

SenseMyDiet










KRISEMADPLAN TIL 3 DAGE



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

KRISEMADPLAN TIL 3 DAGE

MADPLANEN OG ALLE OPSKRIFTERNE ER TIL 2 PERSONER.

	MORGENMAD	FROKOST	AFTENSMAD
DAG 1	 2 portioner Aromatisk kold havregrød med mandler	 2 portioner Tunsalat med majs og kapers på knækbrød	 2 portioner Kartoffelsalat med cocktailpølser
DAG 2	 2 portioner Havregrød med peanutbutter	 2 portioner Grov hummus med syltede agurker og knækbrød	 2 portioner Onepot pasta med cocktailpølser og champignon
DAG 3	 2 portioner Knækbrød med leverpostej og asier	 2 portioner Makrelmad med mayonnaise	 2 portioner Torskerogn med asier og remoulade
DAG 4			
DAG 5			
DAG 6			
DAG 7			

AROMATISK KOLD HAVREGRØD MED MANDLER



TILBEREDNINGSTID: 5 min. • VENTETID (tid i ovnen, hævetid): 10 min. • MÆNGDE: 2 portioner • Bruges på dag 1

Det skal du bruge

60 g mandler
3 dl havregryn
2 tsk. sukker
2 nip salt
2 nip kardemomme
2 nip stødt kanel
3 dl vand

TIPS

Erstat sukker med flydende honning eller sirup.

Nødder kan erstattes af solsikkekerner eller chokolade.

Rør lidt mælkepulver i grøden.

Hak lidt tørret frugt og bland det i grøden.

Sådan gør du

Hak mandlerne groft.

Kom mandler, havregryn, sukker, salt, kardemomme og kanel i en beholder. Hæld vand ved og rør det godt sammen, læg et låg på og lad grøden stå i cirka 10 minutter.

Spis grøden.



Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 4: Havregryn

Fedt: Mandler

Smagsgivere: Kardemomme; salt; stødt kanel; sukker

Frit: Vand

Energifordeling per person

395 kcal
Fedt: 19 g
Protein: 15 g
Kulhydrat: 38 g
Kostfibre: 8 g

TUNSATLAT MED MAJS OG KAPERS PÅ KNÆKBRØD



TILBEREDNINGSTID: 10 min. • MÆNGDE: 2 portioner • Bruges på dag 1

Det skal du bruge

140 g majs
60 g kapers
210 g tun i vand, konserveres
60 g mayonnaise
1 nip karrypulver
salt og peber
4 skiver knækbrød

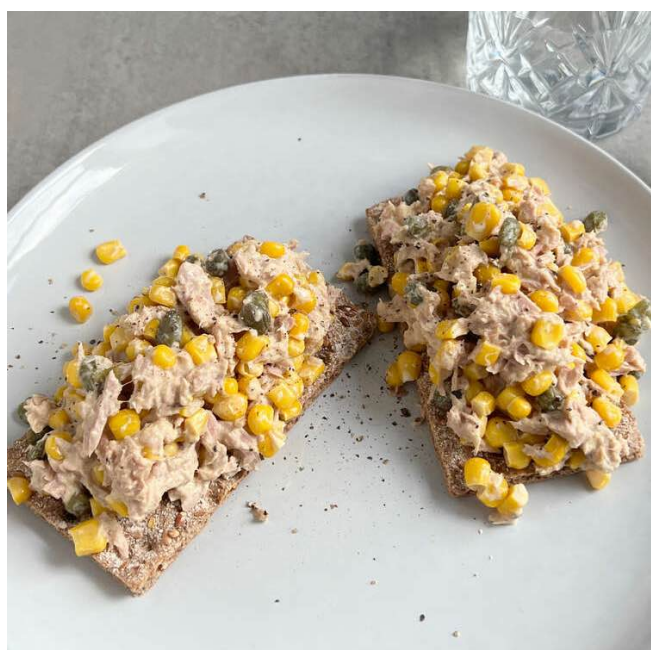
TIP

Erstat knækbrød med rugbrød.

Sådan gør du

Dræn majs, kapers og tun og kom det i en skål og rør det sammen med mayonnaise, karry, salt og peber.

Kom tunsalaten ovenpå knækbrød.



Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 3: Tun i vand, konserveres

Håndfuld 4: Knækbrød; majs

Fedt: Mayonnaise

Smagsgivere: Kapers; karrypulver; salt og peber

Energifordeling per person

495 kcal
Fedt: 27 g
Protein: 32 g
Kulhydrat: 30 g
Kostfibre: 5 g

KARTOFFELSALAT MED COCKTAILPØLSER



TILBEREDNINGSTID: 15 min. • MÆNGDE: 2 portioner • Bruges på dag 1

Det skal du bruge

KARTOFFELSALAT

420 g kogte kartofler, fra glas
100 g drueagurker, syltede
60 g mayonnaise
½ tsk. sennep
½ tsk. karrypulver
½ tsk. hvidløgpulver
salt og peber

ANDET

120 g cocktailpølser

TIPS

Brug friske kartofler, hvis du har mulighed for det. De skal koges og afkøles før de er klar til brug.

Brug forskellige syltede grøntsager for at få flere grøntsager i retten.

Kom kapers i.

Sådan gør du

Dræn kartofleflner og skær dem i mindre stykker. Hak drueagurkerne.

Kom kartofler og drueagurker i en skål og rør det sammen med mayonnaise, sennep, karry og hvidløgpulver. Smag til med salt og peber.

Servér kartoffelsalaten med cocktailpølser til.



Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Drueragurk, syltet

Håndfuld 3: Cocktailpølse

Håndfuld 4: Kogt kartoffel, fra glas

Fedt: Mayonnaise

Smagsgivere: Hvidløgpulver; karrypulver; salt og peber; sennep

Energifordeling per person

510 kcal
Fedt: 37 g
Protein: 11 g
Kulhydrat: 29 g
Kostfibre: 6 g

HAVREGRØD MED PEANUTBUTTER



TILBEREDNINGSTID: 10 min. • MÆNGDE: 2 portioner • Bruges på dag 2

Det skal du bruge

HAVREGRØD

2 dl havregryn

4 dl vand

2 nip salt

TOPPING

40 g mandler

60 g peanutbutter

Sådan gør du

Kom havregryn, vand og salt i en lille gryde og kog det til grød.

Hak mandler groft.

Servér med peanutbutter og mandler på toppen.



Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 4: Havregryn

Fedt: Mandler; peanutbutter

Smagsgivere: Salt

Frit: Vand

Energifordeling per person

435 kcal

Fedt: 28 g

Protein: 17 g

Kulhydrat: 26 g

Kostfibre: 7 g

GROV HUMMUS MED SYLTEDE AGURKER OG KNÆKBRØD



TILBEREDNINGSTID: 10 min. • MÆNGDE: 2 portioner • Bruges på dag 2

Det skal du bruge

HUMMUS

240 g kikærter, tilberedte
2 spsk. peanutbutter
4 spsk. olie
1 tsk. hvidløgpulver
salt og peber

TILBEHØR

4 skiver knækbrød
100 g drueagurker, syltede

Sådan gør du

Dræn kikærterne og mos dem med en gaffel. Kom peanutbutter, olie, hvidløgpulver, salt og peber i og mos igen til du får en ensartet grov hummus.

Knæk knækbrød i mindre stykker.

Servér hummus med de syltede agurker og knækbrød til. Kom eventuelt lidt olie over hummussen.



Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Drueragurk, syltet

Håndfuld 3: Kikært, tilberedt

Håndfuld 4: Knækbrød

Fedt: Olie; peanutbutter

Smagsgivere: Hvidløgpulver; salt og peber

Energifordeling per person

530 kcal
Fedt: 29 g
Protein: 16 g
Kulhydrat: 42 g
Kostfibre: 13 g

ONEPOT PASTA MED COCKTAILPØLSER OG CHAMPIGNON



TILBEREDNINGSTID: 20 min. • MÆNGDE: 2 portioner • Bruges på dag 2

Det skal du bruge

120 g cocktailpølser
3 ½ dl vand
1 spsk. olie
1 bouillon, terning
140 g pasta, tørret
170 g champignoner, konserves
400 g hakkede tomater
1 tsk. hvidløgpulver
salt og peber

TIPS

Smag retten til med krydderier som oregano, timian og rosmarin.

