

iFORM food

**NYT
MAGASIN**

4 energiboostere

Spis dig på toppen hele dagen

SKØNNE SALATER

med alt, du har brug for

SOLSKINSRETTER

med fersken og nektarin

Lækre pizzaer

– du kan bare guffe løs!

3 x mættende
morgenmad
fra iFORM-køkken



SUND FAST-FOOD

Grønne wraps • Snacks • Street food • Burgere

Vælg blandt flere
hundrede lækre opskrifter
i I FORMs nye app

NYT!
TIL ALLE
I FORMS
ABONNENTER

Så er der aftensmad!

Nu er det slut med at gå i sort foran køledisken. Grib telefonen – og så har du inspiration til lækker, sund aftensmad. Med **I FORMs nye app, Sund mad 5 dage**, får du opskrifter til alle hverdage i ugen. Lækre og sunde opskrifter, som du nemt kan købe ind til på vej hjem fra arbejde, træning, og når du ellers er på farten.

ALT DET FÅR DU MED **SUND MAD 5 DAGE:**

- Flere hundrede lækre opskrifter
- Ugeplan til alle ugens 5 hverdage
- **3 sunde strategier:**
til dig, der træner
til dig, der vil tabe dig
til dig, der vil have mere energi
- Søg opskrifter efter ingrediens
- Få indkøbslisten til på sms
- Gem dine favorit-opskrifter



Appen er gratis for I FORMs abonnenter. Kører både på smartphone og tablet.
Kan hentes i App Store og Google Play



28

17



TAG MADEN MED UD I SENSOMMEREN

Fast-food og takeaway: Vi ELSKER det, men får ofte lidt dårlig samvittighed, når vi har spist det. Det er der heldigvis ingen grund til med I FORM FOODs lækre opskrifter på pizzaer, burgere, wraps, for slet ikke at tale om de smagsmættede indspark fra det asiatiske gadekøkken. Sunde opskrifter, der smager sødt, skal du hellere ikke snydes for: Kan vi friste med en muffin eller en saftig ispinde? Oveni får du lige 3 x mættende morgenmad fra I FORM-kuren, som er den perfekte løsning, hvis man nyder at spise god, sund og naturlig mad – hele fem gange om dagen – og samtidig tabe sig. Velkommen til sensommerens herligste og sundeste opskriftsmagasin.



Elisabeth Bøjlund,
Redaktør for I FORM FOOD

I FORM FOOD:

Madredaktør: Elisabeth Bøjlund
Opskrifter: Michelle Nørgaard Kristensen, Anne Larsen og Karlos Ponte
Fotos: wichmann+benndtsen og Peter Kam
Chefredaktør: Karen Lyager Horve
Layout: Elisabeth Bøjlund
Produktion og administration: Lisbeth Chabert Eiby
Korrektur: Henriette Seehusen
Ansvarshavende redaktør: Jens Henneberg
Tryk: Ålgård Offset

Henvendelser til redaktionen:

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

Stof fra I FORM FOOD 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 FOOD i erhvervsmæssigt øjemed – selve bladet eller dele af det – er forbudt.

© 2014 Bonnier Publications International AS

Indhold

NYT
MAGASIN

4 VEGGIE-BURGERBOLLER

Saftige burgere i grøn indpakning.

8 SUPERSALATER

Fire sprøde frokostsalater
 – alt hvad du har brug for i et måltid

12 SOLSKINSRETTER

med ferskner og nektariner

17 CITRUS-GEAR

Godt grej der får saft og kraft
 ud af dine citrusfrugter

18 I FORM-KUREN

3 x mættende morgenmåltider
 fra I FORMs succes- kur

20 LÆKRE MUFFINS

både som frokost og dessert

24 SAFTIGE WRAPS

Skift tortillaen ud med et kålblad

28 STREET FOOD

– lækkerier fra det Asiatiske gadekøkken

32 SVALENDE SAFTIGE ISPINDE

Is behøver ikke at være sukkersøde for
 at smage godt. Prøv I FORMs af frugt og bær

34 SUNDE SOMMERPIZZAER

Fire inspirerende opskrifter til helt
 nye alternative pizzabunde og fyld

40 8 GUDDOMMELIGE SNACKS

Otte super-godbidder med hver sin virkning

44 LÆR AT ELSKE RODFRUGTER

13 tips, der tryller med rodfrugter

48 4 ENERGIBOOSTERE

Spis dig på toppen hele dagen



Mmm, en stor, lækker burger med saftig bøf, masser af fyld og en god dressing ... Det lyder lækkert, ikke? "Jo, og lige lovligt kalorierigt," tænker du måske. Så har du ikke mindre end 4 gode nyheder her: burgere fulde af saftig smag og lækkert fyld, som bugner af vitaminer for ganske få kalorier.

I FORM's Michelle Kristensen **har udskiftet burgerbollerne med grønne alternativer**, der smager mindst lige så godt og gør burgerne lige så sunde, som de er lækre.

KYLLINGE-
BURGER MED
PORTOBELLOBOLLE
OG GUACAMOLE

Veggie- burgerboller

med gode bøffer



LAKSEBURGER
MED AUBERGINEBOLLE
OG DILDDRESSING

SPICY CHICKENBURGER MED GUL PEBER-BOLLE OG TAHINDRESSING

2 personer

- 2 x 125 gram kyllingefilet
- 2 peberfrugter
- Et par håndfulde babyspinat
- 1 stor tomat i skiver
- Jalapenos (antal, efter hvor stærk du vil have den)
- Evt. lidt frisk citronmelisse

Til stegning/grilning:

- 2 tsk. olivenolie
- Havsalt og friskkværnet peber

Tahindressing:

- 75 gram tahin
- 1½ fed knust hvidløg
- Saft og skal fra 1 lille økocitron
- ½-¾ dl vand
- Havsalt og friskkværnet peber

Hæld alle ingredienserne til tahindressing i en foodprocessor, og kør det sammen. Stil herefter på køl. Krydr kyllingefileterne med olie, salt og peber, og grill eller steg dem. Halver peberfrugterne, og grill dem kort med lidt olie. Læg herefter en bund af spinat på peberfrugtens ene halvdel, og læg skiver af kyllingen ovenpå. Fordel herefter jalapenos og tomat på burgeren, hæld dressing ovenpå, og slut af med den anden halvde peberfrugt som top.

Næringsindhold pr. portion:

Kcal: 416 • Protein: 32,5 g
• Kulhydrat: 12,5 g • Fedt: 27 g
• Kostfibre: 2,1 g

Opskrifter til forrige side:

KYLLINGEBURGER MED PORTOBELLOBOLLE

2 personer

- 250 gram hakket kyllingekød
- 4 portobellosvampe
- ½ orange peberfrugt
- 6 soltørrede tomater

Til stegning/grilning:

- 2 tsk. olivenolie
- Havsalt og friskkværnet peber

Guacamole:

- 1½ avocado
- Saft og skal fra ½ økocitron
- ½ fed hvidløg
- Et drys cayennepeber
- 1 lille hakket tomat
- 1 daddel
- Lidt frisk koriander
- Havsalt og friskkværnet peber

Kør alle ingredienserne til guacamolen groft sammen i en foodprocessor (stop, inden det bliver til mos), og stil det på køl. Form kødet til to bøffer, krydr med olie, salt og peber, og grill eller steg dem. Grill ligeledes portobellosvampene i lidt olie i ca. 1 min. på hver side, til de er gyldne. Læg en portobellosvamp som bund, fyld guacamole i svampen, læg kyllingebøffen ovenpå, og fordel peberfrugt i skiver og soltørrede tomater på bøffen. Slut af med en portobellosvamp som top. Pynt med lidt frisk koriander.

Næringsindhold pr. portion:

Kcal: 493 • Protein: 32 g
• Kulhydrat: 32,5 g • Fedt: 27,5 g • Kostfibre: 6,3 g

LAKSEBURGER MED AUBERGINEBOLLE

2 personer

- 2 x 125 gram laksesteak
- 1 aubergine
- 4 små tomater i skiver
- 40 gram ristede pinjekerner
- Havsalt og friskkværnet peber

Til stegning/grilning:

- 2 tsk. olivenolie
- Havsalt og friskkværnet peber

Dilddressing:

- 1 dl græsk yoghurt
- ½ spsk. god mayonnaise
- 1 tsk. tamari
- ½ bundt dild
- ½ tsk. salt
- 1 drys friskkværnet peber
- 1 tsk. agavesirup

Bland alle ingredienserne til dilddressing sammen, og stil den på køl. Grill eller steg laksesteakene med lidt olie, og drys med salt og peber. Skær 4 skiver af auberginen, og grill dem med lidt olie. Læg en aubergineskive på tallerkenen og en laksesteak ovenpå. Hæld dressing over, og læg tomater på. Drys med pinjekerner, og afslut med en aubergineskive øverst.

Næringsindhold pr. portion:

Kcal: 535 kcal • Protein: 34 g
• Kulhydrat: 18 g • Fedt: 37 g • Kostfibre: 3,6 g

OKSEBURGER MED SQUASHBOLLE OG VALNØDDEPESTO

2 personer

- 250 gram hakket oksekød (max 10 % fedt)
- 1 squash
- ½ lille rødløg
- ½ rød peberfrugt
- 10 skiver syltet agurk
- 2 skiver primadonna-ost
- Valnøddepesto:**
- 50 gram valnødder
- 2 dl frisk basilikum
- ¼ dl olivenolie
- 1 ½ fed knust hvidløg
- 1 knivspids frisk chili
- Havsalt

Blend alle ingredienserne til valnøddepestoen groft, og stil den på køl. Form kødet til to bøffer, krydr med en smule olie, salt og peber, og grill eller steg dem. Skær squashen i 4 skiver (kasser bund og top), og grill dem. Det er ikke nødvendigt at bruge olie. Brug squashskiverne som burgerbolle, og læg bøf, syltet agurk, ost i tynde flager, løg i ringe, peberfrugt i fine skiver og dressing imellem. Pynt med lidt frisk basilikum.

