SenseMyDiet

VÆGTTABSMEDICIN GLP-1 KOSTPLAN 4

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

VÆGTTABSMEDICIN GLP-1 KOSTPLAN 4

MADPLANEN OG ALLE OPSKRIFTERNE ER TIL 1 PERSON.

	MORGENMAD	FROKOST	AFTENSMAD
DAG 1	1 portion Grøn smoothie med banan og spinat	1 portion Skinkesandwich med bær til	1 portion Fiskefad med kartofler, porre og spinat
DAG 2	1 portion Tomat-skinke-omelet med ost og urter	1 portion Edamame-tomat-salat med sesam	3 portioner Lasagne med mornaysauce og ost, til flere dage
DAG 3	1 portion Havregrød med nøddetopping og bær	Lasagne med mornaysauce og ost, delportion	2 portioner Ovnbagt kylling på en bund af cremet porre og pasta, til flere dage
DAG 4	1 portion Grøn smoothie med banan og spinat	1 portion Skinkesandwich med bær til	Ovnbagt kylling på en bund af cremet porre og pasta, delportion
DAG 5	1 portion Tomat-skinke-omelet med ost og urter	2 portioner Sprød kyllingesalat med cherrytomater og mandler, til flere dage	2 portioner Gulerodssuppe med edamamebønner toppet med ristede mandler, til flere dage
DAG 6	1 portion Havregrød med nøddetopping og bær	Sprød kyllingesalat med cherrytomater og mandler, delportion	1 portion Ovnbagt sesamlaks med tomat-pasta-salat
DAG 7	1 portion Grøn smoothie med banan og spinat	Gulerodssuppe med edamamebønner toppet med ristede mandler, delportion	Lasagne med mornaysauce og ost, delportion

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2024

GRØN SMOOTHIE MED BANAN OG SPINAT

TILBEREDNINGSTID: 5 min. • MÆNGDE: 1 portion • Bruges på dag 1, 4 og 7

Skær banan i skiver og læg dem på frost sammen med spinatbladene dagen før.

Det skal du bruge

½ citron
1 banan
3 dl yoghurt naturel
1 håndfuld spinatblade, rå
1 spsk. vaniljesukker

TIPS

I stedet for at lægge banan og spinat på frost ka n du blende smoothien med isterninger. Tjek om din blender kan klare at blende isterninger.

Læg glasset på frost, så det er koldt, når du hælder smoothien op.

Kom mynte i smoothien.

Sådan gør du

Pres saften fra citron. Skær banan i mindre stykker.

Blend yoghurt med citronsaft, banan, spinatblade og vaniljesukker til en helt glat smoothie.

Servér i et glas med et sugerør.

Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Banan; spinatblade, rå
Smagsgivere: Citron; vaniljesukker
Mælkeprodukter: Yoghurt naturel

Energifordeling per person
355 kcal
Fedt: 13 g
Protein: 16 g
Kulhydrat: 46 g
Kostfibre: 4 g

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2024

SKINKESANDWICH MED BÆR TIL

TILBEREDNINGSTID: 5 min. • MÆNGDE: 1 portion • Bruges på dag 1 og 4

Det skal du bruge

SKINKESANDWICH
20 g mayonnaise
1 tsk. sennep
salt og peber
60 g fuldkornsbolle
½ hjertesalat
50 g kogt skinke, pålæg

TILBEHØR
75 g bær

Sådan gør du

Rør mayonnaise, sennep, salt og peber sammen.

Del bolle i halve og smør med mayonnaise.

Læg hjertesalatblade på underbollen og derefter hamburgerryg. Krydr med salt og peber.

Servér sandwichen med friske bær til.

Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen
Håndfuld 1+2: Bær; hjertesalat
Håndfuld 3: Kogt skinke, pålæg
Håndfuld 4: Fuldkornsbolle
Fedt: Mayonnaise
Smagsgivere: Salt og peber; sennep

Energifordeling per person
450 kcal
Fedt: 22 g
Protein: 23 g
Kulhydrat: 32 g
Kostfibre: 7 g

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2024

FISKEFAD MED KARTOFLER, PORRE OG SPINAT

TILBEREDNINGSTID: 25 min. • VENTETID (tid i ovnen, hævetid): 10 min. • MÆNGDE: 1 portion • Bruges på dag 1

Det skal du bruge

KARTOFLER

100 g kartofler

FISKEFAD

150 g mørksej
salt og peber
1 porre
1 spsk. smør
75 g spinatblade, rå
2 ½ dl mælk, maks. 3,5%
1 spsk. majsstivelse
1 knsp. stødt muskatnød

TIPS

Kom lidt grøntsags- eller hønsebouillon i grøntsagsstuvningen for ekstra smag. Du kan også tilføje en smule hvidvin.

