



★ Spis 5 gange
om dagen – og tab
1 kilo om ugen!

100 måltider der gör dig mæt og slank!





★ indhold

I FORM-kurens principper	3
Morgenmad	4-9
Frokost	10-17
Mellemmåltider	18-23
Aftensmad	24-31

Opskrifter: Madskribent Anne Larsen
og ernæringsekspert Martin Kreutzer

Fotos: wichmann+bendtsen

Chefredaktør: Karen Lyager Horve

Redaktionssekretær: Inge Eriksen

Layoutere: Elisabeth Bojlund og Karina Reinsch

Produktion og administration: Lisbeth Chabert Ebiby

Korrektur: Henriette Seehusen

Ansvarshavende redaktør: Jens Henneberg

Tryk: Rotografika d.o.o. Serbia

Henvendelser til redaktionen:

I FORM, Strandboulevarden 130, 2100 København Ø.
Tlf. 39 17 20 00, e-mail: iform@iform.dk.

I FORM påtager sig intet ansvar for manuskripter, fotos,
tegninger m.m., som indsendes uopfordret.

De i bladet nævnte priser, kvalitets- og firmabetegnelser
er kun vejledende, og redaktionen påtager sig intet ansvar
for evt. fejl i anvisninger mv.

Programmer og anvisninger er alene til privat brug for
I FORMs læsere.

Stof fra I FORM må kun citeres med tydelig kildeangivelse.
Artikler og illustrationer er beskyttet af loven om
ophavsret, og erhvervsmæssig udnyttelse er ikke tilladt
uden skriftlig aftale.

Udlån og udlejning af I FORM i erhvervsmæssigt øjemed –
selve bladet eller dele af det – er forbudt.

© 2014 Bonnier Publications International AS

★ sådan bruger du I FORM-kuren

★ Find tips, der gør
kuren lidt lettere, på
iform.dk/iformkuren

5 dage om ugen:

- ▶ **Hver dag** spiser du 5 måltider, der hver især indeholder 250 kcal.
- ▶ **Måltiderne** skal spises jævnt fordelt hen over dagen og må ikke slås sammen.
- ▶ **Da alle måltiderne** indeholder 250 kcal, må du frit bytte rundt, som du har lyst til, fx spise morgenmad som din aftensmad.
- ▶ **Forsøg så vidt muligt** ikke at spise den samme ret to gange om dagen.
- ▶ **Sluk tørsten** i kaloriefri drikke som vand, te og sort kaffe. Pas dog på kaffe, især mellem måltiderne, da den kan trække dit blodsukker for langt ned.
- ▶ **Drik som minimum** 2 dl vand til hvert måltid. Det får kostfibrene til at svulme op i maven og holder dig mørt i længere tid.
- ▶ **Undgå tyggegummi**, kunstigt sødede drikke og andre "stimulanser" mellem måltiderne.
- ▶ **Rør dig dagligt**, gerne en halv til en hel time, men hold dig til fedtforbrændende motion med lav intensitet, fx en rask gåtur. Suppler meget gerne med styrketræning 2 gange om ugen.
- ▶ **Har du energi** til mere motion, er det o.k., men det er ikke et krav for at opnå vægttab.



2 dage om ugen (fx weekenden):

- ▶ **Du spiser "normalt"** (med normalt mener vi en kost, som du hverken tager på eller taber dig af).
- ▶ **Har du ikke brug** for dine to normale dage, og går du efter maksimalt vægttab, må du selvfølgelig gerne spise 5 x 250 kcal-måltider på alle ugens 7 dage.



★ morgenmad

- 1.** Mos 1 lille banan med 1,5 dl skyr.
Drys med 10 g hakkede hasselnødder.
- 2.** 1 stort blødkøgt æg med $\frac{1}{2}$ skive groft rugbrød (25 g). Hertil 75 g frugt samt 100 g blandede snackgrønsager (fx peberfrugt, agurk, cherytomater og gulerod).
- 3.** 1 skive groft rugbrød (50 g) med 1 skive 45+ ost (25 g) og en rød peberfrugt i stænger.
- 4.** Havregrød af 40 g havregryn og ca. 2-2,5 dl vand. Drys evt. med kanel for at få lidt sødme. Drik hertil 2 dl skummetmælk. Nyd 150 g honningmelon til, eller skær den i tern, og put oven på grøden.
**★ Perfekt
2 timer før
træning!**
- 5.** Frugtsalat af 1 lille æble og 1 appelsin i tern. Bland med 1 dl græsk yoghurt 2 pct. Smag evt. til med lidt vaniljepulver (ikke vaniljesukker), og knus 2 valnødder hen over.
- 6.** 1,5 dl hytteost 20+ med 170 g frisk ananas skåret i små tern.