Næringsindhold pr. portion:
 Kcal: 552 kcal • Protein: 37,5 g
 • Kulhydrat: 12,5 g • Fedt: 40 g
 • Kostfibre: 2,75 g

OBS! Vil du sætte fedtprocent og kalorieindhold ned, kan du bruge en lidt mindre mængde dressing til burgerne.



4 supersalater

En lækker salat kan sagtens mætte som et helt måltid og give dig alt, hvad du har brug for.

Her får du fire supersunde frokstsalater, der smager forrygende.

Kom dem i en smuk glasbøtte, og tag dem med på farten.

● LAKSESALAT MED GRAPEFRUGT

LAKS · SPINAT · RØD GRAPE · BLADSELLERI · HONNINGMELON · DADLER · SENNEPSDRESSING

1 person

- ½ skive rugbrød
- 100 g røget laks
- 2 dadler med sten
- 1 stængel bladselleri
- 50 g honningmelon
- ¼ rød grape
- 20 g spinatblade

Dressing:

- ½ spsk. olivenolie
- ½ tsk. sennep
- ½ tsk. akaciehonning
- ½ spsk. balsamico
- ¼ tsk. salt

Pynt:

- Frisk timian

Bland først dressing sammen, og pisk godt. Rist rugbrødet, og skær det i små trekanter. Skær frugt og grønt ud. Udsten dadlerne. Læg herefter

ingredienserne lagvis ned i glasset, og hæld dressing over. Du kan spise rugbrødet til eller lægge det øverst i glasset, så det ikke bliver for vådt.

Næringsindhold pr. portion:

- Kcal: 419 kcal • Protein: 25 g
- Kulhydrat: 44 g • Fedt: 17 g
- Kostfibre: 4,3 g

● KIKÆRTESALAT MED SPIDSKÅL OG BOLSJEBEDER

KIKÆRTER · SPIDSKÅL · TOMATER · RØDBEDER · RØDLØG · GRANATÆBLE · AVOCADODIP

1 person

- 100 g kogte kikærter
- 2/4 tsk. rapsolie (til stegning)
- Lidt havsalt
- 25 g finthakket spidskål
- 40 g cherrytomater
- 1/4 bolsjebede i tynde skiver
- 1/4 granatæble (kernerne)
- 1/4 rødløg

Avocadodip:

- 1/2 lille avocado
- 1 spsk. basilikum
- 1/8 lille rødløg
- 1/2 blommetomat
- 1/4 fed hvidløg
- 1 knivspids cayennepeber
- 1/2 daddel
- 1 spsk. citronsaft + skal
- 1 drys havsalt

Steg kikærterne på panden, indtil de er gyldne, og drys med lidt havsalt. Put derefter alle ingredienserne til dippen i en foodprocessor, og blend dem. Rengør grønsagerne, og skær dem i mindre stykker. Udsten dadlen. Kom til sidst avocadodippen i bunden af glasset, og læg derefter de andre ingredienser i lag ovenpå.

Næringsindhold pr. portion:

- Kcal: 330 kcal • Protein: 8,7 g
 • Kulhydrat: 43 g • Fedt: 15 g
 • Kostfibre: 4,6 g

TIPS: Du kan lave papirstynde skiver af bolsjebederne, hvis du skærer dem på mandolinjern.



● SALAT TO-GO MED TOFUSTICKS

TOFUSTICKS · ASPARGES · RØD PEBER · GULEROD · RØDLØG · YOGHURTDRESSING

TIPS: Tryk rester om til lækker salat

Husk, at du sagtens kan bruge rester fra aftensmaden til at lave dine salater. Lidt kold fisk, kyllingetern eller andet er genialt tilbehør til alt det grønne.

1 person

- 130 g tofu
- ½ æg
- ¼ spsk. god mayonnaise
- ¼ spsk. dijonsennep
- ½ tsk. salt
- ½ fed hvidløg
- 1 drys peber
- 20 g revet parmesanost
- ¼ tsk. paprika

Grønsagsstave:

- 5 grønne friske asparges
- ½ rød peber
- 2 gulerødder
- 1 rødløg

Pynt:

- Mynteblade

Yoghurtdressing:

- ½ dl yoghurt
- 1 tsk. citronsaft
- Citronskal fra ¼ citron
- Et drys salt
- Et drys peber
- ¼ håndfuld mynteblade
- 1 tsk. mayonnaise
- ½ finthakket hvidløg
- ½ tsk. cayennepeber

Skær tofuen i ca. 10 cm lange stænger. Bland æg, sennep, mayo og krydderier sammen i en skål. Riv parmesanosten fint, og spred det ud på en tallerken. Dyp nu først tofuen i æggemassen og så i parmesanosten. Læg stængerne i en bradepande, og sæt det i ovnen ved 200 grader i 15 min. og til sidst på max varme i 2 min. Rør alle ingredienserne til dressing sammen. Skær gulerødder, rød peber og asparges ud i stave. Læg dressing i bunden af glasset, og placer så tofusticks og grønt på højkant ovenpå. Hak mynten fint, og drys over salaten.

Næringsindhold pr. portion:

- Kcal: 504 kcal • Protein: 35 g
- Kulhydrat: 32 g • Fedt: 29 g
- Kostfibre: 9,4 g

● KYLLINGESALAT MED MANGO

KYLLING · MANGO · LUCERNESPIRER · PEBERFRUGT · FELDSALAT · PISTACIEDRYS

1 person

- 125 g kyllingebryst i strimler
- ¼ spsk. tamari
- 1 knivspids frisk chili
- 100 g mango
- ½ håndfuld lucernespirer
- ¼ rød peberfrugt
- ½ håndfuld feldsalat
- 1 spsk. hvid balsamico

Pynt:

- Frisk koriander

Pistaciedrys:

- 25 g pistacienødder uden salt
- ¼ lille håndfuld frisk koriander
- 5 g sesamfrø
- ¼ tsk. spidskommen
- 1 knivspids chili
- 1 knivspids havsalt
- 1 tsk. olivenolie

Kør alle ingredienserne til pistaciedrysset sammen til en ensartet masse i en foodprocessor, og kom det nederst i glasset. Steg kyllingestrimlerne i tamari og chili. Skær mango og peberfrugt i strimler, og læg så de forskellige ingredienser lagvist ned i glasset. Slut af med at hælde balsamico over salaten.

Næringsindhold pr. portion:

- Kcal: 443 kcal • Protein: 36 g
- Kulhydrat: 31 g • Fedt: 21 g
- Kostfibre: 6,9 g

DERFOR MÆTTER SALATERNE:

FRUGT OG GRØNT:

Salaterne er fulde af frugt og grønt. Det giver mættende fibre, der fylder i maven, og kulhydrater, som giver energi til fx træning og lange arbejdsdage.

KØD/FISK:

Du får protein fra kød, fisk, bønner/kikærter eller tofu i hver salat. Protein mætter meget pr. kalorie.

SUNDT FEDT:

Fedt fra dressinger og tilbehør er med til at tilfredsstille appetitten. Får du for lidt fedt, er det svært at føle ægte mæthed.





FERSKENSUPPE
med rejer, karry,
kokos og chili



4 sommerretter med ferskner og nektariner

Sol-energi

12 Af madskribent Anne Larsen og ernærings ekspert Martin Kreutzer · Foto: Peter Kam

iform.dk

NEKTARINRELISH

til grillet kyllingespyd
og lilla spidskålssalat



De er saftige, søde og smager intenst af sol – og de er allerbedst lige nu! Spis dig glad og sund i lødne ferskner og glathudede nektariner, som både smager himmelsk i sig selv og som ingrediens i alle typer måltider dagen igennem.

- ☀ Smager skønt
- ☀ Beskytter mod diabetes, fedme og hjertesygdom
- ☀ Fyldt med sunde vitaminer og mineraler

FERSKNER OG ØSTERSHATTE
på kalvesteak med knuste kartofler
med mynte og persille



Nyd sensommerens solmodne frugter



iform.dk

HYLDEBLOMSTMARINERED FERSKNER OG NEKTARINER

på mandelmarengs med
vaniljecreme og lakrids



Rød skovsyre er en
krydderurt fra skov-
bunden. Du kan
sagtens bruge fx citron-
melisse i stedet for.



FERSKENSUPPE

med rejer, karry,
kokos og chili

2 personer

- 2 skalotteløg
- 1 spsk. ekstra jomfruolivenolie
- ½ rød chili
- 2 tsk. karry
- 2 tsk. gurkemeje
- 6 dl grønsagsbouillon
- ½ ds. kokosmælk
- ½ spidskål, ca. 250 g
- 2 ferskner
- 1 tsk. lyst rørsukker
- ½ citron
- Havsalt og friskkværnet sort peber
- 150 g håndpillede rejer i vandlage
- 1 bdt. koriander

Skær skalotteløg meget fint. Varm olien op i en gryde, og steg løgene bløde og blanke. Skær chilien fint, og vend den i løgene. Kom karry og gurkemeje i, og vend godt. Spæd med bouillon, og lad suppen simre i et par minutter, kom kokosmælk i, og kog op. Snit spidskålen fint, og kom den i suppen, som simrer videre i et par minutter. Skær ferskner i fine både, og kom disse i suppen sammen med rørsukker og saften fra citronen. Rør forsigtigt i suppen, og smag til med salt og peber. Kom rejerne i suppen, og lad den stå et par minutter. Suppen må endelig ikke koge, efter at rejerne er kommet i, så får de en gummiagtig konsistens. Anret suppen i skåle eller glas med koriander.