Mørksej kan erstattes lyssej eller med andre fisk.

Pynt eventuelt fiskefadet med friske krydderurter ved servering.

Sådan gør du

Tænd ovnen på 180 grader varmluft.

Skræl kartofler, skær dem i tern, og kog dem i letsaltet vand i 10 minutter.

Krydr mørksej med salt og peber.

Skær porre i ringe, og steg dem i smør ved svag til jævn varme i 5 minutter, uden at de tager farve. Kom spinat ved, og vend den rundt, til den falder sammen. Tilsæt mælk og bring den i kog. Jævn grøntsagsstuvningen med majsstivelse rørt ud i vand. Smag til med muskatnød, salt og peber.

Kom kartoflerne i et ovnfast fad. Hæld grøntsagsstuvningen over, og læg lyssej i midten. Sæt fadet i ovnen i cirka 10-12 minutter, til fisken er tilberedt.

Nyd fiskefadet med kartofler.

Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Porre; spinatblade, rå
Håndfuld 3: Mørksej
Håndfuld 4: Kartoffel; majsstivelse
Fedt: Smør
Smagsgivere: Salt og peber; stødt muskatnød
Mælkeprodukter: Mælk, maks. 3,5%

Energifordeling per person
515 kcal
Fedt: 13 g
Protein: 43 g
Kulhydrat: 45 g
Kostfibre: 19 g

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2024

TOMAT-SKINKE-OMELET MED OST OG URTER

TILBEREDNINGSTID: 15 min. • MÆNGDE: 1 portion • Bruges på dag 2 og 5

Det skal du bruge

OMELET

1 tomat
1 dl krydderurter efter eget ønske
2 æg
salt og peber
50 g kogt skinke, pålæg
1 skive ost, 31+/ 18 % eller derover
10 g smør

Sådan gør du

Skær tomat i tern og kom dem i en si. Lad tomaterne dryppe af.

Hak krydderurterne fint.

Slå æggene ud i en skål og krydr med salt og peber. Kom tomater og krydderurter i og pisk det hele godt sammen.

Smelt smør på en slip-let-pande og hæld æggemassen på. Lad omeletten sætte sig - kom eventuelt et låg på panden eller læg sølvpapir hen over.

Læg skinke og ost på den ene halvdel af omeletten og træk den anden halvdel ind over, så du får en halvmåne. Lad omeletten varme igennem.

Servér straks.

Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Tomat
Håndfuld 3: Kogt skinke, pålæg; æg
Fedt: Ost, 31+/ 18 % eller derover; smør
Smagsgivere: Krydderurter efter eget ønske; salt og peber

Energifordeling per person
410 kcal
Fedt: 29 g
Protein: 33 g
Kulhydrat: 3 g
Kostfibre: 2 g

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2024

EDAMAME-TOMAT-SALAT MED SESAM

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

Det skal du bruge

EDAMAME-TOMAT-SALAT

100 g edamamebønner, bælgede fra frost
1 dl krydderurter efter eget ønske
1 tomat

DRESSING

1 fed hvidløg
1 spsk. olie
1 spsk. sojasauce
1 spsk. honning
1 spsk. sesamfrø
salt og peber

TIP

Erstat edamamebønner med andre bælgfrugter eller kød, fjerkræ, fisk eller mager ost.

Sådan gør du

Overhæld edamamebønner med kogende vand og lad dem dryppe af i en si.

Hak krydderurterne groft. Skær tomat i tern.

Pres hvidløg i en skål og bland med olie, sojasauce, honning, sesamfrø, salt og peber.

Vend edamamebønner, krydderurter og tomat i dressingen.

Servér i en skål.

Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Tomat
Håndfuld 3: Edamamebønne, bælget fra frost
Fedt: Olie; sesamfrø
Smagsgivere: Honning; hvidløg; krydderurter efter eget ønske; salt og peber; sojasauce

Energifordeling per person
345 kcal
Fedt: 20 g
Protein: 16 g
Kulhydrat: 22 g
Kostfibre: 8 g

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2024

LASAGNE MED MORNAYSAUCE OG OST

TILBEREDNINGSTID: 30 min. • VENTETID (tid i ovnen, hævetid): 50 min. • MÆNGDE: 3 portioner • Bruges på dag 2, 3 og 7

Frys en portion til dag 7.

Undgå madspild og skæve mængder i opskriften ved at lave 3 portioner, og spise retten over flere dage, eller fryse restportioner.

