

SENSEKLUBBEN

MADPLAN TIL 7 DAGE



DET ER ULOVLIGT AT VIDERESENDE, KOPIERE OG VIDERESÆLGE DENNE PDF-FIL

VELKOMMEN TIL EN NY UGE MED GOD OG SUND MAD

Med Senseklubbens madplaner modtager du hver uge en sund håndsækning til din livsstil med Sense. Vi tilstræber at tilpasse madplanerne til årstiden og tager således højde for de grøntsager og frugter, der er i sæson.

Hver uge vil du modtage en ny madplan med 2-3 forskellige slags morgenmad, 2-3 forskellige slags frokost og 4-5 forskellige slags aftensmad. Nogle opskrifter vil altså gå igen, ligesom du nogle dage laver dobbeltportion, så du har til to dage. På den måde kan vi love dig sund og lækker mad, der ikke slår bunden ud af budgettet, og hvor du, så vidt det er muligt, undgår madspild.

Opskrifterne er udviklet til en enkelt person. Er I flere i husstanden, er det let at skalere mængderne op, så de passer til jeres behov.

SÅDAN ER DIN MADPLAN BYGGET OP

- Det første, du møder, når du scroller eller bladrer videre til side 4, er en oversigt over ugens syv dage. Her kan du se, hvad du skal have at spise, og hvordan retterne er fordelt hen over ugen. Du kan selvfølgelig bytte rundt, som det passer dig, men gør du det, skal du være opmærksom på, at rækkefølgen i retterne de fleste uger er sammensat på en måde, der tager hensyn til genbrug og maksimal udnyttelse af fødevarerne.
- Efter oversigten følger opskrifterne. Du får en side per dag med opskrifter på morgenmad, frokost og aftensmad. Der følger gode råd og tips med til mange af opskrifterne.
- Efter opskrifterne finder du en indkøbsliste på side 12, som du kan printe ud og tage med dig ned i supermarkedet.
- Herefter følger en ombytningsliste. Den kan du bruge som guide, hvis der er ingredienser i opskrifterne, som du ikke tåler eller kan lide.

I oversigten og ved alle opskrifterne kan du se et lille spisekassesymbol. Det viser dig, hvor meget måltidet fylder. En spisekasse, der er halvt udfyldt, fortæller dig, at måltidet fylder en halv spisekasse. Måltiderne er ikke angivet med kalorier, men du kan regne med nedenstående. De dage hvor alle tre spisekasser ikke er helt fyldte, da har du plads til et lille mellemmåltid - hvis du har behov for det. Alle måltider er gennemregnet i et professionelt ernæringsberegningsprogram og godkendt af en klinisk diætist.



Kvart spisekasse
100-200 kcal



Halv spisekasse
200-300 kcal



Trekvart spisekasse
300-450 kcal



Fylldt/hel spisekasse
450-650 kcal



TYPISKE SPØRGSMÅL

Er der meget fisk i madplanerne?

Der vil typisk være et eller to måltider med fisk, men du kan som regel erstatte fisk med kylling eller en anden form for protein. Protein er kød, fjerkræ, mager ost, æg eller bælgrugter i Sense.

Jeg lever vegetarisk eller vegansk. Får jeg noget ud af madplanerne?

Ja. Du kan sagtens følge Sense og madplanerne, også når du lever vegetarisk eller vegansk. Du kan til enhver tid erstatte kød og andre animalske fødevarer med grønne og plantebaserede alternativer. Hvis du lever vegetarisk eller vegansk, skal du være opmærksom på, at proteinkvaliteten i den mad, du spiser, er god nok. Vi råder generelt til, at du følger Sense spisekassemodellen ved at spise frugt og grøntsager i håndfuld 1 (+2), vegetabilsk protein i håndfuld 3, for eksempel i form af kikærter, linser, og sojabønner, stivelse i håndfuld 4 og supplerer med 1-3 spiseskefulde vegetabilsk fedt. Du kan eventuelt erstatte håndfuld 3 (hvis du ikke ønsker kikærter, linser, og sojabønner i et måltid) med en ekstra håndfuld 4. Hvis du lever vegetarisk og supplerer med æg og mælk, vil du få dækket en del af kroppens proteinbehov herigennem.

Jeg er en høj og stor mand. Er der nok mad til mig i madplanerne?

Du vil have mulighed for at gange mængden af håndfuld 3, håndfuld 4 og fedt med en faktor 1,5 til 2. Efter et par dage vil du have tunet dig ind på den mængde, som gør dig mæt og tilpas.

Jeg har laktoseintolerans. Får jeg noget ud af madplanerne?

Ja. Men det kræver, at du selv kan erstatte et mælkeprodukt med et relevant plantebaseret produkt eller vælge en laktosefri udgave. Det vil virke lige så fint.