Næringsindhold pr. portion:

Energi: 346 kcal • Protein: 18,5 g • Kulhydrat: 23,1 g
• Fedt: 21,1 g • Kostfibre: 4,1 g



NEKTARINRELISH

til grillet kyllingespyd
og lilla spidskålssalat

2 personer

- 1 rød løg
- 1 spsk. ekstra jomfruolivenolie
- ½ rød chili
- 3 spsk. eddike på røde bær, alternativt rødvinseddike
- 2 tsk. lyst rørsukker
- 2 nektariner
- Havsalt og sort peber
- 2 spsk. græskarkerner
- 1 tsk. ekstra jomfruolivenolie
- 2 kyllingefileter
- Ekstra jomfruolivenolie
- Træspyd til den grillede kylling
- 100 g frisesalat, alternativt anden grøn salat
- 100 g spidskål, lilla om muligt

Dressing:

- 1 tsk. dijonsennep
- 4 spsk. olivenolie
- 1 spsk. hvidvinseddike

Topping:

- Citronjernurt (citron verbena) eller citronmelisse

Skær løg i meget fine skiver, og steg dem bløde og blanke i olie. Skær chilien fint, og vend den i løgene. Kom eddike og sukker i, og lad eddiken koge op, og sukkeret opløses. Skær nektariner i fine både, og kom dem i, lad relishen simre blød, mens eddiken koger ind. Smag til med salt og peber. Rist græskarkernerne let på en tør pande. Når de popper, dryp dem med olivenolie og lidt salt, vendes og hældes over på et stykke fedtsugende papir. Skær kyllingen i mindre stykker, vend dem i olie, krydr med salt og peber, og grill/steg dem. Skyl og slyng salaten tør. Skær kålen i bånd. Pisk dressing. Sæt evt. kyllingen på træspyd. Anret salat og kål med kerner, dryp af dressing og citronjernurt samt kylling. Server nektarinrelishen ved siden af.

Næringsindhold pr. portion:

Energi: 391 kcal • Protein: 24,2 g • Kulhydrat: 21,3 g • Fedt: 24,2 g • Kostfibre: 3,1 g



FERSKNER OG ØSTERSHATTE

på kalvesteak med
knuste kartofler
med mynte og persille

2 personer

- 250 g små kartofler
- 1 bdt. bredbladet persille
- 1 bdt. mynte
- 150 g østershatte
- 1 spsk. ekstra jomfruolivenolie
- 2 ferskner
- Havsalt og friskkværnet sort peber
- 2 spsk. lys eddike: hvidvins- eller champagneeddike
- 2 kalvesteaks: filet eller mørbrad
- Til stegning af kødet:
- Ekstra jomfruolivenolie og en lille terning smør
- Til dryp på de knuste kartofler:
- Koldpresset rapsolie

Skrub og kog kartoflerne lige godt møre.

Hak lige dele persille og mynte meget fint.

Skær østershatte groft, og steg dem i olivenolie. Krydr med lidt salt og peber. Skær fersknerne i fine både, og lad dem stege lidt med sammen med svampene. Kom eddiken ved, og lad den koge op omkring svampe og ferskner. Smag til med salt og peber.

Dup kødet med køkkenrulle.

Varm olien op på en pande, og kom smørret ved. Når det er bruset af, steges kødet på begge sider til ønsket rødme. 4-5 minutter på hver side, afhængigt af kødets tykkelse. Tryk med fingeren på kødet, jo blødere – jo rødere.

Anret kødet med svampe og ferskner, og knus kartoflerne let, dryp dem let med rapsolie, og giv dem et drys mynte og persille.

Næringsindhold pr. portion:

Energi: 355 kcal • Protein: 32,1 g • Kulhydrat: 28,5 g
• Fedt: 13,4 g • Kostfibre: 4 g



HYLDEBLOMST-MARINEREDE FERSKNER OG NEKTARINER

på mandelmarengs med
vaniljecreme og lakrids

2 personer

- 2 dl skyr
- ½ stang vanilje
- 1 tsk. koncentreret hyldeblomstsaft til cremen
- 2 spsk. koncentreret hyldeblomstsaft til marinaden
- 1 fersken
- 1 nektarin
- ½ citron
- 2 pasteuriserede æggehvider
- Et nip havsalt
- 50 g lyst rørsukker
- 50 g mandler med skal
- Topping:
- Lakridspulver
- Rød skovsyre, alternativt citronmelisse- eller mynteblade

Rør skyr med vaniljekorn (gem de tomme stænger) og 1 tsk. hyldeblomstsaft.

Skær ferskner og nektariner i fine både, og læg disse i marinaden: 2 spsk. hyldeblomstsaft, de tomme vaniljestænger og citronsaft. Hæld det i en plasticpose, og bind godt. Stil creme og frugter på køl i et par timer.

Tænd ovnen på 175 grader, minus varmluft. Pisk æggehvider halvstive med salt. Kom sukkeret ved, og pisk, til massen er stiv og der dannes sig et "fuglenæb", når man løfter piskerisene op fra skålen. Hak mandlerne, og vend dem forsigtigt i æggehviderne. Fordel marengsen i fire dele, enten direkte på et stykke bagepapir på pladen eller i fire små forme, foret med bagepapir. Bag marengsen i 20 minutter. Lad marengsen afkøle.

Anret marengs med marinerede frugter og vaniljecreme med et let drys lakridspulver.

Næringsindhold pr. portion:

Energi: 388 kcal • Protein: 20,2 g • Kulhydrat: 46,9 g
• Fedt: 14,1 g • Kostfibre: 3,8 g



● Hakker, snitter og mixer

Den flotte blender har 5 hastigheder, kraftig 500 watt motor og pulse-funktion. Kan indeholde 1,25 l. Fås i flere farver. Fra Bodum til 1199 kr.

● Glæde skræller
Tag skaller fra brede og smalle skræller i ét streg med den skællede peel fra Chef'n. 79,75 kr.

● Nemt og hurtigt

Håndpresserens gearfunktion gør det nemt at presse al saft ud uden at bruge mange kræfter. FreshForce Citrus Juicer fra Chef'n fås i flere farver og tåler opvaskemaskine. Prisen er fra 289,75 kr. alt efter model.

● Stilfuld saft

Den langbenede citruspresser Juicy Salif er designet af franske Philippe Starck. Presseren fra Alessi er i aluminium. 499 kr.

● Håndvenlig skræller

Smukt formet appelsinskræller i rustfrit stål, der ligger godt i hånden. Apostrophe fra Alessi koster 155 kr.

● Prisbelønnet design

Pres den ønskede mængde saft uden stænk og kerner med fikse og dekorative citruspressere. Lemon Press fra Lékoué koster 65 kr.

● Slanke strimler

Juliennejernet har meget små huller der strimler citrusfrugten fint, så det bliver hvide ikke kommer med. Juliennejernet er fra Rösle til 209,95 kr.

● Frisk pust

Giv din salat, mad eller drink et frisk citruspust med Citrus Sprayen fra Lékoué. Spray-skruen skrues blot ned i frugten, og den fås i to størrelser, så den både passer til appelsiner, grapefrugter, limefrugter og mandariner. 149 kr.

● Sjov og effektiv

Saftpresseren har automatisk venstre- og højrerotation, der giver dig max udbytte af dine frugter. Alle dele kan skilles, så det er nemt at gøre presseren ren. MixiCan fra C3 Scandinavian Lifestyle fås i tre farver. 149,95 kr.

3 x mættende

Spark dagen godt i gang med en lækker, mættende morgenmad fra I FORM-kuren. Uanset om du er til blød grød med masser af fibre, en grøn juice sprængfyldt med smag og vitaminer eller en proteinbombe med æg og lufttørret skinke, får du 250 kcal. indenbords.



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, kommes 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 skinken 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

★ **TIP:** Æg er super morgenmad til dig, der gerne vil tabe dig. De holder dig nemlig mæt dejligt længe.



morgenmad

★ Fra I FORM-kuren

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 juicen 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

Bygflagegrød med chiafrø & blåbær

1 person

- 40 g bygflager, alternativt: speltflager, 5-kornsflager eller havregryn
- 1 dl vand
- 1 dl minimælk
- Et nip 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 bygflagerens 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

iform.dk



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



I FORM FOOD 2/2014 19

Muffins – friske,

De små paddehatte kan sagtens proppes med sundhed og blive ufatteligt lækre, selv om de er **fri for sukker og hvedemel**. Prøv disse fire, der er fyldt med gode sager: De første to kan sagtens spises til dessert, og de sidste to kan gøre det ud for en lidt anderledes frokost.

● SQUASH-BANAN-MUFFINS

10 stk.

- 1 meget moden banan
- 3 æg
- 1 tsk. stevia
- ½ tsk. vanilje
- 2 tsk. kanel
- 2 tsk. kardemomme
- ¼ tsk. ingefær
- 1 dl rapsolie
- 1 squash
- 3 dl fuldkornsrisemel
- 1 dl mandler
- 3 spsk. frysetørrede blåbær eller 50 g tørrede abrikoser

Mos bananen, og riv squashen fint på rivejernet, hvorefter du presser den for væske. Tilsæt æggene, og pisk det hele sammen i 1 min. Kom så de resterende ingredienser i, og kød det hele sammen til en ensartet masse. Fordel dejen i 10 muffinforme, og bag dem ved 180 grader i 25 min.

Næringsindhold pr. portion:

Kcal: 169 kcal • Protein: 4,4 g
• Kulhydrat: 8,4 g • Fedt: 13,5 g
• Kostfibre: 1,5 g

TIPS! Spis evt. lidt frugt til.

DE TO TIL
DESSERTEN ...

lækre og supersunde

● AVOCADO-CHOKOLADE-MUFFINS

10 stk.

- 3 avocadoer
- 10 meste dadler med sten – tag stenen ud inden brug
- 3 æg
- 150 g hakket mørk 70 % chokolade
- 1 tsk. vanilje
- ½ tsk. stevia
- En knivspids salt
- 1 tsk. bagepulver
- 40 g knuste valnødder

Kør avocadoer og dadler sammen til en ensartet masse i foodprocessoren. Put massen i en skål, hvori du tilsætter æg, krydderier og bagepulver. Pisk det rundt i 1 min. Kom til sidst det hakkede chokolade og de knuste valnødder i massen, som du rører sammen. Fordel dejen i 10 muffinforme, og bag dem ved 175 grader i 25-30 min.

Næringsindhold pr. portion:

Kcal: 243 kcal • Protein: 4,8 g
 • Kulhydrat: 20,5 g • Fedt: 16,1 g
 • Kostfibre: 2,3 g

TIPS! Drik evt. en smoothie til.