Det skal du bruge

KØDSAUCE

3 fed hvidløg
1 løg
2 gulerødder
1 oksekødsbouillon, terning
1 dl kogende vand
10 g olie
salt og peber
1 spsk. tørret oregano
400 g hakket oksekød, 3-7 %
400 g hakkede tomater

LASAGNEPLADER OG TOPPING

40 g ost, 31+/ 18 % eller derover
100 g lasagneplade, fuldkorn
200 g let mornaysauce 4 %
2 spsk. krydderurter efter eget ønske

TIPS

Kom et par laurbærblade og timian i kødsaucen.

Spis en let grøn salat til.

Sådan gør du

Sæt ovnen på 180 grader varmluft.

Hak hvidløg og løg fint. Riv gulerødder groft på et rivejern.

Opløs bouillonterning i kogende vand.

Opvarm olie i en pande og svits hvidløg, løg og gulerod til det begynder at tage farve. Krydr med salt, peber og oregano. Kom kød ved. Del kødet i små stykker og lad det svitse sammen med grøntsagerne i 4-5 minutter. Rør hakkede tomater og bouillon i. Lad kødsaucen simre i 5-10 minutter.

Riv osten til topping på lasagnen.

Kog lasagnepladerne i cirka 8 minutter.

Saml lasagnen i et ovnfast fad. Start med et lag kødsauce. Derefter lasagneplader, et lag af mornaysauce, et lag lasagneplader, kødsovs, et lag lasagneplader mere og til sidst et lag mornaysauce. Bag lasagnen i cirka 30 minutter. Kom revet ost på og bag lasagnen i cirka 10 minutter, til osten er smeltet og har den farve, du ønsker.

Servér lasagnen med friske krydderurter ovenpå.

Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Gulerod; hakkede tomater; løg
Håndfuld 3: Hakket oksekød, 3-7 %
Håndfuld 4: Lasagneplade, fuldkorn
Fedt: Olie; ost, 31+/ 18 % eller derover
Smagsgivere: Hvidløg; krydderurter efter eget ønske; oksekødsbouillon, terning; salt og peber; tørret oregano
Mælkedressing: Let mornaysauce 4 %
Frit: Kogende vand

Energifordeling per person
515 kcal
Fedt: 18 g
Protein: 44 g
Kulhydrat: 40 g
Kostfibre: 7 g

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2024

HAVREGRØD MED NØDDETOPPING OG BÆR

TILBEREDNINGSTID: 10 min. • MÆNGDE: 1 portion • Bruges på dag 3 og 6

Det skal du bruge

HAVREGRØD

1 dl havregryn
1 dl vand
1 dl mælk, maks. 3,5%
1 nip salt

TOPPING

15 g mandler
1 spsk. sesamfrø
1 tsk. honning
50 g bær

TIP

Rør et råt æg i grøden, når den er kogt færdig. Vend ægget i og varm grøden igennem.

Sådan gør du

Kom havregryn, vand, mælk og salt i en lille gryde. Kog det til den konsistens, du ønsker.

Del eventuelt bær i mindre stykker. Hak mandler.

Anret havregrøden i en skål og top med bær, mandler og sesamfrø. Dryp lidt honning over.

Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Bær
Håndfuld 4: Havregryn
Fedt: Mandler; sesamfrø
Smagsgivere: Honning; salt
Mælkeprodukter: Mælk, maks. 3,5%
Frit: Vand

Energifordeling per person

355 kcal
Fedt: 16 g
Protein: 14 g
Kulhydrat: 34 g
Kostfibre: 11 g

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2024

OVNBAGT KYLLING PÅ EN BUND AF CREMET PORRE OG PASTA

TILBEREDNINGSTID: 20 min. • VENTETID (tid i ovnen, hævetid): 35 min. • MÆNGDE: 2 portioner • Bruges på dag 3 og 4

Det skal du bruge

OVNBAGT KYLLING

1 hønsekødsbouillon, terning
2 dl kogende vand
250 g fersk kylling
1 tsk. olie
salt og peber

CREMET PORRE OG PASTA

60 g pasta, tørret
2 porrer
1 spsk. olie
200 g let mornaysauce 4 %
salt og peber

TIP

Krydr kyllingen med de krydderier du bedst kan lide. Tørret timian eller rosmarin gør sig godt på kylling.

Sådan gør du

Sæt ovnen på 180 grader varmluft.

Opløs bouillonterning i kogende vand.

Læg kylling i et ovnfast fad. Pensl med olie og krydr med salt og peber. Hæld bouillon ved og sæt det i ovnen i cirka 30-35 minutter til kyllingen er gennemstegt.