Jeg har glutenallergi. Får jeg noget ud af madplanerne?

Ja. Du kan altid erstatte en fødevare med en anden indenfor samme håndfuld. Det vil sige, at du kan erstatte almindeligt brød med en glutenfri udgave.

Må jeg placere frugt i håndfuld 2 i de første 14 dage på Sense?

Ja, det må du. For overblikkets skyld har vi som udgangspunkt placeret frugt i håndfuld 4, men Sense er en fleksibel model, og du kan fint vælge at placere frugten i håndfuld 2 i stedet – også de første 14 dage.

TIP

Print kun side 4-12, så undgår du papirspild og slid på din printer.

TIP

Se en video om madplanerne ved at klikke [HER](#)



MADPLAN TIL 7 DAGE

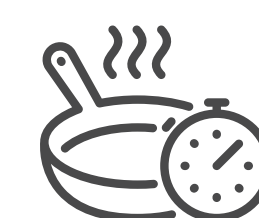


MADPLANEN OG ALLE OPSKRIFTERNE ER UDVIKLET TIL 1 PERSON.

	MORGENMAD	FROKOST	AFTENSMAD
DAG 1	 Havregrød med æble og pinjekerner	 Frokostsalat med kylling	 Tortilla-sushi
DAG 2	 Rugbrød med pesto og spejlæg	 Tortilla-sushi	 Indisk curry
DAG 3	 Rugbrød med laks og smilende æg	 Rugbrød med rejesalat	 Indisk curry
DAG 4	 Havregrød med æble og pinjekerner	 Bolle med rejesalat	 Tortillapizza med spinat og krydderurtdressing
DAG 5	 Rugbrød med pesto og spejlæg	 Tortillarulle med spinat og pesto	 Fylt peberfrugt med ris og salat
DAG 6	 Yoghurt med mysli og frugt	 Rugbrød med pålæg	 Blinis med rejer
DAG 7	 Rundstykke med pålæg og yoghurt med topping	 Blinis med pålæg og æg	 Fylt peberfrugt med ris og salat

MORGENMAD - HAVREGRØD MED ÆBLE OG PINJEKERNER

DAG 1



10 min



475 kcal

FORDELING I SENSE-SPISEKASSEN

HF 1 (+2): 1 æble i små tern

HF 3: 1 blødkogt æg

HF 4: 1 dl havregryn

Fedt: 30 g grofthakkede pinjekerner eller andre nødder/kerner (rist dem eventuelt i et par minutter på en pande)

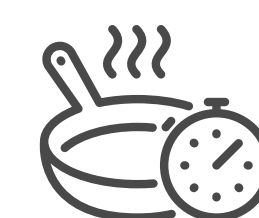
Smagsgivere: 1 nip salt, evt. lidt stødt kanel

Frit: 2 dl vand

Opvarm havregryn, vand og salt under omrøring til grøden tykner. Kom æbleternene i og varm grøden igennem. Servér med pinjekerner på toppen. Drys eventuelt lidt kanel på toppen. Spis et blødkogt æg til - med lidt salt på.

TIP: Du kan blande ægget i grøden. Kom det i helt til sidst - rør godt rundt og varm grøden igennem.

FROKOST - FROKOSTSALAT MED KYLLING



10 min



450 kcal

FORDELING I SENSE-SPISEKASSEN

HF 1 (+2): 1/4 agurk i tern, 1 håndfuld salat, 1 forårsløg

HF 3: 150 g tilberedt kylling i tern, skiver eller stimler

HF 4: 1 skive rugbrød eller en bolle á cirka 60 g (delt i halve)

Fedt: 30 g pesto

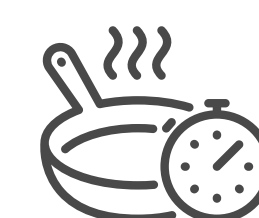
Mælkeprodukt: 1 dl yoghurt naturel

Smagsgivere: Salt, peber, 1 fed presset hvidløg

Lav en dressing af yoghurt, salt, peber og hvidløg. Bland agurk, salat og forårsløg til en salat. Smør pesto på brød eller bolle. Servér salat, kylling og dressing sammen med det smurte brød.

TIP: Erstat kylling med rejer, laks eller bælgfrugter.

AFTENSMAD - TORTILLA-SUSHI



15 min



650 kcal

FORDELING I SENSE-SPISEKASSEN

HF 1 (+2): 2 gulerødder i tynde stave, ½ rød pebefrugt i tynde stave, 2 forårsløg i tynde strimler, 40 g spinatblade

HF 3: 175 g varmrøget laks

HF 4: 2 tortillawraps, gerne fuldkorn á 40-70 g

Fedt: 1 avokado i tynde skiver, 10 g pinjekerner

Mælkedressing: 90 g fraiche, maks. 9 % (6 spsk.)