... OG DE TO TIL FROKOSTEN

● KYLLINGE-MUFFINS

7 stk.

- 400 g kyllingefars
- 2 æg
- ½ finthakket løg
- 1 finthakket bladselleri
- 1 dl havregryn
- 2 knuste fed hvidløg
- 30 g hakkede soltørrede tomater
- 2 tsk. sennep
- 1 tsk. cayennepeber
- ½ tsk. salt
- ½ tsk. tørret rosmarin
- kan udelades

Bland alle ingredienserne sammen i en skål, og fordel massen i 7 muffin-forme. Bag dem i 25 min. ved 175 grader.

Næringsindhold pr. portion:

- Kcal: 97 kcal • Protein: 6,5 g
- Kulhydrat: 11,3 g • Fedt: 2,8 g
- Kostfibre: 2,5 g

TIPS! Spis evt. lidt grønsagsstave til.

Muffins på farten

De sunde delikatesser er perfekte til madpakken, og du kan sagtens fryse dem ned til senere brug.



● SPINAT-MUFFINS

12 stk.

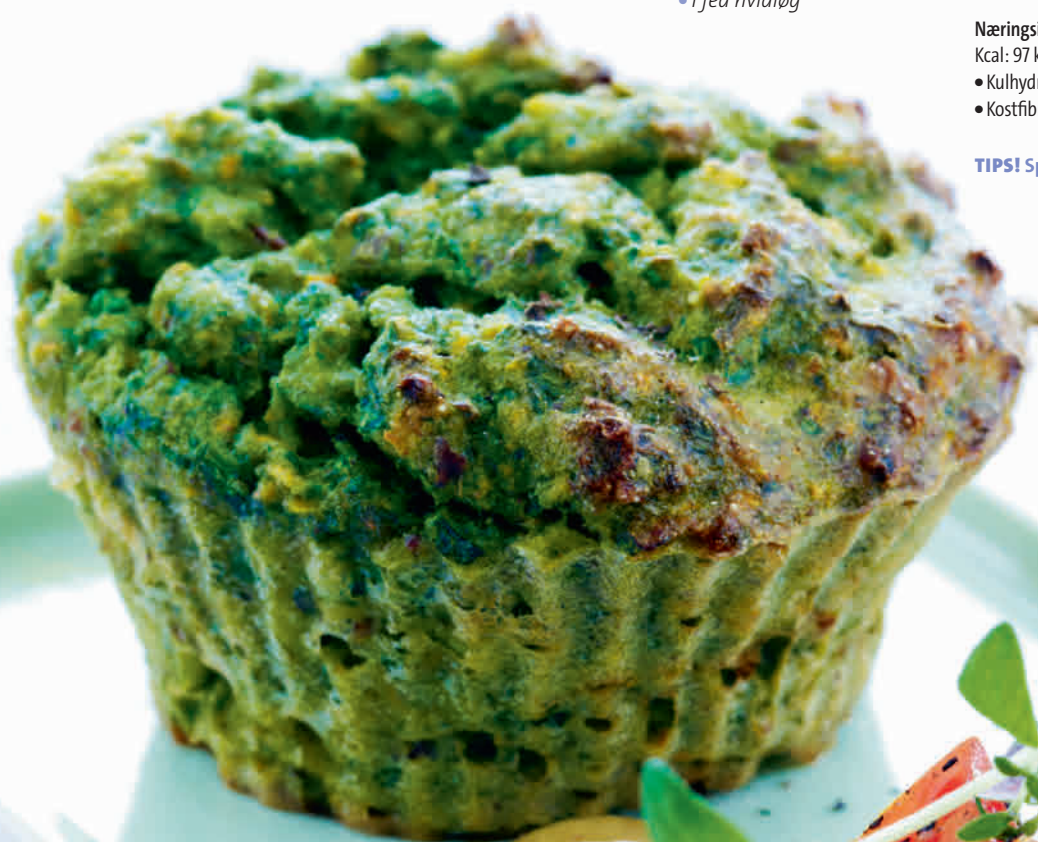
- 2½ dl fuldkornsdurummel
- 1 tsk. bagepulver
- 3 spsk. knust hørfrø
- ½ tsk. havsalt
- ¼ tsk. peber
- ½ tsk. muskatnød
- ¼ tsk. rosmarin – kan udelades
- 3 æg
- 2½ dl græsk yoghurt 2 %
- 200 g spinatblade
- 2 gulerødder
- 1 løg
- 1 fed hvidløg

Kør spinatbladene til bitte små stykker i foodprocessoren, og gør bagefter det samme med løg og gulerødder. Tilsæt æg, hvidløg og yoghurt, som du pisker rundt. Kom så alle de tørre ting i, og pisk igen. Fordel dejen i 12 muffinforme, og bag dem ved 180 grader i 30-40 min.

Næringsindhold pr. portion:

Kcal: 97 kcal • Protein: 6,5 g
 • Kulhydrat: 11,3 g • Fedt: 2,8 g
 • Kostfibre: 2,5 g

TIPS! Spis evt. lidt salat til.



Saftige, sunde wraps



Rul et kålblad

Rul kålbladet stramt rundt om fyldet, så wrappen er helt lukket sammen, når den skal spises. Skal den bruges som madpakke, kan du pakke den stramt ind i vita wrap.

Er du en hund efter wraps, men knap så begejstret for alle de kalorier, du får med i pakken, så har vi gode nyheder: Det kan nemlig godt lade sig gøre at trylle klassiske wraps om til sund mad. **Det kræver blot, at du er villig til at skifte tortillaen ud med et knasende sprødt kålblad** – og værsgo, spis wraps, når du vil – med den sundeste samvittighed.

1: FUNKY DOG

Hotdog med rødkål, kyllingepølser, rød peber, cornichoner, forårsløg og sennepsdressing



Sund byttehandel

Der er rigtig mange kalorier at spare, hvis du bytter tortillaen ud med et kålblad. Hvor en almindelig tortilla indeholder **189 kcal**, indeholder et kålblad nemlig kun **15 kcal**. Derudover er de traditionelle lyse tortillaer strippet for vitaminer og mineraler og kostfibre, mens kålbladet indeholder et mylder af mikroskopiske plantestoffer, som beskytter dig mod alt fra blodpropper til kræft.

2: VEGGIE-WRAP

Hvidkålswrap med kikaerter, rødbeder, krydret nøddesars og persille



1: FUNKY DOG

4 personer

- 4 store rødkålsblade
- 8 Hanegal kyllingepølser (eller andre magre pølser)
- 1 rød peberfrugt i tern
- 3 fintsnittede forårsløg
- 12 cornichoner delt i halve

Sennepsdressing:

- 1 stor spsk. dijonsennep
- 1 tsk. akaciehonning
- 2 spsk. skyr
- 1 spsk. olivenolie
- 1 fed knust hvidløg
- Havsalt + friskkværnet peber

Rist pølserne på panden. Put alle ingredienserne til dressingen i en skål, og pisk den sammen. Tag de fire spidskålsblade, og skær den hårde stilk af. Placer to pølser på hvert blad inde i midten, og forestil dig, bladet er et pølsebrød. Hæld dressingen over pølsen, og fordel peberfrugt, forårsløg og cornichoner ovenpå.

Næringsindhold pr. stk.:
Energi: 293 kcal • Protein: 20 g
• Kulhydrat: 14 g • Fedt: 18 g



2: VEGGIE-WRAP

4 personer

- 4 hvidkålsblade
- 400 gram kogte kikærter
- 1 spsk. olivenolie

Nøddefars:

- 1 dl solsikkefrø (lagt i blød i 12 timer)
- 1 dl mandler (lagt i blød i 12 timer)
- 1 dl frisk persille (12 gram)
- Friskkværnet peber
- ¼ tsk. chilipulver
- 1 spsk. tamari
- 2 fed hvidløg
- 2 forårsløg
- ½ citron
- Evt. lidt vand

Aftenen før lægges kikærter, solsikkefrø og mandler i blød. Alternativt kan kikærterne købes kogte på dåse.

Steg de kogte kikærter et par minutter på en pande med olivenolie, og lad dem køle af. Stil til side. Put herefter alle ingredienserne til nøddefarsen i en foodprocessor, og kør blandingen sammen, indtil det har en cremet konsistens. Det kan være nødvendigt at tilsætte lidt vand.

Skær den hårde stilk af kålbladene, og fordel nøddefarsen samt kikærterne på bladene, og rul bladene sammen.

Næringsindhold pr. stk.:
Energi: 407 kcal • Protein: 16 g
• Kulhydrat: 43 g • Fedt: 19 g

3: DEN HOTTE

Spidskålswrap med krydret oksekød, frisk spinat, jalapenos og cremefraiche





3: DEN HOTTE

4 personer

- 4 store spidskålsblade
- 100 gram spinatblade
- 150 gram cremefraiche 9 %
- Syltede jalapenos – kan undlades

Kødsovs:

- 500 gram oksekød, hakket, max 6 %
- 1 spsk. olivenolie
- 1 stort løg
- 2 fed hvidløg
- 1 dåse tomatpuré
- ½ chili – eller mere, hvis du vil have det stærkere
- 2 tsk. tørret oregano
- ½ tsk. spidskommen

Kødsovs: Svits løg og hvidløg i olien, og tilsæt derefter oksekødet, og brun det. Tilsæt resten af ingredienserne, og smag til.

Skær den hårde stilk af bladene, og fordel kødsovsen på de fire blade. Put derefter jalapenos og spinat i bladene. Rul dem sammen, og tag dem sammen med cremefraiche.

