

TO BOOST DAGE
-
TRE MÅLTIDER PR.
DAG

Hartvig & Engell



Vi har sammensat to BOOST dage med lækre, sunde og proteinrige måltider.

Boost betyder lav kalorie med høj protein og fiber.

Lavet til sund fedtforbrænding.

Boost max 2 dage om ugen. Spis sundt og varieret de andre dage.

PLUS 40 MINUS 10

Spis dig fra ekstra kilo, træthed og slap hud

Majbritt L. Engell Alice A. Hartvig

Gyldendal



God fornøjelse.

Opskrifter hentet fra vores bog:
Plus 40 minus 10

MORGEN



GRØN HAVREGRØD

1 PORTION

- 25 g grovvalsedede havregryn, evt. glutenfri
- 20 g hørfrø
- 50 g bimi-broccoli, blomkål eller spinat, skåret i små stykker
- 20 g proteinpulver, neutral smag, eller æggehvidepulver
- 2-3 dl vand
- 10 g mandelflager, tørristede
- 15 g havtornmarmelade eller anden marmelade
- 1 knsp. salt

Du skal bruge en lille kasserolle.

Bland havregryn, hørfrø, broccoli, proteinpulver, vand og salt sammen i lille kasserollen.

Giv grøden et opkog, mens du rører løbende.

Blend evt. med en stavblender.

Top med mandler og havtornmarmelade. Brug gerne flere toppinger fra listen.

Topping:

- stikkelsbær, delt i halve
- finthakket mynte eller skovsyre
- revet pastinak eller rødbede
- frysetørrede bær
- spiselige blomster, fx stedmoderblomster, morgenfrue, rose, hybenroseblade, lavendel





GRUNDSALAT

2 PORTIONER

- 300 g spidskål, finthakket
- 250 g gulerod, skåret i skiver
- 50 g babyspinat
- 1-2 håndfulde friske urter, fx persille, koriander eller løvstikke
- 1 stort æble, 2 små nektariner eller 3-4 tørrede abrikoser, finthakket
- 2 spsk. ekstra jomfruolivenolie
- 1 spsk. æbleeddike
- Saltflager
- Evt. 1 spsk. nigellafrø, tørristede
- Evt. ¼ rødløg eller 1 forårsløg, finthakket
- 250 g magert kød eller fisk, fx kylling, svinemørbrad, kalkun eller torsk/lange

Bland grøntsagerne sammen i en skål.
Tilsæt friske urter og frugt, og bland det sammen.

Vend salaten i olie og eddike, og top med saltflager og evt. nigellafrø og rødløg.

Del i 2 portioner (frokost/aften).

Frokost: Spis 1 portion med 100 g kød

Aften: Spis 1 portion med 150 g kød

Bemærk:

Proteindelen er ikke på billedet, men den skal selvfølgelig spises med salaten.





TORSK MED PESTO OG HVIDKÅLSSALAT



2 PORTIONER

- 40 g perlespelt eller perlebyg eller quinoa
- 275 g torsk
- 1 spsk. grøn pesto
- 2–4 skiver citron
- Saltflager og peber
- 1 tsk. tørret estragon eller lidt frisk estragon
- 200 g hvidkål, snittet fint
- 250 g gulerod, revet groft
- 2 store håndfulde koriander og persille, finthakkede
- 10 g olivenolie med orangesmag
- Saften af 1 lime
- 2 spsk. tørristede nigellafrø
- 1 spsk. frysetørrede ananaskirsebær
- 4–5 ananaskirsebær, delt på tværs
- 1 tsk. grøn pesto

Stil ovnen på 175 grader varmluft.

Kog perlebyggen i vand efter anvisning på pakken.

Fordel torskene i et ildfast fad med bagepapir.

Smør torskene med pesto, og læg citronskiver ovenpå. Drys med salt, peber og estragon.

Bag torskene i ovnen i ca. 15 minutter.

Bland forkogt perlebyg, hvidkål, gulerod, friske urter, olivenolie med orangesmag og limesaft.

Top med nigellafrø og ananaskirsebær, og fordel pestoen over salaten.



SHAKE MED GRØNT OG FRUGT

1 PORTION

- 50 g spinat, evt. frossen
- 40 g grønkål, evt. frossen
- 50 g banan, evt. frossen
- 15 g proteinpulver med vaniljesmag
- ½ avocado
- En stor håndfuld frisk mynte
- 1 spsk. ingefær, fintrevet
- 2-3 dl vand

Blend ingredienserne i en blender.

Nydes med det samme.

Spis hele portionen.



Tip:

Blendes eventuelt med en vitamix-blender for at give den bedste og mest jævne konsistens.



SKINKETOAST MED SNACKGRØNT



2 PORTION

- 4 skiver Elverbrød
- 40 g pesto, grøn eller rød
- 200 g skinke eller kyllingepålæg eller en rest kød fra dagen før
- 100 g mozzarella 45+, skåret i skiver eller almindelig ost
- 160 g gulerod, skåret i stave
- 150 g spidskål, skåret i både
- 100 g cherrytomater
- Evt. frisk basilikum

Varm ovnen i 15 minutter ved 180 grader.

Fordel pestoen på 2 skiver Elverbrød, og kom skinke og mozzarella på.

Måske synes du, at der er meget fyld, og det er det, men det sikrer, at du bliver mæt og fedtforbrænder.

Kom de 2 andre skiver Elverbrød over, så du står med 2 sandwich.

Spis grøntsagerne til som snack.

Spis 1 portion til frokost og 1 portion til aften.



ELVERBRØDSPIZZA

1 PIZZA - 2 PORTIONER



- 120 g Elverbrødsmel
- 20 g koldpresset rapsolie
- 220 g vand
- Lidt salt og peber
- 75 g tomatpasta
- 130 g skinke eller andet magert kød, skåret i tern eller strimler
- 150 g revet ost 45+/25 %
- 60 g cremefraiche 18 %
- 1 spsk. finthakket persille og purløg
- 200 g spidskål, fintsnittet

Stil ovnen på 200 grader varmluft.

Bland Elverbrødsmel, olie, vand og salt.

Saml dejen, og rul den ud mellem 2 stykker bagepapir, så den passer til en bradepande.

Fjern det øverste bagepapir, og prik dejen med en gaffel.

Forbag dejen ved 200 grader varmluft i 10 minutter.

Tag bunden ud, og lad den køle af.

Fordel tomatpasta, skinke og ost ud over pizzaen.

Bag den i ovnen ved 180 grader varmluft i ca. 15 minutter.

Rør cremefraiche med krydderurter og lidt salt og peber.

Server pizzaen med fintsnittet kål og dressing henover.

Spis som snack pr. person:

200 g gulerod i stove 100 g spidskål i både.

Topping:

Evt. spiselige blomster og friske urter.