7. Bygflagegrød med chiafrø & blåbær

1 person

- 40 g bygflager, alternativt: speltflager, 5-kornsflager eller havregryn
- 1 dl vand
- 1 dl minimælk
- Et nlp havsalt
- 1 spsk. chiafrø eller finthakkede mandler
- 50 g blåbær

Kom flager, vand og mælk i en lille gryde og lad det simre og tykne – for bygflagernes vedkommende i ca. 10 minutter. Rør salt i. Anret den varme grød med drys af chiafrø og blåbær.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 247 kcal • Protein: 10,9 g
Kulhydrat: 42,8 g • Kostfibre: 11,3 g



★ TIP: Grøden smager også godt afkølet, så du kan sagtens lave den to-go og spise den i toget eller på arbejdet.





★ TIP: Æg er super morgenmad til dig, der gerne vil tage dig. De holder dig nemlig meget dejligt længe.



8. Pocheret æg med asparges & lufttørret skinke

1 person

- 75 g grønne asparges
- 1 tsk. ekstra jomfruolivenolie
- 1 æg - størrelse medium
- Lys eddike
- Havsalt og friskkværnet sort peber
- 2 skiver lufttørret skinke
- 10 g høvlet parmesanost
- 20 g sorte oliven/5 stk. med sten

Vrik med aspargesene. Lad dem knække der, hvor de naturligt knækker, og skær rodenderne til. Kog vand op i en gryde, og kom lidt salt ved. Når vandet bulderkoger, kommer aspargesene i. Tag dem op efter 30 sekunder. Anret dem på tallerkenen, og dryp med olivenolien. Læg et stykke alufolie og et klæde over for at holde dem varme. Samtidig med aspargesvandet varmer du vand i en anden gryde til pochering af ægget. Dryp lidt eddike i vandet. Slå ægget ud i en lille skål. Lav en hvirvel i vandet med et piskeris, og læg forsigtigt ægget ned i hvirvlen. Lad vandet stå lige ved kogepunktet. Det skal ikke koge. Ægget er færdigt efter 2 ½ minut for et medium æg. Tag ægget op med en hulske, og anret på tallerkenen. Giv det et lille drys salt og friskkværnet peber. Anret skinden med høvlet parmesan og oliven.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 255 kcal • Protein: 20,7 g • Fedt: 17,2 g
Kulhydrat: 6 g • Kostfibre: 2,2 g

9. Pandekage af 1 moset banan, 1 æg og 1 ægggehvide. Kan du lide kanel, så tilset ½ tsk. for at give smag og sødme. Nyd pandekagen med 100 g søde jordbær til.

10. Morgentoast af 2 skiver groft toastbrød, (fx SandwichRugbrød fra Schulstad), samlet 70 g, med 2 magre skiver kalkunpålæg og ½ skive 20+ ost. Hertil 100 g agurkestave.

11. Melonsalat af 100 g cantaloupmelon, 100 g honningmelon og 100 g netmelon. Hertil 10 g hasselnødder ristet i ovnen og 1,5 dl skyr ovenpå.

12. Havregrød af 50 g havregryn kogt med 2 dl skummetmælk. Drys 10 g rosiner hen over.

13. 1 skive groft knækbrød (15-20 g) med 1 skive 45+ ost, 25 g. Hertil 1,5 dl A38 0,1 pct.

14. Smoothie af 75 g frosne bær, ½ banan, 1 dl appelsinjuice og 2 dl laktosefri mælk. (Laktosefri mælk indeholder færre kulhydrater end almindelig mælk og påvirker dermed dit blodsukker i mindre grad).

★ Super energibooster
1 time før træning!



morgenmad

15. 1 æble i tern med 1,5 dl skyr, 10 g valnødder og 1 tsk. akaciehonning.

16. 2 dl kvark 0,5% med 1 spsk. grov mysli og 50 g friske bær eller småtskåret frugt ovenpå.

17. En halv grovbolle (30 g) med skrabet smør og 1 skive skæreost 30+ samt ringe af en halv rød peberfrugt og 100 g agurkestave.

18. Omelet af 2 små æg med skiver af 1 tomat og 15 g skinke hen over. Spis ½ skive groft rugbrød (25 g) til.

19. 1 caffe latte med 1,5 dl minimælk, 1 stor banan og 15 mandler.

★ Til dig, der ikke
kan undvære din
latte om morgenen!

20. 75 g småtskåret frisk frugt med 25 g fuldkornsmorgenmadsprodukt (fx Rugfras), 1 spsk. grov mysli og 2 dl laktosefri mælk ovenpå.

21. Røræg af 2 små æg suppleret med ½ peberfrugt, 50 g cherrytomater og ½ skive groft rugbrød (25 g).

22. Spinatjuice med æble, mynte & ingefær

1 person

- 1 kiwi
- 50 g spæd spinat
- En lille håndfuld frisk mynte (ca. 10 g)
- 1 tsk. fintrevet ingefær
- 2 ½ dl ufiltreret æblemost
- 1 tsk. ekstra jomfruolivenolie
- 3 isterninger
- 1 dl skyr

Skræl kiwien, og skær kødet i både. Skyl spinaten grundigt. Nip myntebladene. Riv ingefæren. Kom alle ingredienserne (undtagen skyr) i en glasblender, og blend med 3 isterninger, til konsistensen er ensartet.

Hæld juiceen på kolde glas (stil dem på køl eller kom dem i fryseren, inden du fylder dem).