Drys ost på den færdige ret.

Sådan gør du

Skær cocktailpølser i skiver.

Kom vand, olie og bouillonterning i en gryde og varm det op til kogepunktet. Kom pasta i og lad dem koge i 8 minutter.

Dræn champignon og skær dem eventuelt i mindre stykker.

Kom så cocktailpølser, champignon, hakkede tomater og hvidløgpulver i gryden. Lad retten koge i cirka 6-8 minutter under låg til pastaen er færdigkogt. Smag til med salt og peber.

Servér med det samme.



Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Champignon, konserves; hakkede tomater

Håndfuld 3: Cocktailpølse

Håndfuld 4: Pasta, tørret

Fedt: Olie

Smagsgivere: Bouillon, terning; hvidløgpulver; salt og peber

Frit: Vand

Energifordeling per person

560 kcal
Fedt: 21 g
Protein: 22 g
Kulhydrat: 65 g
Kostfibre: 8 g

KNÆKBRØD MED LEVERPOSTEJ OG ASIER



TILBEREDNINGSTID: 5 min. • MÆNGDE: 2 portioner • Bruges på dag 3

Det skal du bruge

4 skiver knækbrød
120 g leverpostej, langtidsholdbar
120 g asier, syltede
40 g remoulade

TIPS

Drys ristede løg på.
Erstat knækbrød med rugbrød.
Spis rødbeder i stedet for asier.

Sådan gør du

Smør knækbrød med leverpostej og læg asier på.
Servér med remoulade på toppen. Krydr eventuelt med salt og peber.



Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Asier, syltede
Håndfuld 3: Leverpostej, langtidsholdbar
Håndfuld 4: Knækbrød
Fedt: Remoulade

Energifordeling per person

345 kcal
Fedt: 21 g
Protein: 10 g
Kulhydrat: 29 g
Kostfibre: 4 g

MAKRELMAD MED MAYONNAISE



TILBEREDNINGSTID: 5 min. • MÆNGDE: 2 portioner • Bruges på dag 3

Det skal du bruge

250 g makrel konserves
4 skiver knækbrød
60 g mayonnaise
salt og peber

TIP

Erstat knækbrød med rugbrød.

Sådan gør du

Kom makrel ovenpå knækbrød og top med mayonnaise. Krydr med salt og peber.



Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 3: Makrel konserves

Håndfuld 4: Knækbrød

Fedt: Mayonnaise

Smagsgivere: Salt og peber

Energifordeling per person

585 kcal
Fedt: 44 g
Protein: 28 g
Kulhydrat: 16 g
Kostfibre: 3 g

TORSKEROGN MED ASIER OG REMOULADE



TILBEREDNINGSTID: 15 min. • MÆNGDE: 2 portioner • Bruges på dag 3

Det skal du bruge

400 g torskerogn
60 g kapers
40 g olie
salt og peber
60 g remoulade
160 g asier, syltede

TIPS

Spis torskerognen på et stykke rugbrød.

Erstat de syltede asier med andre slags syltede eller frisk grøntsager til.

Torskerognen kan spises direkte fra dåsen - hvis du ikke har en varmekilde.

Sådan gør du

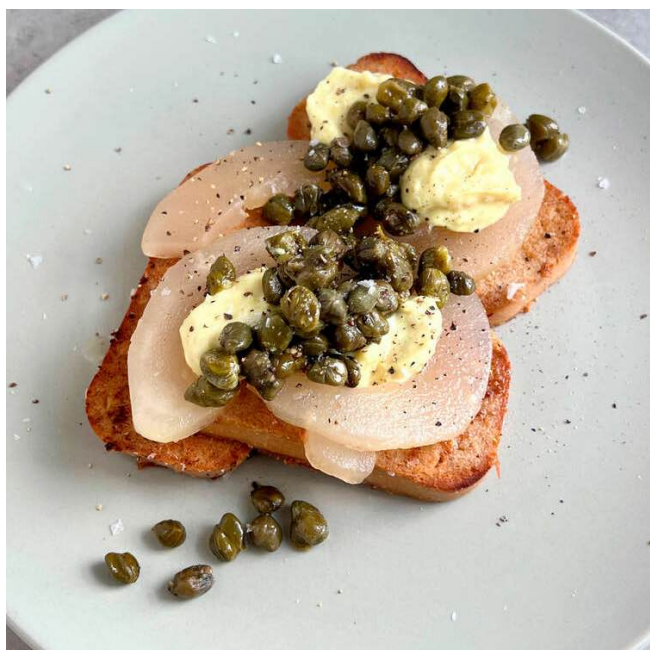
Skær torskerogn i skiver.