Næringsindhold pr. stk.:

Energi: 346 kcal • Protein: 33 g
• Kulhydrat: 18 g • Fedt: 16,5 g



4: DEN RØDE BARON

4 personer

- 4 store rødkålsblade
- 500 gram kyllingebryst i strimler
- 1 finthakket rødløg
- 200 gram snittet radicchio
- Kerner fra et granatæble

Pesto:

- 2 spsk. dild
- ½ dl tahini
- Saft + skal fra ½ økocitron
- 2 dadler
- 40 gram soltørrede tomater
- 2 spsk. tamari
- ½ tsk. spidskommen
- ½-1 dl vand
- Lidt friskkværnet peber

Kom alle ingredienserne til pestoen i en foodprocessor undtagen vandet. Tænd for foodprocessoren, og tilsæt vandet lidt efter lidt, indtil blandingen er cremet.

Steg kyllingestrimlerne på en pande med lidt olie, salt og peber.

Tag de fire rødkålsblade, og skær den hårde stilk af nede i bunden. Smør bladene med pestoen, og fordel kylling, rødløg, radicchio og granatæblekerner på de fire kålblade. Fold derefter bladene, og rul dem sammen til en wrap.

Næringsindhold pr. stk.:

Energi: 290 kcal • Protein: 34 g
• Kulhydrat: 23 g • Fedt: 7 g

4: DEN RØDE BARON

Rødkålswrap med kylling, radicchio, rødløg, granatæble og rød pesto



OBS! Husk, at kammuslingerne skal råmarineres 12 timer i forvejen.

● RÅMARINEREDE KAMMUSLINGER MED MANGO, FENNIKEL OG KORIANDER

2 personer

- 4 stk. kammuslinger
- ½ tsk. salt
- 1 tsk. sukker
- ½ stk. moden mango
- ½ stk. rødløg
- 1 forårsløg – brug kun den grønne top
- 1 dl korianderblade
- 2 spsk. rød peber
- 1 rød chili
- 1 stk. fennikel

Marinade:

- 1 spsk. chilipuré
- 1 spsk. revet galangarod – kan erstattes med frisk ingefær
- 1 spsk. finthakket citrongræs
- ¼ dl sojasauce
- 2 spsk. fiskesauce
- ½ dl limejuice
- 2 spsk. sesamololie
- 2 spsk. rørsukker
- ½ spsk. ristede og knuste korianderfrø

Drys salt og sukker på kammuslingerne, som stilles på køl i 12 timer. Mix alle ingredienserne til marinaden i en skål. Skær så mangoen i skiver, og rødløget i fine skiver på langs. Fenniklen og forårsløget skærer du i tynde skiver, mens korianderbladene hakkes fint. Den røde peber snitter du i små tern, og den røde chili skæres i tynde strimler. Vend alle grønsagerne i en skål med lidt marinade. Skær kammuslingerne i 2-3 skiver på tværs, vend dem i en spsk. marinade, og anret dem med grønsagerne. Pynt med koriander.

Næringsindhold pr. portion:

Kcal: 203 kcal • Protein: 13,7 g
 • Kulhydrat: 27,9 g • Fedt: 5,3 g
 • Kostfibre: 5,7 g

Street food

– lækkerier fra det asiatiske gadekøkken

De asiatiske storbyer er elsket for deres lækre gadekøkkener, som byder på skønne og sunde delikatesser.

Mange af dem kan du nemt lave selv.

Glæd dig til fire udsøgte retter, der er fløjet ind fra fjerne himmelstrøg.



● RIS KOGT MED KOKOSMÆLK, KANEL OG GRØNSAGER

2 personer

- 120 g brune ris
- 1 spsk. stødt spidskommen
- 3 stk. grønne og 3 stk. sorte kardemommekapsler – eller 6 stk. grønne
- 5 stk. nelliker
- 1 stk. hel kanel
- ½ dl olie, fx solsikkeolie
- 200 g gulerødder
- ½ rød løg
- ½ rød peberfrugt
- 2 spsk. stødt gurkemeje
- ½ tsk. salt
- 1 spsk. finthakket hvidløg
- 50 g ingefær
- Pandangblade – købes i asiatiske butikker – kan udelades
- ¾ dåse kokosmælk

Skær grønsagerne i rustikke stykker. Opvarm olien til ca. 80 grader, og tilsæt kanelstangen, der steges, indtil den åbner sig. Tilføj spidskommen, kardemomme, nelliker og hvidløg, som steges i olien i yderligere 1 minut. Herefter tilføjer du ris, gulerødder, gurkemeje, salt, ingefær, kokosmælk, vand og evt. pandangblade. Det hele koges i ca. 50 min., og i de sidste 15 min. af kogetiden putter du peberfrugt og løg ved.

Næringsindhold pr. portion:

- Kcal: 338 kcal • Protein: 4,5 g
- Kulhydrat: 34,1 g • Fedt: 23,8 g
- Kostfibre: 5,9 g



Street food

● CHICKEN CURRY

2 personer

- 4 stk. kyllingeoverlår eller 2 stk. kyllingebryst
- Olie til stegning, fx solsikkeolie
- 1 stk. rød løg, fintsnittet
- 3 spsk. finthakket hvidløg
- 3 spsk. finthakket ingefær
- 1 spsk. finthakket alm. rød chili
- 1 tsk. finthakket stærk thai-chili, alt. anden chili max 10 cm lang
- 250 g små kartofler
- ½ tsk. nelliker
- 1 stk. stjerneanis
- 2 stk. hel kanel
- 2 stk. citrongræs, finthakket
- 3 stk. karryblade
- alternativt limeblade
- 1 stk. pandangblad
- alternativt frisk koriander
- 1 spsk. karrypasta
- alternativt alm. gult karrypulver
- Lidt havsalt
- ½-1 dåse kokosmælk
- 3 spsk. tamarindepasta
- 20 g sukker

Snit rød løget fint, og hak ingefær, chili samt citrongræs fint. Skær kartoflerne i halve. Steg de tørre krydderier hårdt af i olie, indtil kanelen åbner sig op. Tilsæt kyllingen, og brun den af. Put så grønsagerne og karry ved, som du også bruner af. Tilsæt resten af ingredienserne, og hæld så kokosmælk i, indtil det hele er dækket. Lad ingredienserne simre, indtil kyllingen og kartoflerne er tilberedt – det tager ca. 45 min. (ca. 15 min. for kyllingebryst). Smag til med salt, tamarinde og sukker.

Næringsindhold pr. portion:

- Kcal: 705 kcal • Protein: 34,3 g
- Kulhydrat: 66,7 g • Fedt: 35,4 g
- Kostfibre: 6,9 g

TIPS! Jo mindre en chili er, des stærkere er den.





● KRYDDERMARINERET LAKS BAGT I BANANBLADE

2 personer

- 2 x 120 g laksesteak
- 2 stk. bananblade
— alt. alufolie eller bagepapir

Kryddermarinade:

- 1 rødløg
- 1 citrongræs
- 1½ dl sambal-chilisauce*
- 5 stk. limeblade
- ⅔ dl hakkede korianderblade
- 1 spsk. revet ingefær
- 2 fed hvidløg
- 1 spsk. sukker

- 10 stk. laksablade — kan erstattes med frisk koriander
- 2 spsk. hakket kørvel
- 2 spsk. hakket persille
- 2 spsk. hakket purløg
- 75 g kokoscreme — det tykke fra en dåse kokosmælk
- 2 spsk. sojasauce
- 2 spsk. limejuice

Tilbehør:

- ½ rødløg
- ½ fennikel
- ½ lime

Finhak alle ingredienserne til marinaden, og mix det hele i en skål. Tør bananbladene af med en fugtig klud, og tag de grove fibre i toppen af bladene ud. Bag bladene i ovnen ved 150 grader i ca. 2 min., indtil de bliver bløde og fleksible.

Læg en god skefuld kryddermarinade på laksestykket, så hele toppen er dækket. Pak laksestykkerne nænsomt ind i hvert sit bananblad. Bag pakkerne i ovnen ved 220 grader i ca. 15 min.

Snit rødløg og fennikel fint på et man-

dolinjern. Bland ½ tsk. af kryddermarinaden med saften fra ½ limefrugt, og vend dressingen med de snittede grønsager. Når du skal servere retten, åbner du bananbladspakkerne, så laksen bliver synlig, hvorefter du sætter ild til bananbladets kant, så det gløder. Server rødløg og fennikel ved siden af pakkerne.

Næringsindhold pr. portion:

- Kcal: 302 kcal • Protein: 24 g
- Kulhydrat: 9,9 g • Fedt: 19,3 g
- Kostfibre: 2,1 g

*Lav din egen
sambal-chilisauce
Se opskriften
på den asiatiske
smagsbooster
på iform.dk/chilisauce



Svalende, saftige sommeris

Is behøver ikke at være sukkersøde for at smage godt. **Henter du sødmen fra frugt og bær** og tilsætter lidt krydderi, har du et sundt og frisk bud på en lækkerbisen i varmen.

DEN SØDE jordbær/anis

6 ispinde

- 300 g søde, friske jordbær
- 3 dl ufiltreret æblemost
- 3 tsk. stødt anis

Skyl jordbærerne og skær stilkene fra. Mål de 300 g af. Skær dem i kvarter, og blend dem med æblemost og anis. Hæld på forme, og frys ned.

Næringsindhold pr. is :

- Kcal: 49 • Protein: 0,75 g
- Kulhydrat: 10,5 g
- Fedt: 0,7 g • Kostfibre: 1 g

DEN EKSOTISKE ananas/lime/mynte

4 ispinde

- 3 dl god ananasjuice
- 8 tynde skiver ubehandlet lime
- 6 topskud mynte
- 50 g mørk chokolade
- 4 tsk. kokosmel
- 4 citrongræs-stilke

Skær bunden af citrongræsstilkene, og fjern de yderste blade. Skær til, så citrongræsset svarer til længden af en ispind. Hæld ananasjuice i isformene, og dump nu et skud mynte og 2 skiver

lime i hver is. Frys i en time. Stik nu citrongræs i hver is (med bunden øverst). Frys færdig. Smelt chokoladen i vandbad i en lille skål, der har en diameter, så isen lige præcis kan gå ned i skålen. Dyp den færdigfrosne is i chokoladen og drys med kokos.