Spis 1 dl skyr ved siden af din juice for at få lidt mættende proteiner – eller put skyren med i blenderen og få en mere smoothieagtig juice.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 260 kcal • Protein: 14,4 g • Fedt: 5,5 g
Kulhydrat: 39,7 g • Kostfibre: 3,4 g



★ TIP: Skøn vitaminbombe
til de morgener, hvor du
ikke er så sulten, men
bare træt, træt, træt ...



★ frokost

23. 1 skive groft rugbrød (50 g) med 40 g røget hellefisk og røræg af 1 æg + 1 spsk. minimælk. Hertil 150 g frisk babyspinat.

24. 1 skive groft rugbrød (50 g) med 75 g torskerogn, 1 stribje rapsoliebaseret remoulade og 3 gulerødder (200 g) til.

25. Blomkåls-couscous: Riv 200 g blomkål groft på rivejernet. Vend blomkålen på en varm pande i 1 tsk. olivenolie. Tilsæt lidt salt, 1,5 dl minimælk og ¼ tsk. stødte chiliflager (peperoncino), og lad det koge op. Tilsæt 12 g fintrevet parmesan og 20 g kogte kikærter (fra dåse eller udblødte og kogte fra lager i fryseren), og varm godt igennem. Smag til med friskkværnet peber. Anret med finthakket, bredbladet persille og 5 g tørristede, hakkede cashewnødder.

26. 1 skive groft rugbrød (50 g) med ½ avocado, 100 g hytteost og friskkværnet peber.

27. Salat af 300 g blandede grønsager (ikke avocado), 100 g magert kød/pålæg og dressing af ½ dl fromage frais og friske krydderurter.

28. Svits 80 g hakket oksekød (3-6 pct.) på en teflonpande sammen med ½ fintschnittet løg og 1 fed presset hvidløg. Tilsæt 1 revet gulerod (mellem) og 80 g kidneybønner fra dåse. Smag til med salt, peber og chilipulver. Til sidst tilsætter du 150 g fintschnittet spidskål og varmer lynhurtigt igennem, så kålen bevarer sin sprødhed.



29. Salat med kalvemørbrad & bagte tomater

1 person

- 150 g tomater
- Havsalt og friskkværnet sort peber
- Et lille bundt frisk timian
- 150 g kalvemørbrad, alternativt steak af filet eller tyksteg
- 2 tsk. ekstra jomfruolivenolie
- 1 lille terning smør (5 g)
- 1 tsk. hvidvinseddike eller æbleeddike
- 1 tsk. ultra finthakket skalotteløg
- 50 g romainesalat

Del tomaterne på langs, og læg dem på bagepapir på en plade. Drys let med salt og peber. Gnid timiankvistene over tomaterne – og bag tomaterne ved 180 grader i 15 minutter.

Dup kødet tørt, og krydr med salt og peber. Varm 1 tsk. olie op på en pande, kom smørret på, og lad det bruse op og af igen. Steg kødet på begge sider ca. 4 minutter. Mærk efter – jo blødere, jo rødere! Lad kødet hvile.

Skær den rensede salat i strimler. Bland 1 tsk. olivenolie med eddike, skalotteløg og en anelse salt og peber.

Skær kødet i fine skiver. Anret salaten med tomater, kød og dressing.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 258 kcal • Protein: 29 g • Fedt: 11,7 g
Kulhydrat: 10,6 g • Kostfibre: 2,5 g





★ TIP: Kog en stor portion quinoa ad gangen, og frys resten ned. Så har du til en hurtig salat på travle dage.





frokost

30. Spæd spinat med laks, æble & ristet sesam

1 person

- 20 g rå lys quinoa (svarer til 40 g kogt)
- Havsalt
- 50 g spæd spinat
- 50 g syrligt, fast, sprødt æble – fx Elstar, Rubens eller Pink Lady
- ½ limefrugt
- 1 tsk. sorte sesamfrø (5 g)
- 60 g røget laks

Skyl og kog quinoa ifølge emballagens anvisning – 12 minutter, med et nip salt. Skyl spinaten grundigt, og slyng den helt tør. Skær æblet i bittestmå tern, som vendes i lime-saft. (Rul limefrugten under håndfladen, på bordpladen, før du deler og presser den, så er den mere juicy).

Anret spinaten med fine skiver laks, æble, limedryp og sorte sesamfrø.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 243 kcal • Protein: 18,1 g • Fedt: 9,2 g
Kulhydrat: 24 g • Kostfibre: 3,9 g



31. 1 laksefilet på cirka 125 g med 200 g blancheret broccoli og blomkål + 50 g quinoa (25 g rå vægt).

32. Minisandwich af 1 skive groft brød (35 g) delt i to trekanter. Smør dem med sød senneb, og fyld dem med skiver af røget ørred eller laks (40 g), hvidkålsblade og strimler af rød snack-peberfrugt.