Kog pasta al dente efter anvisning på pakken. Dræn pastaerne i en si.

Skyl porre helt fri for jord og skær i skiver. Svits porreskiverne i olie i et par minutter. Tilsæt mornaysaucen og krydr med salt og peber. Lad blandingen simre ved svag varme i 3-4 minutter. Vend de kogte pastaer i.

Si væden fra kyllingen og vend væden i den cremede porre-pasta-blanding. Lad porre-pasta-blandingen koge igennem.

Servér kyllingen på en bund af den cremede porre-pasta-blanding.

Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Porre
Håndfuld 3: Fersk kylling
Håndfuld 4: Pasta, tørret
Fedt: Olie
Smagsgivere: Hønsekødsbouillon, terning; salt og peber
Mælkedressing: Let mornaysauce 4 %
Frit: Kogende vand

Energifordeling per person
525 kcal
Fedt: 20 g
Protein: 39 g
Kulhydrat: 40 g
Kostfibre: 8 g

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2024

SPRØD KYLLINGESALAT MED CHERRYTOMATER OG MANDLER

TILBEREDNINGSTID: 20 min. • MÆNGDE: 2 portioner • Bruges på dag 5 og 6

Det skal du bruge

KYLLING

1 hønsekødsbouillon, terning
4 dl vand
2 kyllingebryst
100 g cherrytomater
1 hjertesalat

DRESSING

1 dl krydderurter efter eget ønske
1 fed hvidløg
1 spsk. olie
1 tsk. sennep
salt og peber

TOPPING

30 g mandler

Sådan gør du

Kom bouillonterning og vand i en gryde og bring det i kog. Kom kyllingebrysterne i og lad dem koge i cirka 10-12 minutter, til de er kogt helt møre. Lad dem afkøle let og skær i tern eller skiver.

Del cherrytomater i halve eller kvarte. Del hjertesalat i blade.

Hak krydderurter fint og mandler groft.

Pres hvidløg i en skål og rør det sammen med olie, sennep, krydderurter, salt og peber.

Anret hjertesalat, cherrytomater og kylling i en skål. Fordel dressingen over.

Servér med mandler på toppen.

Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Cherrytomat; hjertesalat
Håndfuld 3: Kyllingebryst
Fedt: Mandler; olie
Smagsgivere: Hvidløg; hønsekødsbouillon, terning; krydderurter efter eget ønske; salt og peber; sennep
Frit: Vand

Energifordeling per person
360 kcal
Fedt: 19 g
Protein: 35 g
Kulhydrat: 9 g
Kostfibre: 4 g

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2024

GULERODSSUPPE MED EDAMAMEBØNNER TOPPET MED RISTEDE MANDLER

TILBEREDNINGSTID: 35 min. • MÆNGDE: 2 portioner • Bruges på dag 5 og 7

Undgå madspild og skæve mængder i opskriften ved at lave 2 eller flere portioner, og spise retten over flere dage, eller fryse restportioner.

Det skal du bruge

SUPPE

1 løg
1 fed hvidløg
3 gulerødder
150 g kartofler
20 g smør
4 dl vand
1 grøntsagsbouillon, terning
salt og peber
150 g edamamebønner, bælgede fra frost

TOPPING

30 g mandler
1 nip salt
4 spsk. fraiche, maks. 9 %

Sådan gør du

Hak løg og hvidløg. Skræl gulerødder og kartofler og skær i tern.

Svits løg, hvidløg og gulerødder i smør, til de begynder at tage farve. Vend kartoflerne i. Hæld vand ved og kom bouillonterning i. Lad suppen simre under låg i cirka 20 minutter.

Blend suppen, til den er helt ensartet i konsistensen. Smag til med salt og peber. Kom edamamebønnerne i og lad dem varme igennem i et par minutter.

Rist mandlerne på en tør pande, til de begynder at dufte og tage farve på en tør pande. Krydr med salt. Hak mandlerne groft.

Servér suppen i en forvarmet skål eller tallerken. Kom fraiche og de ristede mandler på toppen.

TIPS

Du kan erstatte edamamebønner med fisk, skaldyr, kød, mager ost eller fjerkræ.

Du kan erstatte gulerødder og kartofler med rodfrugter eller græskar.

Suppen kan piftes op med ingefær, chili, karry eller spidskommen - eller en blanding af det hele.

Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Gulerod; løg
Håndfuld 3: Edamamebønne, bælget fra frost
Håndfuld 4: Kartoffel
Fedt: Mandler; smør
Smagsgivere: Grøntsagsbouillon, terning; hvidløg; salt; salt og peber
Mælkedressing: Fraiche, maks. 9 %
Frit: Vand

Energifordeling per person
415 kcal
Fedt: 23 g
Protein: 17 g
Kulhydrat: 31 g
Kostfibre: 10 g

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2024

OVNBAGT SESAMLAKS MED TOMAT-PASTA-SALAT

TILBEREDNINGSTID: 10 min. • VENTETID (tid i ovnen, hævetid): 15 min. • MÆNGDE: 1 portion • Bruges på dag 6

Det skal du bruge

OVNBAGT LAKS

120 g fersk laks
1 spsk. sojasauce
salt og peber
2 spsk. sesamfrø

TOMAT-PASTASALAT

35 g pasta, tørret
100 g cherrytomater
½ dl krydderurter efter eget ønske

TILBEHØR

2 spsk. fraiche, maks. 9 %
½ citron

Sådan gør du

Sæt ovnen på 200 grader varmluft.

Læg laks med skindsiden nedad i et ovnfast fad med bagepapir i bunden. Dryp sojasauce over fisken og krydr med salt og peber. Drys sesamfrø på toppen. Bag laksen i cirka 12-15 minutter til fisken er mør.

Kog pasta al dente efter anvisning på pakken. Dræn pastaerne fri for vand.

Del cherrytomaterne i halve og hak krydderurterne. Bland cherrytomater og krydderuter med de kogte pastaer.

Servér sesamlaksen med tomat-pasta-salat, fraiche og citron til.

Sådan fordeler du efter Sense-spisekassemodellen

Håndfuld 1+2: Cherrytomat
Håndfuld 3: Fersk laks
Håndfuld 4: Pasta, tørret
Fedt: Sesamfrø
Smagsgivere: Citron; krydderurter efter eget ønske; salt og peber; sojasauce
Mælkedressing: Fraiche, maks. 9 %

Energifordeling per person
530 kcal
Fedt: 27 g
Protein: 35 g
Kulhydrat: 34 g
Kostfibre: 5 g

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2024

INDKØBSLISTE

Med denne kostplan starter du dagen med en smoothie, en omelet og havregrød. Frokosterne består af sandwich og salater. To dage spises der også rester fra aftensmaden som en nem frokost. Til aftensmad er der bl.a. lasagne, gulerodssuppe og ovnbagt laks. Retterne er tilrettelagt, så du skal lave aftensmad fem dage om ugen og spise rester to dage. Kostplanen indeholder gennemsnitlig cirka 1300 kcal per dag med en energifordeling på cirka 40 % fedt, 25 % protein og 35 % kulhydrat.
Hvis du følger madplanen skal du fryse en portion lasagne til dag 7.

Grønt og frugt

3 bananer
250 g bær
200 g cherrytomater
2 citroner
5 gulerødder
2 hjertesalat
250 g kartofler
2 løg
3 porrer
360 g spinatblade, rå
3 tomater

Friske krydderurter m.m.

6 fed hvidløg
70 g krydderurter efter eget ønske

Kød, fjerkræ og pålæg

250 g fersk kylling
400 g hakket oksekød, 3-7 %
200 g kogt skinke, pålæg
2 kyllingebryst

Fisk og skaldyr

120 g fersk laks
150 g mørksej

Køl, mejeri og æg

0,9 dl fraiche, maks. 9 %
0,45 l mælk, maks. 3,5%
80 g ost, 31+/ 18 % eller derover
50 g smør
0,9 l yoghurt naturel
4 æg

Frost

250 g edamamebønner, bælgede fra frost

Brød

120 g fuldkornsbolle

Kolonial/Pasta, morgenmad, krydderier og sauce

1 grøntsagsbouillon, terning
400 g hakkede tomater
2 dl havregryn
27 g honning
2 hønsekødsbouillon, terninger
100 g lasagneplade, fuldkorn
0,4 l let mornaysauce 4 %
1 spsk. majsstivelse
90 g mandler
40 g mayonnaise
1 oksekødsbouillon, terning
45 g olie
95 g pasta, tørret
peber
3 nip salt
3 tsk. sennep
5 spsk. sesamfrø
2 spsk. sojasauce
1 knsp. stødt muskatnød
1 spsk. tørret oregano
3 spsk. vaniljesukker

Kalorielette drikkevarer

3 dl kogende vand
10 dl vand

Denne madplan er udviklet til medlemmer af SenseMyDiet. Find os på sensemydiet.dk
COPYRIGHT © SENSEMYDIET APS 2024