Rør løbende i grøntsagerne.

Drys med salt og peber.

Sesampaneret fisk

Vend fisken i sesamfrø. Drys med salt og peber. Steg fisken på panden i smør i ca. 10-15 minutter. Vend fisken løbende.

Server fisken på en tallerken med grøntsager, rygeostdressing og lidt frisk citron.

Top med frisk purløg.

Familietip: Server ovnbagte kartofler, remoulade og gulerodsstave til.

snacks og hygge

Kan spises som mellemmåltid



Choko-banan-kager

10 stk. Spis 2 stk. som et mellemmåltid på en basisdag.

100 kalorier pr. stk.

- 50 g havregryn, grovvalsedede
- 40 g abrikoser, tørrede
- 30 g proteinpulver med vaniljesmag
- 50 g hasselnøddesmør
- 50 g mørk chokolade, 70 % grofthakket
- 15 g kakaopulver
- ½ banan, moset
- 2 tsk. loppefrøskaller
- 2 dl vand
- Lidt hakkede hasselnødder eller hasselnøddeflager

Stil ovnen på 160 grader varmluft.

Blend alle ingredienser på nær hasselnødder med en stavblender eller med en foodprocessor. Sæt 10 kager med en ske på en bageplade med bagepapir. Tryk dem flade, og drys med hasselnødder.

Bag kager ca. 15 minutter i ovnen.

Kan fryses.

Havtornskyr med mørk chokolade, mandler og fiberknas

200 kalorier pr. portion

Kom skyren i et glas.

- 120 g skyr
- 10 g havtornmarmelade eller dansk honning
- 10 g mandler, gerne tør-ristede og hakkede
- 10 g mørk chokolade, min. 70 %, finthakket
- Evt. 1 spsk. havtorn fra frost
- 2 spsk. Fiberstrø eller hørfrø, tørri-stede

Top med marmelade, mandler, mørk chokolade, havtorn og Fiberstrø.





Snacks og sød tand

Vin og ost

1 portion

200 kalorier pr. portion

- 130 g vin, hvidvin eller rødvin
- 5 oliven, fx grønne
- 100 g bladselleri eller agurk i stave
- 20 g ost, fx vesterhavsost eller emmentaler

Topping

- lidt hakket hasselnøddflager

Server vinen i et glas.

Anret oliven, grønt og ost på en tallerken ved siden af.

Pynt med lidt hakket hasselnøddflager.

En perfekt snack fredag, lørdag og søndag.

ÆBLEKAGE

med græsk yoghurt

10 portioner dessert

Æblekage:

- 80 g blødt smør
- 100 g rørsukker
- 4 æg
- 50 g koldpresset rapsolie
- 120 g hvid hvede eller emmermel
- 80 g grovvalsed havregryn, blend til mel i en minihakker eller i en foodprocessor
- 1 tsk. bagepulver
- 1 ½ tsk. vaniljepulver
- 1 knsp. kanel
- 1 knsp. kardemomme

Topping:

- 3 tsk. kanel
- 2 ½ spsk. rørsukker
- 9-10 æbler, skræillet og skåret i tynde både

Tilbehør:

- Græsk yoghurt 2 l
- Vaniljepulver

Indstil ovnen på 160 grader varmluft. Pisk smør og sukker grundigt. Brug gerne en røremaskine. Tilsæt de 4 æg 1 ad gangen, og pisk grundigt mellem hvert æg. Rør til sidst forsigtigt rapsolien ind i æggemassen. I en anden skål blander du hvidt hvedemel, havremel, bagepulver, vaniljepulver, kanel og kardemomme. Vend forsigtigt melblandingen ned i skålen med æggeblandingen. Kageform 30x40 cm. Smør formen grundigt med rapsolie, eller læg bagepapir i bunden. Bland kanel og rørsukker til topping. Læg halvdelen af æblestykkerne i bunden af formen. Drys med halvdelen af kanelsukkeret. Hæld dejen over æblestykkerne i springformen. Fordel de resterende æblestykker oven på dejen, og afslut ved at drysse resten af kanelsukkeret oven på dejen. Bag kagen i 50-60 minutter. Lad den køle lidt af, inden du serverer den. Rør græsk yoghurt sammen med vaniljepulver. Server 2-3 spsk. græsk yoghurt til et stykke kage.