Smagsgivere: 1 tsk. paprika, salt, peber, 6 spsk. sojasauce (3 spsk. til i dag og 3 spsk. til i morgen)

Bland fraiche med paprika, salt og peber. Du laver 2 ruller på én gang: Lynvarm wrappesene på en tør pande eller en brødrister, så de lige får lidt farve. Lad dem afkøle og smør fraichedressingen på. Fordel laks og avokadoskiver rundt på hele overfladen. Der skal lige holdes en kant med dressing fri, som kan lukke rullen som en slags lim. Kom gulerødder, pebefrugt, forårsløg og spinatblade på. Drys pinjekernerne jævnt over det hele. Hvis du synes, der er for meget fyld, kan du spise resten af grøntsagerne som en salat ved siden af.

Rul wrappesene så stramt sammen, som du kan, og stik to til tre tandstikker i rullen, så den holder formen. Læg den ene på køl til frokost i morgen. Og skær den anden i skiver á cirka 1,5 centimeter. Servér tortilla-sushi med sojasauce til.

I dag laver du dobbeltportion, så du har mad til to måltider. Mængden er tilpasset to portioner.



TIP: Du kan erstatte laks med rejer eller vælge et tyndt lag pålæg i stedet for.

TIP: Du kan lave retten ekstra flot med at binde purløg om hvert stykke.

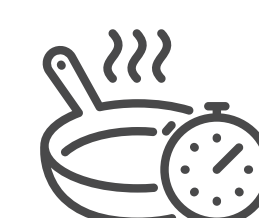


Denne madplan er udviklet til uge 14 i Senseklubben. Find os på senseklubben.dk

COPYRIGHT © SCANDISENSE APS 2021

MORGENMAD - RUGBRØD MED PESTO OG SPEJLÆG

DAG 2



10 min



550 kcal

FORDELING I SENSE-SPISEKASSEN

HF 1 (+2): 1 rød peberfrugt i skiver, 1 pære

HF 3: 2 æg

HF 4: 1 skive rugbrød

Fedt: 10 g smør, 15 g pesto, 10 g mørk chokolade, min. 70 %

Smagsgivere: Salt, peber

Smelt smørret på en varm pande, og spejl æggene. Krydr med salt og peber.

Smør pesto på rugbrødet, og anret det med spejlæg og peberfrugt. Spis pære og chokolade som den søde afslutning på måltidet.

TIP: Byt pesto ud med en skive fed ost, min. 18 %.

FROKOST - TORTILLA-SUSHI

Rester fra dag 1.



0 min



650 kcal

AFTENSMAD - INDISK CURRY

FORDELING I SENSE-SPISEKASSEN

HF 1 (+2): 1 finthakket løg, 1 dåse hakkede tomater

HF 3: 350 g kyllingeinderfillet eller kyllingekød uden ben og skind skåret i mundrette stykker

HF 4: 80 g ukogte fuldkornsris

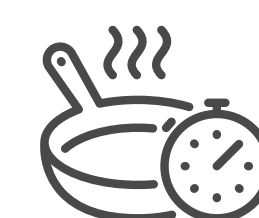
Fedt: 20 g olivenolie

Mælkeprodukt: 1 dl yoghurt naturel

Mælkedressing: 60 g fraiche, maks. 9 % (2 spsk. i dag, og 2 spsk. i morgen)

Smagsgivere: Saften fra 1 citron, 3 fed grofthakket hvidløg, ½ tsk. kardemomme, 1 cm presset ingefær (eller ½ tsk. tørret ingefær), 1 grøn grofthakket chili, ½ tsk. gurkemeje, ½ tsk. chilipulver, 1 tsk. paprika, 1 tsk. garam masala, salt, peber, 2 spsk. tomatpuré, 1 lime, 1 håndfuld friske koriander

I dag laver du dobbeltportion, så du har mad til to måltider. Mængden er tilpasset to portioner.



30 min



625 kcal

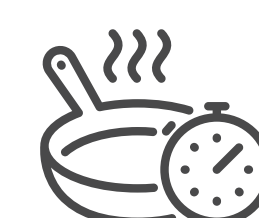
Kog risene efter anvisning på pakken. Vend kyllingestykkerne i citronsaft, og lad dem stå i en skål. Blend løg, hvidløg, kardemomme, ingefær, chili, gurkemeje, chilipulver, paprika, garam masala, salt og peber med 2 spiseskefulde vand til en enartet krydderipasta. Opvarm olivenolie i en dyb pande eller en gryde, og tilsæt krydderipastaen. Steg i 2-3 minutter ved høj varme. Kom de hakkede tomater og tomatpuré ved, og rør godt rundt. Kom kyllingestykkerne i, og lad simre i cirka 10 minutter. Vend yoghurt i, og servér halvdelen af retten med halvdelen af risene. Kom 2 spiseskefulde fraiche på toppen, og pynt med lime og koriander. Gem den anden halvdel i en lukket beholder på køl til i morgen.