33. Snydewrap. Tag 2 store kålblade (hvidkål, rødkål eller spidskål). Dyp dem hurtigt i kogende vand, eller hæld kogende vand ud over for at blødgøre dem lidt, så de ikke knækker, når du ruller. På hvert blad lægger du 50 g kyllingefilet i tern, ½ gul peberfrugt, 100 g fintsnittet kål (samme kål som wrappen) og evt. lidt finthakket rødløg. Dryp 1 lille tsk. olivenolie ud over hver wrap, og rul sammen.

34. Torsk med rødbededip. Bag 80 g torsk i ovnen. Lav rødbededip af 150 g ovnbagt rødbede, som du derefter blender med lidt vand. Tilsæt 1 tsk. olivenolie og ½ dl skyr, og smag til med salt, peber, citronsaft og en anelse hvidløg. Server 100 g dampet broccoli til.

35. Grov salat af 150 g fintskåret hvidkål, ¼ appelsin, 100 g revet gulerod og 1 spsk. solsikkekerner. Spis 1 stegt kyllingebryst til.

36. 3 skiver parmaskinke (i alt 40 g) med 150 g honningmelon i tern, en håndfuld ruco-lasalat og 20 g ristede pinjekerner. Dryp 1 tsk. balsamicoeddike ud over.





frokost



37. Bland 75 g rejer med finthakket, bredbladet persille. Tilsæt 150 g agurk i tern, 100 g fintsnitte spidskål, ½ avocado i tern og lidt finthakket rødløg. Dryp lidt limesalt hen over samt en omgang friskkværnet peber.

38. 50 g god hummus (fx Løgismose) med 300 g grønsagsstave af gulerod, kinaradise og agurk. **Nem at have med på farten!**

39. Asiatisk salat med 100 g sojamarineret kylling i tern, 50 g mango i tern, 50 g rød peberfrugt i tern og lidt finthakket chili i små bitte tern. Dryp lidt friskpresset appelsinsaft ud over, og drys med 1 spsk. ristet sesamfrø (10 g).

40. Snydewrap. Tag 2 store kålblade (hvidkål, rødkål eller spidskål). Dyp dem i kogende vand eller hæld kogende vand ud over for at blødgøre dem, så de ikke knækker, når du ruller. På hvert blad lægger du 50 g røget laks og ½ dl fromage frais rørt med masser af purløg.

41. Salat med 75 g kylling i tern, 1 god håndfuld rucolasalat, 1 pære skåret i tynde både og 5 g hasselnødder. Dryp med 1 tsk. olivenolie og lidt god æbleeddike.

42. Torsk med ovnbagte tomater. Halver 2 store tomater på den vandrette led, og læg dem med indersiden opad. Dryp lidt olivenolie (2 tsk. i alt) samt lidt balsamicoeddike, salt og peber over tomaterne. Bag dem ca. 20 minutter i ovnen ved 180 grader – de sidste ca. 10 minutter bager du et stykke torsk på 150 g med. Server 100 g grillede/dampede grønne asparges til.



43. Rødder med kylling & citron

1 person

- 75 g persillerod
- 75 g rødbede
- 75 g gulerod
- ½ tsk. koldpresset rapsolie
- En lille buket timian
- Havsalt og friskkværnet sort peber
- 1 tsk. lyse sesamfrø (5 g)
- 75 g kyllingebrystfilet
- ½ tsk. ekstra jomfruolivenolie
- ¼ citron

Røddernes vægt er skrællet vægt, altså netto-vægt. Skær rødderne i fine stave. Kom dem i en skål, og vend dem med fingrene med rapsolie, timian, salt og peber. Læg dem på en bageplade med bagepapir, og bag dem ved 200 grader i 20 minutter.

Rist sesamfrø let på en tør pande. (Det er en god idé at riste en lidt større portion, så har man lidt i en bøtte på lager til ugens retter).

Skær kyllingebrystet i mundrette tern, vend dem med olivenolen, lidt salt og peber, og steg dem gyldne på alle sider, ca. 7-10 minutter.

Anret rødderne med kylling, drys af ristet sesam og dryp af frisk citronsaft.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 258 kcal • Protein: 20,1 g • Fedt: 9,9 g
Kulhydrat: 26,1 g • Kostfibre: 7,7 g





★ TIP: Du kommer ikke til at svælge i sovs og dressinger på kuren, men tørt behøver det ikke at være. Dryp fx saft fra lime eller appelsin, lidt god balsamico eller øbleeddike ud over din mad.





frokost

44. Avocadosalat med tomat, rødløg, lime, pinjekerner og koriander

1 person

- 15 g pinjekerner
- 100 g tomatfileter
- 20 g rødløg
- 60 g avocado
- 1 lime
- En lille håndfuld koriander
- Havsalt og friskkværet sort peber

Rist pinjekernerne let på en tør pande.
Skær tomaterne: Del dem i kvarte, og fjern kerneerne. Skær kød med skind i fine tern.
(Du skal bruge 100 g nettovægt tomat).
Skær rødløg i små bitte tern.
Skær avocadokød i tern på samme størrelse som tomaterne. Dryp straks kødet med lime-saft. Skær en skive eller båd af limefrugten, før du squeezer den, og gem den til anretningen.
Bland salaten i en skål, og smag til med salt, peber, finthakket koriander og lime.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 258 kcal • Protein: 7,2 g • Fedt: 18,4 g
Kulhydrat: 19,2 g • Kostfibre: 5,4 g



45. 1 skive groft rugbrød (50 g) med æggesalat. Kog 3 hårdkogte æg. Kassér 2 af blommerne (det er nemlig her, de fleste af kalorierne gemmer sig!). Hak æg og hvider, og bland det med $\frac{1}{2}$ dl skyr samt lidt karry, salt, peber og evt. lidt fintschnittet løg. Drys med masser af friskklippet purløg.