Næringsindhold pr. is:

- Kcal: 115 • Protein: 1 g
- Kulhydrat: 16,5 g
- Fedt: 5,2 g
- Kostfibre: 0,8 g

DEN PROTEINRIGE hindbær/lakrids

6 ispinde

- 1,5 dl skyr
- 1,5 dl ufiltreret æblemost
- 300 g friske hindbær
- 3 tsk. lakridspulver
- 50 g hvid chokolade
- 6 tsk. frysetørret hindbær, alternativt lakridspulver

Blend skyr, most, bær og lakrids. Kom det i en sigte over en skål, og pisk, til du kun har kernerne tilbage. Kasser kernerne. Hæld massen på forme, og frys isen, til den er færdig.

Smelt chokoladen i vandbad i en lille skål med en diameter, så isen kan gå ned i skålen. Dyp den færdigfrosne is i chokoladen og drys med frysetørrede hindbær eller lidt lakridspulver.

Næringsindhold pr. is:

- Kcal: 86 • Protein: 4,3 g • Kulhydrat: 13 g
- Fedt: 2,4 g • Kostfibre: 2,5 g

DEN ENKLE appelsin/brombær

8 isblokke

- 24 brombær
- 6 dl appelsinsaft

Brug små forme, som rummer ca. 1 dl, eller frys isen i ispindeforme. Læg 3 brombær i hver form. Hæld appelsinsaft ned i formen. Frys ned.

Næringsindhold pr. is:

- Kcal: 37 • Protein: 0,6 g
- Kulhydrat: 8,5 g
- Fedt: 0,2 g
- Kostfibre: 0,6 g

LYST TIL FLERE IS?

Tjek på iform.dk/is, hvordan du fx. laver lemonadeis med lime eller kalorielet, blød italiensk is med kakao.



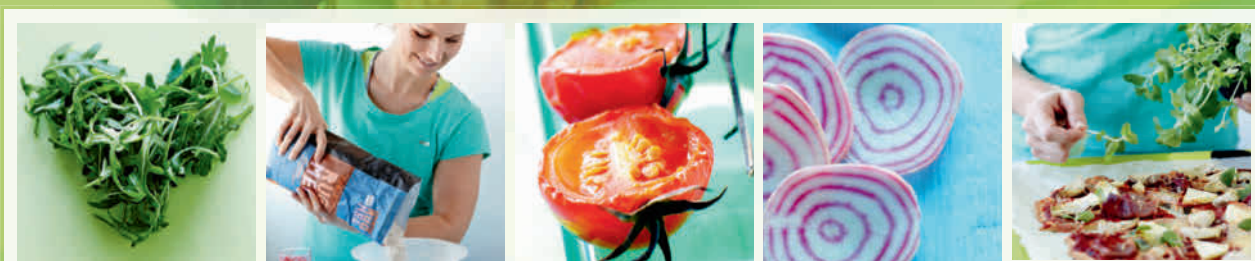
A close-up photograph of a woman with dark hair tied back, wearing a teal top. She is holding a slice of pizza with both hands and taking a bite. The pizza has a thick, golden-brown crust and is topped with a red tomato sauce, melted cheese, artichoke hearts, and slices of parmesan cheese. The background is a soft, out-of-focus white.

MANDELBUND
MED PARMASKINKE
OG ARTISKOK

SUNDE SOMMERPIZZAER

Pizza kan sagtens være et sundt måltid. Her får du inspiration til nye lækre bunde og fyld, som du kan nyde med god samvittighed – også hvis du er på low carb-kur.

MEATZZA
MED SVAMPE
OG BLÅBÆR



**iform.dk**

Find flere
opskrifter på
sunde pizzaer
på iform.dk



**FULDKORNSPIZZA
MED KYLLINGE-
BOLLER OG MANGO**



**BLOMKÅLSBUND
MED LAKS
OG KAPERS**

OPSKRIFTER



MANDELBUND MED PARMASKINKE OG ARTISKOK

9 personer

Bund:

- 1½ dl fint kokosmel
- 4 dl mandelmel
- 1 tsk. bagepulver
- 4 æg
- 3 spsk. olivenolie
- 1 dl kokosmælk
- 1 spsk. fiberHUSK
- ½ tsk. havsalt

Sauce:

- ½ dåse flåede tomater
- ½ dåse tomatpuré
- 1 tsk. oregano
- 1 tsk. basilikum
- ¼ finthakket chili
- ¼ tsk. havsalt
- ¼ tsk. friskkværnet peber

Fyld:

- 100 g frisk ananas
- 1 pakke parmaskinke
- 5 artiskokhjerter fra dåse
- 80 g revet ost

Bland alle ingredienserne til bunden sammen, og rul den ud på en bageplade. Bag den i 10 min. ved 175 grader varmluft. Bland ingredienserne til saucen sammen, og giv dem et opkog. Smør saucen ud på bunden, og skær ananas, artiskok og parmaskinke ud. Kom de sidste ingredienser på pizzaen, og bag den i 15 min. ved samme varme.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 298,8 kcal • Protein: 20,2 g • Kulhydrat: 8,8 g
• Fedt: 20,6 g • Kostfibre: 5,6 g

MEATZZA MED SVAMPE OG BLÅBÆR

6 personer

Bund:

- 800 g oksekød, max 10-12 pct. fedt
- ½ dåse tomatpuré (70 g)
- 2 fed knust hvidløg
- ¼ tsk. frisk finthakket chili
- 2 æg

Fyld:

- 200 g champignoner
- 1 lille rød løg
- 1 spsk. frisk timian
- 2 spsk. hvidvinseddike
- 10 små cherrytomater
- 100 g friske blåbær

Bland alle ingredienserne til bunden sammen, og tryk den flad, som var det en pizzadej. Bag bunden i ovnen i 10 min. ved 175 grader varmluft. Skær champignoner i skiver, og rist dem på panden med hvidvinseddiken. Halver tomatene, skær løget i skiver, og kom herefter alle ingredienser (undtagen blåbær) på bunden. Bag meatzzaen i 15 min., og drys blåbær på til slut, inden den serveres.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 270,5 kcal • Protein: 32,5 g • Kulhydrat: 7,2 g
• Fedt: 12,7 g • Kostfibre: 1,55 g

FULDKORNSPIZZA MED KYLLINGE- BOLLER OG MANGO

9 personer

Bund:

- ½ pk. gær
- 3½ dl lunkent vand
- 3½ dl rugmel
- 2½ dl fuldkornshvedemel
- ¼ tsk. salt
- 2 spsk. olivenolie

Sauce:

- ½ dåse flåede tomater
- ½ dåse tomatpuré
- 1 tsk. tørret oregano
- 1 tsk. tørret basilikum
- ¼ tsk. havsalt
- ¼ tsk. friskkværnet peber

Fyld:

- 400 g kyllingefars
- 100 g optøet spinat (pres vandet fra spinaten)
- 1 æg
- 2 fed hvidløg
- ¼ tsk. finthakket chili
- ¼ tsk. salt
- ¼ tsk. peber
- 1 tsk. olivenolie til stegning
- 1 bolsjestrøbet rødbede
- 12 grønne oliven
- 1 frisk forårsløg
- ½ mango
- 1 pk. frisk mozzarella
- Frisk basilikum

Bland ingredienserne til bunden sammen. Hvis dejen er for klæg, tilsættes mere mel. Lad dejen hvile i 20 min. et lunt sted. Rul herefter dejen ud på en bageplade. Rør kyllingefars, spinat, hvidløg, chili, æg, salt og peber sammen, form små kødboller, og steg dem på panden. Skær rødbede, forårsløg, mango og mozzarella i den ønskede form. Rør saucen sammen, og put den på pizzaen med kyllingeboller, forårsløg og rødbede. Bag den i ca. 20 min. ved 175 grader varmluft. Når pizzaen er færdig, puttes de sidste ingredienser på, og så er den klar til servering.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 302 kcal • Protein: 18,2 g • Kulhydrat: 32,4 g
• Fedt: 10,8 g • Kostfibre: 6,1 g



BLOMKÅLSBUND MED LAKS OG KAPERS

4 personer

Bund:

- 1 blomkålshoved
- 3 æg
- 2 fed hvidløg
- ½ tsk. havsalt
- ½ tsk. friskkværnet peber
- Evt. 1 spsk. fiberHUSK (kan undlades)

Fyld:

- 1 pk. Philadelphiaost
- 1 spsk. frisk og finthakket dild
- 1 spsk. citronsaft
- 200 g røget laks
- 1 spsk. kapers
- 1 lille rød løg skåret i skiver
- 2 friske dadler (tag stenen ud)

Kør blomkål i foodprocessoren, så det bliver til smulder, og tilsæt de øvrige ingredienser. Form 8 små runde pizzaer, og sæt dem på en bageplade. Bag bundene i 30-35 min. ved 175 grader. Smør Philadelphia på bundene, skær fyldet ud, fordel det på bundene, og server.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 274 kcal • Protein: 21,5 g • Kulhydrat: 14 g
• Fedt: 15 g • Kostfibre: 4,25 g

De 3 bogsucceser fra I FORM og Aktiv Træning

NYHED!



NU SOM E-BØGER



1

EFFEKTIV STYRKETRÆNING

I e-bogen får du de bedste styrketræningsøvelser, der hurtigt giver dig en veltrænet, trimmet og stærk krop.

2

LØB LANGT

Flyv over målstregen som en ægte langdistanceløber. Her er guiden til effektiv træning, som du både har tid og lyst til.

3

FLAD MAVE PÅ 28 DAGE

Drømmer du om at få en flad mave – nemt og effektivt? Lad I FORMs e-bog 'Flad mave på 28 dage' gøre din drøm til virkelighed. Du får opskriften på, hvordan du dag for dag i 28 dage skal spise, træne og tænke for at få mavfedtet til at forsvinde.

KUN

99

kr.
pr. stk.

Du sparer
140 kr.*

* Bogens normalpris er 199,50 kr. + 39,50 kr. i porto og ekspedition.