TIP: Hvis du ikke har alle krydderierne i din husholdning, kan du godt nøjes med dem, du har + paprika og karry. Du kan erstatte garam masala med karry.



MORGENMAD - RUGBRØD MED LAKS OG SMILENDE ÆG

DAG 3



10 min



425 kcal

FORDELING I SENSE-SPISEKASSEN

HF 1 (+2): 1/2 rød peberfrugt skåret i strimler, 4 skiver agurk

HF 3: 80 g røget laks, 1 æg kogt smilende i cirka 6-7 minutter

HF 4: 1 skive rugbrød

Fedt: 5 g smør, 15 g pesto

Smagsgivere: Salt, peber

Smør rugbrødet med smør. Læg laks, æg og pesto på. Krydr med salt og peber. Spis grøntsagerne til.

TIP: Du kan pifte maden op med frisk ekrydderurter, som purløg, timian eller koriander og lidt citronsaft.

FROKOST - RUGBRØD MED REJESALAT



15 min



550 kcal

FORDELING I SENSE-SPISEKASSEN

HF 1 (+2): Et bundt asparges (cirka 10-14 styk) skåret i små stykker, 1 lille finthakket rødløg

HF 3: 300 g rejer i lage, drænet

HF 4: 1 skive rugbrød

Fedt: 40 g mayonnaise, 1/2 avokado i skiver

Mælkedressing: 60 g fraiche, maks. 9 % (2 spsk. i dag, og 2 spsk. i morgen)

Smagsgivere: Saft fra 1/2 citron, 4 spsk. finthakket purløg, salt, peber

I dag laver du rejesalat til to dage. Halvdelen skal bruges til frokost i morgen.

Vend de dræne rejer i citronsaft. Bland med asparges og løg med fraiche, mayonnaise, purløg, salt og peber. Vend rejerne i, og anret halvdelen af rejesalaten på en skive rugbrød. Pynt eventuelt med purløg og krydr med lidt salt og peber. Servér avokado til. Gem den anden halvdel af rejesalaten til frokost i morgen.

TIP: Du kan erstatte rejerne med kylling eller bælgrugter.

TIP: Du kan komme lidt karry i rejesalaten.

AFTENSMAD - INDISK CURRY



5 min



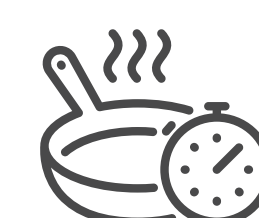
625 kcal

Resten fra dag 2.



Denne madplan er udviklet til uge 14 i Senseklubben. Find os på senseklubben.dk

COPYRIGHT © SCANDISENSE APS 2021



FROKOST - BOLLE MED REJESALAT



FORDELING I SENSE-SPISEKASSEN

HF 1 (+2), HF 3, fedt og mælkedressing: Resten af Rejesalat fra dag 2**HF 4:** 1 fuldkornsbolle á 60 g delt i halve**Fedt:** 1/2 avokado i skiver

Læg avokadoskiver og rejesalat på underbollen og luk med overbollen.

TIP: Du kan erstatte bollen med en skive rugbrød.**TIP:** Du kan anrette rejesalaten med salat og pasta (i stedet for bollen).