46. 1 lille stegt kyllingefilet (75 g) med salat af 100 g fintschnittet grønkål, 1 æble i tynde både samt kerner og saft fra $\frac{1}{2}$ granatæble. Dryp 1 tsk. olivenolie og lidt æbleeddike hen over.

47. 150 g torsk, sej eller anden hvid fisk med 200 g blandet salat af ærter, blomkål, tomat, gulerod og 2 spsk. majs.

48. 2 fiskekrikadeller på i alt 125 g (lavet på torskefars) og råkostsalat af 1 revet rødbede (150 gram) og 1 æble i tynde både. Hæld lidt æbleeddike ud over salaten, og drys med 5 g ovnristede, grofthakkede hasselnødder.

49. 1 skive groft rugbrød (50 g) med $\frac{1}{2}$ avocado, 75 g rejer og friskkværet peber.

50. Frokostsalat med grønne bønner. Blan-cher 200 g grønne bønner. Kog 3 hårdkogte æg og kassér 1 af blommerne (det er nemlig her, de fleste af kalorierne gemmer sig!). Hak æg og hvider, og fordel dem over bønnerne. Drys med finthakket rødløg og en lille marinade af 1 tsk. olivenolie, 1 tsk. balsamico og lidt dijonsennep.





★ mellemmåltider

51. 1 hårdkogt æg, 1 skive ristet groft rugbrød og 2 mandariner.

★ Når du
trænger til
lidt forkælelse!

52. 1 caffe latte med 1,5 dl mininemælk. Hertil 35 g mørk chokolade.

53. 1 skive groft rugbrød (50 g) med 2 spsk. peanutbutter.

54. 2 skiver groft knækbrød med 2 skiver 20+ ost (50 g) og ½ agurk. Gå efter knækbrød med over 15 g fibre pr. 100 g.

55. 2 dl græsk yoghurt, 2 pct., rørt med lidt mørk kakaopulver og evt. Stevia. Drys med 75 g blåbær og 10 hakkede mandler.

56. 300 g grønsagsstave af agurk, gulerod og rød peberfrugt. Hertil 25 g peanutbutter som dip.

57. 1 avocado med 100 g mager hytteost. Drys med friskkværet peber.



58. Energibar med blåbær, kakao & lakrids

(8 barer i alt. 1 bar = 250 kcal)

- 100 g pecannødder, alternativt valnødder
- 200 g solterrede blåbær
- 50 g kokosmel – plus lidt ekstra til drys eller til at rulle eventuelle kugler i
- 2 spsk. kakaopulver
- 2 spsk. raw lakridspulver
- 1 dl ufiltreret æblemost
- 2 spsk. mørk agavesirup eller akaciehonning
- Et nip havsalt (hvad der kan være mellem tommel og pegefinger)

Rist nødderne let på en tør pande, og lad dem afkøle. Det gør virkelig en stor forskel for smagen, at nødderne ristes!

Blend alle ingredienser grundigt, og læg massen i en bagepapirsforet form, ca. 15 x 15 cm, så barerne bliver et par cm høje.

Stil det på køl natten over.

Skær barerne ud – der bliver 8 barer af denne portion. Drys med kokosmel.

Man kan også rulle kugler i stedet og rulle disse i kokos, hvilket forøger energien en lille smule.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 249 kcal • Protein: 3 g • Fedt: 13,1 g
Kulhydrat: 32,6 g • Kostfibre: 5 g





★ Denne suppe egner sig
godt til to-go! Lav gerne
en stor portion, og frys
ned i små portioner.



mellemmåltider

59. Grønsagssuppe – der smager godt!

1 person

- 100 g kål: hvidkål, spidskål, savoykål eller kinakål
- 50 g løg
- 100 g rød peberfrugt
- 1 stængel bladselleri
- 10 g ingefærrod
- 100 g friske afkernede tomater eller hakkede dåsetomater (der gør suppen mere tomatsuppe-agtig!)
- 1 tsk. ekstra jomfruolivenolie
- 1 tsk. koldpresset rapsolie
- Havsalt og friskkværnet sort peber
- 15 g parmesanost

Skær kålen semifint, løgene i meget fine både, peberfrugten i små stave samt bladselleri og ingefær i bitte-små tern. Kom alle urterne i en gryde med $\frac{1}{2}$ liter vand og $\frac{1}{2}$ tsk. salt. Kog suppen op, og lad den simre i 5 minutter. Skær tomaterne, og fjern kernerne, så det er tomatkød med skind – eller vælg dåsetomaterne. Kom dem i suppen, og varm godt igennem. Kom de to slags olie i, og smag til med salt og peber. Riv parmesanosten meget fint, og rør den i suppen. Skal du bruge suppen to-go, så tag ostens med i en lille bøtte, og put den først i suppen, når du skal spise den.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 261 kcal • Protein: 11,1 g • Fedt: 13 g
Kulhydrat: 29,9 g • Kostfibre: 8,9 g



★ Nem løsning,
når du er på farten!