Bonnier Publications International AS, Kundeservice, postboks 413, 0900 København C, tlf. 39 10 30 99, www.kundeservice.nu



Hent i
iBooks

8 super-snacks

der kan redde din dag

Brug dine daglige snacks aktivt til at få mere energi, stresse ned, restituere hurtigere og falde nemmere i søvn! **Her får du otte guddommelige snacks**, der gør den store forskel, når hverdagen udfordrer dig.

● HURTIG OPKVIKKER GRØNT MED DIP

1 person

Dip:

- 1½ dl tahin
- 1 spsk. olivenolie
- 2 spsk. agavesirup
- 3 spsk. citronsaft
- Skallen fra ½ citron
- 1 tsk. havsalt
- Friskkværnet peber
- 1-3 spsk. vand

Grønt:

- 10 cm agurk
- ¼ rød peber
- 1 gulerod

Put alle ingredienserne til dippen i en food-processor, og blend dem. Skær grønsagerne i stænger, og server dem med 1 stor spsk. dip.

Derfor virker den: Er du hårdt ramt oven på en stressende dag eller sen nattetide, har du brug for ekstra væske – og det får du i agurk. Peberfrugten er rig på C-vitamin, som plejer en ødelagt krop, og havsalt sikrer dig mineraler.

Næringsindhold pr. portion:

- Kcal: 170 kcal • Protein: 5,75 g
• Kulhydrat: 14,6 g • Fedt: 10,5 g
• Kostfibre: 3,7 g



● STABILT BLODSUKKER HELE DAGEN ENKEL ÆBLEKAGE

1 person

- ½ æble
- 1 spsk. peanutbutter
- ½ tsk. kanel

Skær et æble i skiver, smør det med peanutbutter, og drys med kanel.

Derfor virker den: Kanel holder dit blodsukker stabilt hele dagen. Æblet

indeholder kostfibre, som holder dig mæt, mens peanutbutterets proteiner klarer både at mætte og stabilisere blodsukkeret.

Næringsindhold pr. portion: Kcal: 128 kcal • Protein: 4,1 g • Kulhydrat: 9,9 g • Fedt: 8,3 g • Kostfibre: 1,1 g

● ENERGI FØR TRÆNING EDAMAMEBØNNER MED TRANEKØR og NØDDER

1 person

- 100 g edamamebønner
- 1 spsk. tørret tranebær
- 10 g usaltede jordnødder

Tø de dybfrosne edamamebønner op, pres dem ud af bælgene, og varmebehandl dem (se på pakken). Bland dem med de øvrige ingredienser.

Derfor virker de: Edamamebønner er rige på

protein og kulhydrat, så du er mæt og har energi til at træne. Tranebær er fyldt med C-vitamin, som beskytter kroppen mod inflammation og får den til at restituere hurtigere. Samtidig sørger jordnødderne for at holde blodsukkeret stabilt.

Næringsindhold pr. portion: Kcal: 209 kcal • Protein: 14 g • Kulhydrat: 21 g • Fedt: 8,6 g • Kostfibre: 0 g

● GOD START PÅ MORGENEN CHOKODRYS MED SKYR

5 personer

Mysli:

- 2 dl rugflager
- 1 tsk. kokosolie
- ½ tsk. stevia
- ½ dl finthakket chokolade (min. 70 %)
- 1 knivspids frisk chili

Tilbehør:

- 50 g yoghurt (0,5 % fedt)
- 100 g skyr

Rist rugflagerne i kokosolie i 2-3 min., og drys stevia på. Kom chokolade og chili på panden, og kør rundt i 1 min. Lad myslien køle af, og del den i fem portioner. Server en af portionerne med skyr rørt sammen med yoghurt.

Derfor virker den: Rugflager giver brændstof til hjerne og muskler i form af kulhydrater, mens fedtet i kokosolien og proteinet i skyren holder dig mæt længe. Chili og mørk chokolade indeholder phenylethylamin, som giver dig en lykkerus, der gør dig glad fra morgenstunden af.

Næringsindhold pr. portion:

Kcal: 151 kcal • Protein: 14 g • Kulhydrat: 14 g • Fedt: 4,1 g • Kostfibre: 1,2 g



● FARVEL TIL TRÆTTE MUSKLER BANANSMOOTHIE

1 person

- 1 frossen banan
- 2 tørrede dadler uden sten
- 1 håndfuld spinatblade
- 25 g proteinpulver uden smag
- ¼ tsk. vaniljepulver
- 1 dl vand
- Skal fra ¼ økologisk citron

Skær en banan i mindre stykker, og frys dem ned dagen før. Blend dem sammen med de øvrige ingredienser til en ensartet masse. Pynt massen med en lækker krydderurt,

fx brøndkarse. Nyd den enten som is, hvor du spiser den med en ske – eller hæld mere vand i, og drik den som smoothie med et sugerør.

Derfor virker den: Dadler og spinat er rige på både jern, protein og kulhydrater, som sikrer dine muskler masser af ilt og energi til at genopbygge sig selv optimalt. Bananen er rig på kalium, som genopretter væskebalancen efter træning.

Næringsindhold pr. portion:

Kcal: 231 kcal • Protein: 21 g • Kulhydrat: 32 g
• Fedt: 2 g • Kostfibre: 2,6 g

● SOV GODT HYTTEOST MED GRANATÆBLE OG MYNTE

1 person

- 150 g hytteost
- 50 g granatæblekerner
- Mynteblade

Hæld hytteosten op i en skål. Skrab kernerne ud af granatæblet, og drys dem over hytteosten. Pynt med mynteblade.

Derfor virker den: Hytteost indeholder magnesium, som har en beroligende effekt

på kroppen. Det samme har mynte. Granatæblet er en rig antioxidant, som hjælper kroppen med at restituere bedre i løbet af natten.

Næringsindhold pr. portion:

Kcal: 134 kcal • Protein: 13 g • Kulhydrat: 15 g
• Fedt: 2,4 g • Kostfibre: 0,3 g

● KICKSTART TIL HJERNEN BANANPANDEKAGER

1 person

- ½ moden banan
- 2 æg
- 1 spsk. havregryn
- ¼ tsk. muskatnød
- ½ tsk. vanilje
- ¼ tsk. stevia
- 1 tsk. kanel
- ½ tsk. kokosolie (til stegning)
- Vand
- Salt
- 50 g bær (fx solbær)

Rør havregryn og vand sammen i en gryde under svag varme, og tilsæt salt. Put massen i en skål, og rør de øvrige ingredienser i (undtagen kokosolie). Steg massen til fire pandekager i kokosolien. Spis to af dem sammen med 50 g bær.

Derfor virker de: Muskatnød fungerer som en hjernebooster med sit stof myristicin, der holder dig mentalt skarp og forbedrer din hukommelse. Æg indeholder cholin, der ligeledes øger koncentrationen og forbedrer hukommelsen. Havregryn er rige på kostfibre, der mætter, mens bananens kulhydrater giver brændstof til hjernen. Kanel hjælper med at holde blodsukkeret stabilt.

Næringsindhold pr. portion:

Kcal: 169 kcal • Protein: 9 g
• Kulhydrat: 1,5 g • Fedt: 8,5 g
• Kostfibre: 2,2 g

● ANTI-STRESS CHOKODIP TIL FRUGT

Chokodip (15 portioner):

- 200 g hasselnødder
- 3 spsk. kakaopulver
- 1 tsk. stevia
- 2 spsk. agavesirup
- ½ dl olivenolie
- 1 dl vand (evt. lidt mere)
- ½ tsk. vaniljepulver

Tilbehør:

- 1 stk. frugt (eller to halve)

Bag hasselnødderne i 15 min. ved 175 grader, og lad dem køle af. Blend dem til en ensartet masse i en foodprocessor sammen med de øvrige ingredienser – i mindst 2 min. Smør 1 spsk. (med top på) af massen på frugten, som du har skåret i mindre stykker.

Derfor virker den: Både kakao og hasselnødder indeholder magnesium, som har en beroligende og afslappende effekt på dit nervesystem og muskulatur. Kakao indeholder også et lykkestof, phenylethylamin, som kan være en hjælpende hånd i en særligt stresset tid.

Næringsindhold pr. portion (inkl. en pære):

Kcal: 176,4 kcal • Protein: 2,4 g • Kulhydrat: 21,7 g • Fedt: 9,9 g • Kostfibre: 5 g

Nyd også den lækre chokodip som dessert sammen med et frugtfad.

Elsk dine rødder

13 TIPS, der tryller dine rodfrugter endnu sundere og sødere end sidste år

Det er nu, du skal hive al den sprøde sundhed ud af hver en knasende rødbede, majroe og knoldselleri på din vej. Her får du derfor de allerbedste tips til, hvordan du **gør rodfrugter til din sundeste livret** – hvad enten du hører til dem, der allerede elsker de sunde rødder, eller til dem, der mest elsker at hade dem lidt.

1

Frisk juice på jordskokker

En saftpresser kan omdanne dine rodfrugter til en frisk og lækker juice. Rødebedesaft med gulerod, appelsin og ingefær er et hit, men du kan sagtens eksperimentere med flere rodfrugter, fx jordskokker.

Jordskokkejuice:

- 4 æbler
- 350 g jordskokker
- ½ økolime med skal
- 5 cm ingefær

Sådan gør du:

Pres alle ingredienserne igennem saftpresseren, og server juicen med en isterning i glasset.

Derfor er rodfrugterne et hit

- **Du bliver mæt** for ganske få kalorier, fordi rodfrugter indeholder masser af sunde fibre, der fylder godt i maven.
- **Den søde smag** af især bagte rodfrugter tilfredsstiller din hang til sødt, så du bedre kan undvære desserten.
- **C-vitamin** og andre sunde plantestoffer, der styrker dit immunforsvar, er der masser af i rodfrugter. Derfor er de et sundt tilbehør til dine kød- og fiskeretter end fx ris og pasta.



2 Slank dig med rødderne

Rodfrugter er super gode, hvis du gerne vil passe lidt på vægten. En gruppe af rodfrugterne (slankerødderne) mætter fantastisk for meget få kalorier. Dem kan du spise på dage, hvor du ikke træner. Træningsrødderne indeholder lidt flere kalorier og en del kulhydrater. De er stadig et slankere valg end pasta – og mindst lige så gode til at fylde dine energidepoter op efter træning.