AFTENSMAD - TORTILLAPIZZA MED SPINAT OG KRYDDERURTEDRESSING



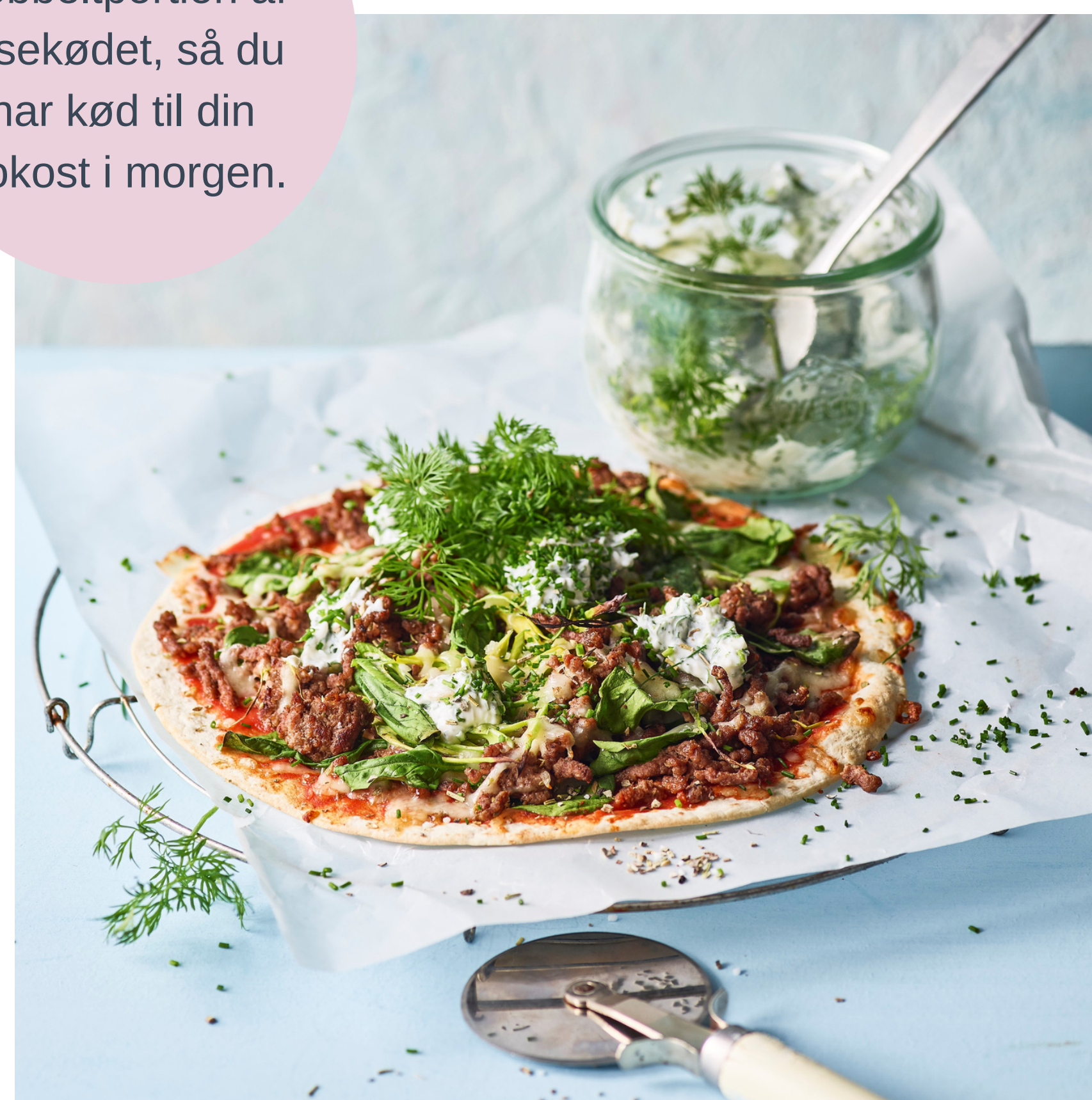
FORDELING I SENSE-SPISEKASSEN

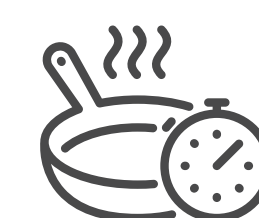
HF 1 (+2): 3-4 spsk. purerede/moste tomater (resten bruges dag 5), 2 forårsløg i tynde skiver, 60 g friske spinatblade**HF 3:** 250 g hakket oksekød maks. 7 % fedt (til 2 dage)**HF 4:** 1 tortillawrap, gerne fuldkorn á 40-70 g**Fedt:** 40 g revet ost min. 18 %**Mælkeprodukt:** 1 dl yoghurt naturel**Smagsgivere:** 2-3 fed hvidløg i tynde skiver, 1 spsk. oregano, salt, ½-1 deciliter hakket dild, purløg eller persille

Sæt ovnen på 250 grader (gerne pizzatrin) og varm en bageplade op. Lynsteg oksekødet på en tør pande til det tager farve, og lad det hvile på panden. Læg tortillawrappen på et stykke bagepapir. Fordel pureerede/moste tomater ud til kanten af tortillaen. Kom forårsløg og hvidløg på, og krydr med oregano og salt. Fordel spinatbladene på pizzaen, og fordel oksekødet på. Drys osten over tortillapizzaen, og ryk bagepapiret med tortillapizzaen over på den varme bageplade. Bag i 10-12 minutter, til kanten er mørk og sprød.

Rør yoghurt sammen med dild, purløg eller persille og lidt salt. Fordel krydderurtedressing oven på den færdigbagte tortillapizza. Pynt eventuelt med lidt friske krydderurter.