60. 200 g vindruer og 1 skive groft knækbrød (15-20 g) med 3 skiver magert kødpålæg (ca. 45 g), gerne en rest kyllingebryst.

61. 1 Meal Replacement Bar på ca. 210 kcal (fx Nupo) og 1 mellem gulerod.

62. 150 g hytteost, 20+, 100 g hindbær og 10 mandler.

63. Riv 1 lille æble. Bland det med 35 g havregryn, og spis det med 2 dl skummetmælk.

64. 2 dl varm kakaomælk 0,5 pct., 1 mellem banan og 1 stk. groft knækbrød (15-20 g).

65. $\frac{1}{2}$ skive groft rugbrød (25 g) med 20-25 g kyllingebryst og 150 g gulerødder. Slut af med 1 banan (mellemstørrelse).





mellemmåltider



66. 1 æble skæret i to halve og smurt med 1 spsk. peanutbutter.

67. 2 dl kvark 0,5 pct. med 2 spsk. grov myсли ovenpå.

68. 1 banan + 20 g hasselnødder.

**★ Perfekt
1 time før
træning**

69. 1 lille frugt/nøddebar på ca. 100 kcal (fx Castus Naturlig) samt 200 g gulerødder.

70. ½ skive grovbrød (25 g) med 1 skive 30+ ost og 100 g cherrytomater.

71. 20 g mandler + 1 æble (125 g).



72. Hotte salaturaps med kylling & skyrcreme

1 person

- 80 g kyllingeinderfilet
- 1 tsk. ekstra jomfruolivenolie
- Havsalt og friskkværnet sort peber
- 50 g hjertesalat
- 50 g San Marzano-tomater
- 10 g rødløg
- 1 tsk. ekstra jomfruolivenolie
- 50 g skyr
- 1 tsk. koldpresset rapsolie
- 50 g blomkål
- 5 g ingefærrod
- Lidt citronsaft

Steg kyllingeinderfileterne i 1 tsk. olivenolie. Krydr med salt og peber.

Skyl og tør salatbladene

Skær tomatkødet (kernerne fjernes) i små tern og rødløg i bittestmå tern, og bland disse to ting med 1 tsk. olivenolie. Krydr med salt, peber og lidt citron.

Rør skyr med rapsolie, groftrevet blomkål og fintrevet ingefær. Smag til med salt, peber og citron.

Anret salatbladene/salatbådene med kylling, tomatsalsa og skyrcreme.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 259 kcal • Protein: 24,9 g • Fedt: 13,4 g
Kulhydrat: 11,5 g • Kostfibre: 2,7 g



★ TIP: De små wraps
er et sundt og lækker alternativ til en hotdog.





★ aftensmad

73. Snyde-pizza. 1 skive grovbrød (35 g) som bund med 1 spsk. tomatpuré og 10 g revet parmesanost. Bag i ovnen, til osten er smeltet og let gylden. Derefter lægger du 2 skiver parmaskinke på pizzaen, drysser lidt rucolasalat hen over og lægger 1 stor tomat i skiver på. Spis yderligere 1 stor tomat ved siden af.

74. 1 lille hakkebøf, 100 g, af 3-6 pct. hakket oksekød. Spis 1 spejlæg og 150 g tomater til. Steg bøf og spejlæg på teflonpande uden fedtstof.

75. 1 kyllingeschnitzel, 90 g, stegt på teflonpande, med tomatsalat af 200 g tomater, lidt rødløg og 25 g fetaost, 40+. Dryp lidt balsamicoeddike ud over.

76. Tomatsuppe 2,5 dl (uden fløde) med 40 g kylling i tern (uden skind). Hertil ½ skive ristet, groft rugbrød (25 g).

★ Alt kan
forberedes,
så perfekt på
en travl dag!

77. 125 g ovnbagt hvid fisk, gerne torsk (drys med dit yndlingskrydderi). Server med 1 dl tzatziki (lavet af revet agurk, presset hvidløg og skyr) og ovnbagte selleri-pommes frites (lavet af 200 g knoldselleri og 1 tsk. olivenolie).

78. Marinér 75 g tigerrejer i hvidløg i et par timer. Lynsteg dem i wok i 1 tsk. olivenolie og tilset 1 ds. flæede tomater. Varm hurtigt op, og smag til med krydderier og hvidløg. Spis det sammen med snydepasta af 150 g squash revet på den groveste side på rivejernet. Riv 15 g parmesanost hen over.