Dræn kapers.

Kom olie på en pande og steg kapers i 5-6 minutter til de begynder at tage farve. Krydr med salt og peber. Læg de stegte kapers i en lille skål.

Steg så torskerogn på begge sider i samme olie.

Servér torskerogn med asier, remoulade og kapers på toppen. Krydr eventuelt med salt og peber.



Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Asier, syltede

Håndfuld 3: Torskerogn

Fedt: Olie; remoulade

Smagsgivere: Kapers; salt og peber

Energifordeling per person

605 kcal
Fedt: 37 g
Protein: 49 g
Kulhydrat: 21 g
Kostfibre: 0 g

INDKØBSLISTE

Denne madplan kan gøres endnu mere simpel og billig ved at nøjes med en type morgenmad, frokost og aftensmad. Mængderne i forhold til konservesdåser og glas egner sig bedst til 2 eller 4 personer. Bemærk: Asier kan erstattes med drueagurker. Mandler kan erstattes med andre nødder eller solsikkekerner.

Generelle tips til langtidsholdbare fødevarer:

Opbevar langtidsholdbare fødevarer mørkt og køligt for at undgå temperaturudsving og forlænge friskheden.

Egnede steder: Køleskab eller kælder er ideelle til langtidsopbevaring.

Udløbsdato: Sidste anvendelsesdato betyder, at du kan blive syg af at spise maden efter denne dato. Bedst før betyder, at kvaliteten kan forringes, men maden er ofte stadig brugbar.

Åbnet emballage: Når emballagen er åbnet, vurder selv kvaliteten ved at se, lugte og smage.

Ingen datomærkning: Nogle fødevarer, som frugt og grønt, samt salt og sukker, kræver ikke datomærkning.

Forlænget holdbarhed: Vakuumpakning forlænger holdbarheden ved at holde fugt ude og forhindre bakterievækst.

Tørre produkter: Vakuumpakning af mel, sukker, ris, pasta m.m. øger deres holdbarhed.

Langtidsholdbare fødevarer:

Ris: Lang holdbarhed, især ved mørk og kølig opbevaring eller vakuumpakning.

Tørrede bælgfrugter: Kikærter, ærter, linser og bønner holder i årevis.

Konserves: Meget lang holdbarhed, stort udvalg fra grøntsager til færdige retter.

Frysetørret mad: Holder i 20 år eller mere, ideelt til prepping.

Havregryn, knækbrød, kiks: Lang holdbarhed, forlænges ved vakuumpakning.

Nødder, krydderier: Lang holdbarhed, men nødder skal opbevares lufttæt.

Eddike: God til konservering, lang holdbarhed.

Honning, sukker,, salt: Nærmest uendelig holdbarhed, især ved korrekt opbevaring.

Soya, alkohol: Lang holdbarhed, dog påvirket af åbning.

Kød, fjerkræ og pålæg

230 g cocktailpølser

Brød

16 skiver knækbrød

Kolonial/Pasta, morgenmad, krydderier og sauce

280 g asier, syltede

1 bouillon, terning

170 g champignoner, konserves

200 g drueagurker, syltede

400 g hakkede tomater

5 dl havregryn

2 ½ tsk. hvidløgpulver

120 g kapers

2 nip kardemomme

1 g karrypulver

240 g kikærter, tilberedte

420 g kogte kartofler, fra glas

120 g leverpostej, langtidsholdbar

140 g majs

250 g makrel konserves

100 g mandler

180 g mayonnaise

90 g olie

140 g pasta, tørret

80 g peanutbutter

peber

100 g remoulade

4 nip salt

½ tsk. sennep

2 nip stødt kanel

2 tsk. sukker

400 g torskerogn

210 g tun i vand, konserves

Kalorielette drikkevarer

11 dl vand