I dag laver du dobbeltportion af oksekødet, så du har kød til din frokost i morgen.

**TIP:** Du kan erstatte oksekød med fjerkræ, rejer, mager ost, æg eller 140-170 g bælgfrugter.



FROKOST - TORTILLARULLE MED SPINAT OG PESTO



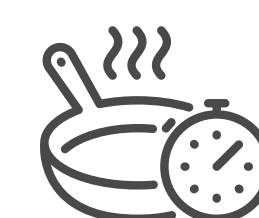
FORDELING I SENSE-SPISEKASSEN

HF 1 (+2): 1 håndfuld spinatblade, 1/2 rødløg i tynde skiver**HF 3:** Oksekød fra dag 4, cirka 125 g tilberedt kød**HF 4:** 1 tortillawrap, gerne fuldkorn á 40-70 gram**Fedt:** 30 g pesto**Mælkedressing:** 30 g fraiche, maks. 9 % (2 spsk.)**Smagsgivere:** Salt, peber, 1/2 tsk. chilipulver

Smør tortillaen med pesto og fraiche. Krydr med salt, peber og chili. Fordel spinat, rødløg og oksekød på wrappen og rul den stramt sammen.

TIP: Erstat oksekødet med kylling, rejer, bælgrugter, mager ost eller æg.

AFTENSMAD - FYLDT PEBERFRUGT MED RIS OG SALAT



FORDELING I SENSE-SPISEKASSEN

HF 1 (+2): 2 røde peberfrugter, 1 finthakket løg, 1 glas purerede/moste tomater (cirka 380-420 g), 2 håndfulde salat**HF 3:** 250 g hakket oksekød maks. 7 %**HF 4:** 80 g ukogte fuldkornsris**Fedt:** 40 g revet ost, min. 18 %, 10 g olivenolie**Mælkedressing:** 60 g fraiche, maks. 9 % (2 spsk. i dag, og 2 spsk. i morgen.)**Smagsgivere:** 2 fed finthakket hvidløg, 1 spsk. oregano, salt, peber, evt. friske krydderurter

Sæt ovnen på 200 grader varmluft. Kog risene efter anvisning på pakken. Skær toppen af peberfrugterne og fjern frø og hinder. Sæt de to peberfrugter i et ildfast fad med bagepapir, og bag dem i cirka 15 minutter. Skær toppen af peberfrugterne i små tern. Kom oksekødet i en skål samme med halvdelen af risene, halvdelen af løgene, halvdelen af hvidløgene og alle peberfrugttern.

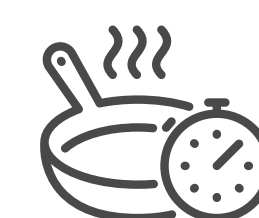
Krydr med oregano, salt og peber, og rør det sammen. Fordel oksekødsblandingen i de to forbagte peberfrugter. Bag dem i 15 minutter, og kom derefter ost på toppen. Bag dem færdige i 10-15 minutter, til kødet er mørt, og osten smeltet og gylden. Varm olivenolie op i en kasserolle, og steg de resterende løg og hvidløg klare. Tilsæt de purerede/moste tomater. Bring det i kog, og smag til med salt og peber.

Servér en fyldt peberfrugt med halvdelen af risene og halvdelen af tomatsoffen. Server en håndfuld let grøn salat med 2 spiseskefulde fraiche til. Pynt eventuelt med friske krydderurter. Gem den anden portion til i morgen.

I dag laver du dobbeltportion, så du har mad til to måltider. Mængden er tilpasset to portioner.



MORGENMAD - YOGHURT MED MYSLI OG FRUGT



15 min



300 kcal

FORDELING I SENSE-SPISEKASSEN

HF 1 (+2): 1 kiwi eller 1/2 æble eller pære i små tern

HF 4: 1 dl havregryn

Mælkeprodukt: 2 dl yoghurt naturel

Smagsgivere: 1 tsk. sukker

Rist havregryn på en slip-let-pande. Drys sukkeret på, og lad det smelte ind i havregrynene. Lad dem afkøle. Kom kiwi og ristede havregryn ovenpå yoghurt.

FROKOST - RUGBRØD MED PÅLÆG



10 min



450 kcal

FORDELING I SENSE-SPISEKASSEN

HF 1 (+2): 1/4 agurk i skiver, 2 gulerødder i stave

HF 3: 2-3 skiver pålæg: Mager ost, hamburgerryg eller 1-2 æg

HF 4: 1 skive rugbrød eller en fuldkornsbolle á 60 g

Fedt: 30 g pesto, 10 g mørk chokolade

Smagsgivere: Salt, peber

Smør brødet med pesto og læg pålæg på. Krydr med salt og peber. Spis agurk og gulerødder til. Nyd et stykke mørk chokolade til en kop kaffe eller te.