79. Bagt torsk med quinoa & blomkålscruditée

1 person

- 20 g sort quinoa
- Havsalt
- En lille håndfuld bredbladet persille
- En lille håndfuld dild
- 100 g torskefilet
- 125 g lilla blomkål (eller almindeligt hvidt blomkål) i fine skiver
- 50 g spæd spinat
- 5 g ekstra jomfruolivenolie
- ½ lime
- Friskværnet sort peber

Kog quinoa.

Læg torsken i et ovnfast fad på bagepapir, og bag den ved 200 grader i ca. 12 minutter. Skær blomkålen helt fint med en meget skarp kniv eller brug et mandolinjern.

Skyl spinat grundigt, og damp den med lidt salt, så den reduceres. Skær tynde skiver af lime. Anret blomkålen med spinat, olivenoledryp, torsk, hakkede krydderurter, lidt limedryp, et nip salt og et kværn peber. Og lime og quinoa ved siden af.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 265 kcal • Protein: 26,8 g • Fedt: 7,9 g
Kulhydrat: 24,5 g • Kostfibre: 5,8 g







★ TIP: Lav en stor portion
kødboller og tomatsauce,
og frys ned i portioner.
Så har du nem mad til
en dag efter træning.



aftensmad

80. Små kødboller i tomatsauce med quinoa

1 person

- 75 g hakket kalvekød/kalv & svin/okse & svin (hvis du køber det hos slagteren, må det gerne være hakket to gange)
- 1 spsk. minimælk
- 1 spsk. havregryn
- 1 spsk. fintrevet løg
- Havsalt og friskkværnet sort peber
- 7,5 g rød quinoa (rå vægt)
- 50 g hakkede dåsetomater
- 10 g koncentreret tomatpuré
- 100 g grillet peberfrugt i glas
- 1 tsk. ekstra jomfruolivenolie
- ¼ tsk. stødte chilliflager – peperoncino
- Et topskud rød eller grøn basilikum

Rør kødet med mælk, gryn, løg, ca. ½ tsk. salt og et par gode kværn peber. Form 4 små kødboller. Læg dem på en bageplade med bagepapir. Bag dem ved 200 grader i ca. 12 minutter. Kog quinoa imens. 7,5 g rå quinoa svarer ca. til 15 g kogt quinoa. Kom dåsetomaterne, tomatpuré og peberfrugt i en blender med olie, chili, lidt salt og peber. Blend. Varm saucen op, og smag den til. Anret kødbollerne med sauce, quinoa og basilikum.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 242 kcal • Protein: 20,4 g • Fedt: 9,5 g
Kulhydrat: 20,4 g • Kostfibre: 3 g

81. Pastasalat af 40 g (rå vægt) fuldkornspasta, ½ dåse tun i vand (75 g), 50 g agurk, 50 g gul peberfrugt og 50 g tomat.

82. 125 g kyllingefrikadeller. (Brug hakket kyllingekød 5-7 pct. i stedet for hakket kalv og flæsk, lav gerne en stor portion, og frys resten ned). Spis en råkostsalat af 100 g revet gulerod og 1 lille revet æble til. Hæld lidt friskpresset appelsinsaft over.

83. Kylling i karry af 80 g kyllingefilet, 75 g kokosmælk light, 50 g broccoli og 50 g rød peber. I stedet for ris river du 150 g blomkål fint på rivejernet (skal ikke koges).

84. Skær 75 g laks i mundrette stykker. Marinér laksen i en blanding af sojasauce, et par dråber sesamolie og appelsinsaft. Drys med 5 g sesamfrø. Bag i ovnen i ca. 15 min., og server med 200 g lynstegte grønsager.



85. Omelet af 2 små æg hen over 75 g spinatblade, der er svitset på panden i et par dråber olie. Kom en skiveskåret tomat og et par skiver parmaskinke oven på omeletten.

★ Aftensmad på kun 5 minutter!



86. Portobelloburger: 1 grillet portobello-svamp, tomatskiver og spidskålblade i en lille, ristet grovbolle (60 g), der er smurt med 2 tsk. rapsoliebaseret mayonnaise.



aftensmad



87. Vend en tunbøf på 100 g i sojasauce, og steg den lynhurtigt på grillen, så den stadig er saftig. Hertil 200 g spidskål lynsvitset i 1 tsk. olivenolie. Bland kålen med 1 tsk. grøn pesto. Rist 5 mandler på panden, hak dem, bland dem med lidt groft salt, og drys hen over kålen.

88. 100 g kyllingefrikadeller. (Brug hakket kyllingekød 5-7 pct. i stedet for hakket kalv og flæsk, og lav gerne en stor portion, og frys resten ned). Spis dem med blomkål/broccolimosa af 100 g kogt blomkål og 100 g kogt broccoli rørt med 1 dl skummetmælk. Smag til med salt og peber og evt. lidt hvidløg. Hertil stave af 50 g gul peberfrugt.

89. Pastasalat med rejer. 35 g fuldkornspasta med 75 g rejer, 50 g ærter og 50 g rød peberfrugt i tern. Dressing af $\frac{1}{2}$ dl A38 0,1 pct. og masser af friskklippet dild.

★ Alt kan
forberedes.
Perfekt på
en travl dag.