Slankerødder

Majroe, 26 kcal*
Kålrabi, 34 kcal
Knoldselleri, 35 kcal
Gulerod, 36 kcal

*Kalorietallet er pr. 100 g

Træningsrødder

Skorzonerod, 84 kcal
Batat, 71 kcal
Jordskok, 65 kcal
Pastinak, 63 kcal
Persillerod, 55 kcal
Rødbede, 51 kcal



3 Farverig “spaghetti”

Knasende sprød spaghetti af rå rodfrugter smager godt med en dressing af olivenolie, sennep, stevia (eller lidt sukker) og balsamico. Du kan drysse krydderurter og nødder ovenpå. Selve spaghetti-tien laver du nemmest på en spirali – en maskine, der kan lave tynde, fine strimler af selv hårde rodfrugter. Du kan også rive rodfrugterne på et mandolin-jern, så de bliver til papirstynde skiver i stedet.



4 Styr blodsukkeret med lidt kylling, fisk eller kød

Bagte og kogte rodfrugter indeholder mange såkaldt hurtige kulhydrater, der kan få blodsukkeret til at stige kraftigt. Det er ikke så sundt, og det har da også givet de arme rødder et lidt dårligt ry – især blandt tilhængerne af stenalderkosten og andre lav-kulhydrat-kure, der er meget forhippede på at holde blodsukkeret i ro. Du kan dog sagtens undgå, at rodfrugterne får dit blodsukker til at stige. **Hvis du spiser proteinrigt kød, fisk eller fjerkræ sammen med dine bagte eller kogte rodfrugter, ryger de langsommere igennem hele dit system.** I praksis betyder det, at dit blodsukker ikke stiger nær så hurtigt.



5

Snup en mave-ven

Hvis du godt vil forkæle din mave lidt, kan du med fordel gå efter de aller-mest fiberrige rodfrugter. De fremmer fordøjelsen og giver næring til de sunde bakterier i tarmen. På listen kan du se de rodfrugter, der har flest fibre!

De mest fiberrige

- Pastinak, 4,5 g fibre*
- Persillerod, 4,3 g fibre
- Knoldselleri, 3,9 g fibre
- Batat, 2,7 g fibre
- Gulerod, 2,7 g fibre

– til sammenligning indeholder kartofler (som ikke er rodfrugter) kun ca. 1,4 g fibre pr. 100 g.

*Tallet for fibre er pr. 100 g

6

Fedt for rødderne

Rodfrugter er verdens bedste undskyldning for at få fedtede fingre. Du får nemlig mest ud af alle rodfrugternes sunde stoffer, hvis du spiser dem sammen med lidt sundt fedt, fordi mange af stofferne er fedtopløselige.

Du kan vælge ...

- At bruge en god oliedressing over en rodfrugtsalat.
- At drysse fede kerner over en ovnret med rodfrugter.
- At spise fx en rå gulerod med en håndfuld mandler eller lidt hummus.

7

Spis dem i stænger

Snup en sød kartoffel i stedet for en gulerod!

Rå rodfrugter er rigtig gode som en hurtig gnaske-snack. Du kan fx bruge rå rødbede, jordskokker, søde kartofler, skorzonerødder og selvfølgelig gulerødder. Du kan gøre det nemt for dig selv ved at rense og skære en stor portion stænger ud og lægge dem i vand med saft og skal fra 1 økologisk citron. Det giver stængerne en god smag og en forlænget holdbarhed på 3-4 dage. De sprøde snacks smager ekstra godt med lidt dip, fx guacamole eller hummus.

8

Gem dem koldt og mørkt

Har du aldrig sund mad på lager? Rodfrugter er din redning. De kan nemlig holde sig friske i flere uger, når det er mørkt, køligt (0 og 5 grader) og lidt fugtigt. Du kan gemme dem i en jordkælder, i en flamingoboks i carporten eller i nederste skuffe i køleskabet. Skær toppen af inden opbevaring – ellers stjæler den kraft fra roden.

9

Tryl smagen frem

Kom 1 spsk. kakao i en gryderet med oksekød og rodfrugter. Det lyder måske lidt skørt, men det smager fantastisk og fremhæver rodfrugterne. Du kan også trylle en rigtig god smag frem med andre krydderier og smagsgivere, der passer specielt godt til den lidt sødlige rodfrugtsmag.

Krydderier:

- Spidskommen
- Chili
- Hvidløg
- Timian
- Cayennepeber
- Birkes
- Citronskal
- Ingefær
- Karry, stærk
- Kanel
- Kardemomme
- Kakao

Smørelse og dip:

- Nøddesmør uden sukker
- Balsamico
- Mangochutney
- Pesto



10

Frås i fritter

Gule og røde rodfrugt-fritter er flotte i fadet – og meget sundere end de almindelige kartoffel-fritter. Skær rodfrugterne i strimler, og kom olivenolie og salt over dem (eller spidskommen, hvidløg og paprika). Bag dem i ovnen ved 175 grader i 30-40 min. Drys gerne med persille, hvidløg og skal fra en økocitron, når de er bagt.

11

Kage med rødder

Sunde brød og kager er da lavet af rodfrugter. Brug fx gulerod, jordskokker eller rødbede. Du kan enten rive rødderne fint eller koge og blende dem til en ensartet masse. Rødderne kan både erstatte noget af melet og sukkeret. Brug lidt ad gangen, så du finder din egen balance.

12

Skræl dem tyndt

Mange vitaminer og andre sunde plantestoffer sidder i skrællen eller lige under den. Du kan investere i en såkaldt tyndskræller, der kun skræller et hårfint lag af rodfrugterne. Tyndskrælleren er også god til at lave flotte flager af rødderne, fx til salat.



13

Slurp dem som suppe

Rodfrugter er geniale at bruge til gode supper. **Jordskokker, pastinakker og søde kartofler kan give en cremet smag, så man ikke behøver at bruge fløde for at gøre suppen fyldig.** Kog de rodfrugter, du har i køleskabet, sammen med løg, chili, hvidløg og harbamarer (bouillon), og blend det hele sammen (husk at hælde noget vand fra, så du får den ønskede konsistens på suppen). Put evt. kikærter, kylling eller rejer i suppen for at få lidt protein til.

4 energiboostere

til dagens små kriser

Gaaaaaaab eftermiddag! Du er træt, sulten melder sig, og den der sukkertrang kommer snigende. Men i stedet for at gribe ud efter en pose Haribo, så snup i stedet en af disse boostere, der både **stabiliserer dit blodsukker og fylder dig med energi til træning** efter arbejdet. Alle fire boostere bugner af vitaminer og mineraler, protein og sunde fedtstoffer. Kort sagt alt det gode, som din krop har brug for.

SKAL DU HAVE DIN
ENERGIBOOSTER MED?

Så put den i et termokrus.
Det holder den kold og
frisk. Din topping kan du
have i en lille boks
ved siden af.





◀ SOLSKINSBOOSTER

1 portion

- 100 g frossen mango
- Skål fra ¼ økologisk citron
- 1 stor spsk. valleproteinpulver
- 1 dl mandelmælk
- 1 tsk. mandelsmør

Topping:

- 6 mandler
- 1 spsk. granatæblekerner
- 1 skive mango
- 1 tsk. frysetørret havtorn
- Revet, økologisk citronskal

Blend alle ingredienserne.
Hæld op i en skål, pynt og spis.

Næringsindhold pr. portion:

Energi: 269 kcal • Protein: 16 g
• Kulhydrat: 28 g • Fedt: 11 g
• Kostfibre: 4,9 g

◀ BÆRBOOSTER

1 portion

- 50 g frosne jordbær
- 50 g frosne blåbær
- ½ lille banan
- 30 g rosenkål (enten friske eller frosne)
- 1 stor spsk. valleprotein
- ¼ tsk. vanilje
- 1 dl sojamælk
- Evt. 1 tsk. acaipulver

Topping:

- 8 blåbær
- 1 jordbær
- 3 valnødder
- 1 tsk. quinoaflager
- Frisk mynte

Blend alle ingredienserne.
Hæld op i en skål, pynt og spis.

Næringsindhold pr. portion:

Energi: 264 kcal • Protein: 19 g
• Kulhydrat: 27 g • Fedt: 10 g
• Kostfibre: 6,8 g

TIPS!

Husk, du kan altid halvere portionen og spise den ene halvdel til formiddag og den anden halvdel til eftermiddag, hvis det passer bedre ind i dit kalorieregnskab.

GREENIES-BOOSTER**1 portion**

- 1 lille frossen banan
- 2 kugler frossen spinat
- 35 g broccoli
- 1 stor tsk. peanutbutter
- 1 dl sojamælk
- ¼ tsk. vanilje
- 1 stor spsk. valleproteinpulver

Topping:

- 7 brombær
- 1 tsk. chiafrø
- 1 tsk. kakaonibs
- 1 tsk. pistacienødder

Blend alle ingredienserne.
Hæld op i en skål, pynt og spis.

Næringsindhold pr. portion:

Energi: 359 kcal • Protein: 26 g
• Kulhydrat: 25 g • Fedt: 19 g
• Kostfibre: 8,9 g



CHOKO-BOOSTER**1 portion**

- 1 lille frossen banan
- 75 g squash
- ½ dl kokosvand
- 1 spsk. kakao
- 1 daddel
- 1 tsk. kokosolie med top
- ¼ tsk. vanilje
- 1 stor spsk. valleproteinpulver

Topping:

- ¼ banan
- 6 hindbær
- 1 spsk. kokosflager
- ¼ tsk. kanel

Blend alle ingredienserne.
Hæld op i en skål, pynt og spis.

Næringsindhold pr. portion:

Energi: 296 kcal • Protein: 16 g
• Kulhydrat: 37 g • Fedt: 9,4 g
• Kostfibre: 4,5 g

4 energiboostere

NYT MAGASIN



På gensyn i

iFORM food