TIP: Lav en dip til gulerødderne af 30 gram fraiche, salt, peber og eventuelt krydderurter.

AFTENSMAD - BLINIS MED REJER



35 min



500 kcal

FORDELING I SENSE-SPISEKASSEN

HF 1 (+2): 1 håndfuld salat, 1/2 finthakket rødløg

HF 3: 1 æg, 125-150 g rejer, 20 g ørredrogn/kaviar

HF 4: 40 g hvedemel, 25 g fuldkornshvedemel

Fedt: 30 g smeltet smør

Mælkeprodukt: 1 dl mælk, 1 dl yoghurt naturel

Mælkedressing: 60 g fraiche maks. 9 % (4 spsk.)

Smagsgivere: 1 tsk. bagepulver, 1/2 tsk. salt, evt. frisk dild eller purløg

Nydelseselement: 1 glas hvidvin på 150 ml (**valgfrit**)

Bland æg, mælk og yoghurt i en skål. Tilsæt mel, bagepulver og salt. Pisk til en ensartet dej. Rør det smeltede smør i dejen, og steg små blinis (pandekager til to dage) på en non-stick pande. Anret halvdelen af blinis med: Salat, rødløg, rejer, fraiche, rogn og evt. dild eller purløg. Gem den resterende halvdel af blinis til dag 7.

TIP: Du kan erstatte rejer med stenbidderrogn eller laks.

OSB: Hvidvinen er inkluderet i kalorieberegningen.

I dag laver du dobbeltportion blinis, så du har blinis til frokosten i morgen. Mængden er tilpasset to portioner blinis.



MORGENMAD - RUNDSTYKKE MED PÅLÆG OG YOGHURT MED TOPPING

DAG 7



10 min



500 kcal

FORDELING I SENSE-SPISEKASSEN

HF 1 (+2): 1 gul peberfrugt i skiver, 1 kiwi eller 1/2 æble eller pære i tern

HF 3: 2-3 skiver pålæg: Mager ost, hamburgerryg eller lign.

HF 4: 1 rundstykke 60-70 g (halveret)

Fedt: 1 tsk. smør, 15 g nødder, kerner eller frø

Mælkeprodukt: 1 dl yoghurt naturel

Smagsgivere: 1 tsk. honning

Smør rundstykket med lidt smør og læg dit foretrukne pålæg på. Spis peberfrugt til. Lav en skål eller et glas med yoghurt, frugt, nødder og honning.

I dag har du muligheden for at spise de rester, du har på køl m.m., så du undgår madspild.

FROKOST - BLINIS MED PÅLÆG OG ÆG



15 min



550 kcal

FORDELING I SENSE-SPISEKASSEN

HF 1 (+2): 1/4 agurk i små tern, 2 forårsløg i tynde skiver

HF 3: 1 æg i skiver, 2-3 skiver pålæg: Mager ost, hamburgerryg eller lign., 20 g ørredrogn/kaviar

HF 4: Blinis fra i går

Fedt: 30 g pesto

Mælkedressing: 30 g fraiche maks. 9 % (2 spsk.)

Smagsgivere: Salt, peber, evt. 4 spsk. hakket purløg

Anret blinis med pesto, pålæg, agurk, forårsløg og en lille klat fraiche. Krydr med salt, peber og eventuelt purløg. Pynt med rogn.

AFTENSMAD - FYLDT PEBERFRUGT MED RIS OG SALAT



10 min



650 kcal

Rester fra dag 5.



INDKØBSLISTE

MADPLANEN OG ALLE OPSKRIFTERNE ER UDVIKLET TIL 1 PERSON.

GRØNT OG FRUGT

1 agurk
1 bundt asparges (cirka 10-14 styk)
2 avokado
2 citron
7 forårsløg
1 dl frisk dild
1 cm frisk ingefær (½ tsk. tørret ingefær)
4 spsk. frisk purløg
1 håndfuld friske koriander
1 grøn chili
4 gulerødder
1 hvidløg (7 fed)
2 kiwier eller 1 æble eller pære
1 lime
2 løg
1 peberfrugt, gul 1
5 peberfrugt, rød
2 pærer
2 rødløg
2 håndfulde salat
150 g spinatblade
2 æble

KØL - MÆLK, OST, SMØR M.M.

330 g fraiche, maks. 9 %
1 dl mælk
40 g revet ost, min. 18 %
~60 g smør
7 dl yoghurt naturel

NYDELSESELEMENT

1 glas hvidvin på 150 ml (valgfrit)

KØD, ÆG, FISK M.M.