90. 1 lille ovnbagt laksesteak (100 g) med 60 g kogt quinoa (30 g rå vægt) og 200 g dampede grønsager til.

91. Kartoffel-porresuppe med parmaskinke. Kog 100 g kartofler og $\frac{1}{2}$ porre i tern i $\frac{1}{3}$ liter vand tilsat 1 grønsagsbouillonterning. Blend og tilsæt $\frac{3}{4}$ dl skummetmælk. Steg 3 skiver parmaskinke sprødt i ovnen, og knæk dem ud over din suppe. Drys med purløg eller forårsløg.

92. 100 g engelsk bøf, tørstegt. Hertil 100 g friske grønne asparges og fritter af 100 g søde kartofler. Brug 1 spsk. ketchup som dip.



93. Blomkåls-chowder med rejer & persille

1 person

- 250 g blomkål
- 1 lille buket bundet timian (bundet med køkkensnor)
- Havsalt
- 1,25 dl minimælk
- 1 tsk. koldpresset rapsolie
- Friskkværnet sort peber
- 125 g store rejer med halespids
- 1 kvist bredbladet persille

Skær blomkålen semigroft, og læg den i en gryde. Hæld $\frac{1}{2}$ liter vand ved, 1 tsk. havsalt og timianbuketten. Kog kålen mør, hæld vandet fra og gem det! Fjern timianbuketten. Blend suppen med lunet minimælk og noget af kogevandet til en tyk suppe. Blend rapsolen i, og smag suppen til med salt og godt med sort peber. Læg rejerne i en lille gryde, og hæld en lille smule af kogevandet og krydderurtebuketten ved. Kog kun lige op, og hæld vandet fra. Skær persillen mellemfint.

Anret den tykke suppe (chowderen) med rejer og persille.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 251 kcal • Protein: 31,6 g • Fedt: 7,1 g
Kulhydrat: 18,1 g • Kostfibre: 5,9 g



★ TIP: Fjern de yderste
blade på rosenkålen
– det er her, den bitre
smag sidder!





94. Kalvesteak med bønner og rosenkål

1 person

- 75 g grønne bønner
- 75 g rosenkål
- 25 g rødløg i både
- 25 g skalotteløg i både
- Havsalt
- Æbleeddike
- 1 lille buket bundet timian (bundet med køkkensnor)
- 100 g afpuddset kalvemørbrød
- Friskkværet sort peber
- 1 tsk. ekstra jomfruolivenolie til stegning
- En lille terning smør (1 tsk.) til stegning
- ½ tsk. ekstra jomfruolivenolie til drypning af grønsagerne

Gør bønner og rosenkål i stand – og kog dem, så de stadig er sprøde og har bid. Løgene koges i en ganske lille bitte smule vand i ca. 3 minutter sammen med dryp af æbleeddike, lidt salt og krydderurtebuketten. Hæld vandet fra grønsagerne, og hold disse varme under folie. Dup kødet tørt. Krydr det med salt og peber. Varm olien op på en pande, kom smørret ved, og lad det bruse op og af. Steg kødet ca. 4 minutter på begge sider. Mærk efter – jo blodtere, jo rødere!

Anret kødet med bønner, rosenkål, løg og krydderurtebuket. Dryp grønsagerne med olivenolie.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 250 kcal • Protein: 27,4 g • Fedt: 8,6 g
Kulhydrat: 18,7 g • Kostfibre: 6,2 g

95. Kammuslinger med ærtepuré. Dup 100 g kammuslinger tørre med køkkenrulle. Drys med lidt salt, og lad dem stå 10 minutter. Steg dem gyldne i 1 tsk. olivenolie på en teflon-pande max. 1 minut på hver side. Damp eller grill 100 g grønne asparges til. Lav en ærtepuré af 100 g optøede ærter med 1 tsk. olivenolie, og smag til med salt, peber og evt. lidt hvidløg.

96. 300 g wokgrønsager svitses i 1 tsk. rapsolie. Du kan snitte dine egne grønsager eller ty til den nemme løsning i form af frosne wokgrønsager. Lynsteg (på en anden pande) 125 g tigerrejer (gerne marineret i hvidløg på forhånd i et par timer), og bland det hele lige inden servering.

97. 1 groft pitabrød (60 g) fyldt med 50 g tun i vand eller kogt kylling samt 100 g blandet salat (peberfrugt, agurk, flintskåret spidskål, tomat) og 1 tsk. dressing.

★ Alt kan forberedes, så perfekt på en travl dag!

98. 350 g skiveskåret squash grilles på panden i 1 tsk. olie og blandes med 70 g kogte linser (35 g rå vægt). Smag til med salt og peber, og til sæt 1 gul peberfrugt skåret i store tern.

99. 1 kalveschnitzel med 150 g råkostsalat af flintskåret rødkål, ½ appelsin og 10 g groft hakkede hasselnødder til.

100. 100 g kalkunstykker og 300 g blandede wokgrønsager svitset i 2 tsk. olie. Marién gerne kalkunkødet i lidt sojasauce 1-2 timer for ekstra smag.