500 g hakket oksekød, maks. 7 %
150 g kylling, tilberedt
350 g kyllingeinderfilet
9 skiver pålæg: mager ost, hamburgerryg
eller 3-6 æg
450 g rejer i lage, drænet
80 g røget laks
175 g varmrøget laks
9 æg
40 g ørredrogn/kaviar

BRØD

1 fuldkornsbolle á 60 g
2 skiver rugbrød eller 2 fuldkornsbolle á
cirka 60 g
4 skiver rugbrød
1 rundstykke á 60-70 g
4 tortillawrap, gerne fuldkorn á 40-70 g

KRYDDEURTER TIL PYNT

1 dl dild eller persille
1 håndfuld frisk koriander
8 spsk. purløg

BASISLAGER/KOLONIAL

25 g fuldkornshvedemel
160 g fuldkornsrís
1 dåse hakkede tomater á 400 g
3 dl havregryn
40 g hvedemel
40 g mayonnaise
30 g mørk chokolade, min. 70 %
15 g nødder, kerner eller frø
~20 golie
165 g pesto
60 g pinjekerner eller andre nødder/kerner
1 glas purerede/moste tomater (cirka 380-
420 g)
2 spsk. tomatpuré

TIP

Erstat de fødevarer, du
ikke kan lide med
alternativer fra listen på
næste side.

BASISLAGER/KRYDDERIER, SAUCER M.M.

1 tsk. bagepulver
1 tsk. chilipulver
1 tsk. garam masala
½ tsk. gurkemeje
1 tsk. honning
evt. stødt kanel
½ tsk. kardemomme
1 spsk. oregano
2 tsk. paprika
Peber
Salt
6 spsk. sojasauce
1 tsk. sukker



OMBYTNINGSLISTE

Håndfuld 1 (+2)

Selleri - Pastinak, blegselleri
Tomat - Squash, peberfrugt
Champignon - Markchampignon, østershat
Broccoli - Blomkål
Hokkaido - Butternut squash
Grønkål - Spinat
Fennikel - Julesalat, glaskål
Slikærter - Grønne ærter, grønne bønner
Kinaradise - Ræddike, majroe
Grønne asparges - Hvide asparges, slikærter
Sød kartoffel - Gulerod, hokkaido
Hvidkål - Spidskål
Bolsjebede - Rødbede, gul bede
Jordskok - Sød kartoffel, gulerod
Rød spidskål - Grøn spidskål, hvidkål

Frugt (håndfuld 4 og/eller 2)

Appelsin - Banan, grapefrugt
Æble - Pære
Hindbær - Jordbær, brombær
Blåbær - Solbær, Boysenbær
Nektarin - Fersken
Granatæblekerner - Blåbær, hindbær
Banan - Mango
Rosiner - Svesker, abrikoser

1-3 spsk. fedt

Smør - Smørbart, mayonnaise, olie
Fløde - Cremefraiche, kokosmælk
Mandler - Nødder, kerner, frø
Avokado - Oliven, pesto
Cheddar - Riberhus eller anden fed ost
Aioli - Mayonnaise, remoulade
Peanuts - Mandler, nødder, kerner, frø

Smagsgivere

Honning - Sirup, sukker
Hvidløg - Løg, forårsløg, porre, ramsløg
Spidskommen - Stødt koriander
Oregano - Basilikum, timian m.m.
Sød chilisaucé - Sojasauce
Bouillonterning - Bouillonpulver, Fond, Misopasta

Håndfuld 3

Laks - Makrel, ørred
Torsk - Sej, kuller
Rødspætte - Skrubbe, ising
Rejer - Krebsehaler
Fiskefrikadeller - Svinefrikadeller
Makrel i tomat - Tun
Oksekød - Svinekød, lammekød
Svinekød - Kylling, kalkun
Pølser - Frikadeller
Æg - Æggeghvider, hytteost
Hytteost - Skyr
Edamamebønner - Kikærter, kidneybønner fra dåse

Hvis du ikke tåler fisk og skaldyr, kan du bytte til kylling i stedet.

Håndfuld 4

Kartofler - Ris, pasta
Ris - Bulgur, couscous, majs
Quinoa - Fuldkornsrís, amaranth
Hvede - Spelt, byg, andre kornsorter
Fuldkornsbrød - Knækbrød, rugbrød
Femkornsflager - Havregryn
Tortillawrap - Fuldkornsbrød
Mel - Nøddemel, klid, fiberHUSK m.m.

Mælkeprodukter

Letmælk - Mælkeprodukter, maks. 3,5 %
Animalsk mælk - Sojadrik, mandeldrik, risdrik, kokosmælk light m.m.
Skyr - Andre syrnede mælkeprodukter

Mælkedressing

Fraiche 5 % - Alle mælkeprodukter op til 9 % fedt

