

Mandag

Morgenmad: Rugbrød med avocado og tomat

Ingredienser (1 portion):

- ▢ 1 skive rugbrød
- ▢ ½ avocado
- ▢ 2 skiver tomat
- ▢ Lidt salt og peber

Fremgangsmåde:

- ▢ Mos avocado på rugbrødet.
- ▢ Læg tomatskiver ovenpå og drys med salt og peber.

Frokost: Kyllingesalat med fuldkornspasta

Ingredienser (2 portioner):

- ▢ 75 g fuldkornspasta
- ▢ 100 g grillet kyllingebryst
- ▢ 1 håndfuld spinat
- ▢ 5 cherrytomater
- ▢ 1 spsk olivenolie + lidt citronsaft

Fremgangsmåde:

- ▢ Kog pastaen og afkøl.
- ▢ Skær kylling i tern og bland med pasta, spinat og tomater.
- ▢ Dryp med olie og citron.

Aftensmad: Ovnbagt laks med grønne bønner og fuldkornsrís

Ingredienser (2 portioner):

- ▢ 2 laksefileter

- ▢ 1 dl fuldkornsrís
- ▢ 150 g grønne bønner
- ▢ 1 spsk olivenolie, salt, peber, citron

Fremgangsmåde:

- ▢ Kog risene efter anvisning.
- ▢ Læg laksen i fad, krydr med olie, salt, peber og citron. Bag 15 min. ved 180°C.
- ▢ Damp de grønne bønner i 4-5 min.
- ▢ Servér sammen.

Snack:

- ▢ En lille håndfuld valnødder

Tirsdag

Morgenmad: Grød med æble og kanel

Ingredienser:

- ▢ 1 dl havregryn
- ▢ 2 dl vand eller mælk
- ▢ ½ æble i tern
- ▢ ½ tsk kanel

Fremgangsmåde:

- ▢ Kog havregrøden og top med æbletern og kanel.

Frokost: Æggesalat på rugbrød

Ingredienser:

- ▢ 1 skive rugbrød
- ▢ 2 kogte æg

▢ 1 spsk græsk yoghurt

▢ ½ tsk karry

▢ Lidt salt og peber

Fremgangsmåde:

▢ Hak æggene og rør med yoghurt, karry, salt og peber.

▢ Smør på rugbrødet.

Aftensmad: Kalkunbryst med bulgur og grøntsager

Ingredienser (2 portioner):

▢ 200 g kalkunbryst i skiver

▢ 1 dl bulgur

▢ 1 squash

▢ 1 rød peber

▢ 1 spsk olivenolie, salt og peber

Fremgangsmåde:

▢ Kog bulgur efter anvisning.

▢ Skær squash og peber i tern og steg let i olie.

▢ Steg kalkunen på panden 5-6 min. på hver side.

▢ Servér med bulgur og grøntsager.

Snack:

▢ 1 håndfuld blåbær

Onsdag

Morgenmad: Græsk yoghurt med nødder og honning

Ingredienser:

▢ 150 g græsk yoghurt (2%)

▢ 1 lille håndfuld hakkede mandler

▢ 1 tsk honning

Fremgangsmåde:

▢ Kom yoghurt i en skål.

▢ Drys med mandler og hæld lidt honning over.

Frokost: Fuldkornsbolle med laks og spinat

Ingredienser:

▢ 1 fuldkornsbolle

▢ 1 skive røget laks

▢ 1 lille håndfuld frisk spinat

▢ 1 tsk flødeost light

Fremgangsmåde:

▢ Smør bollen med lidt flødeost.

▢ Læg spinat og røget laks ovenpå.

Aftensmad: Bagt torsk med søde kartofler og broccoli

Ingredienser (2 portioner):

▢ 2 torskefileter

▢ 2 små søde kartofler

▢ 200 g broccoli

▢ 1 spsk olivenolie, salt og peber

Fremgangsmåde:

▢ Skær søde kartofler i tern, vend i olie og bag 25 min. ved 200°C.

▢ Læg torsk i fad, dryp med olie og krydderier, bag 12-15 min. ved 180°C.

▢ Damp broccoli i 4-5 min.

▢ **Servér sammen.**

Snack:

▢ **1 æble**

Torsdag

Morgenmad: Omelet med champignon og spinat

Ingredienser:

▢ **2 æg**

▢ **3 champignoner i skiver**

▢ **1 lille håndfuld spinat**

▢ **1 tsk olivenolie**

Fremgangsmåde:

▢ **Pisk æggene.**

▢ **Steg champignon og spinat kort, tilsæt æggemassen.**

▢ **Steg til omeletten er fast.**

Frokost: Rugbrød med hummus og grønt

Ingredienser:

▢ **1 skive rugbrød**

▢ **2 spsk hummus**

▢ **3 skiver agurk**

▢ **2 skiver tomat**

Fremgangsmåde:

▢ **Smør hummus på rugbrødet.**

▢ **Læg grøntsager ovenpå.**

Aftensmad: Kyllingefrikadeller med fuldkornsrís og salat

Ingredienser (2 portioner):

- ▢ 300 g hakket kylling
- ▢ 1 æg
- ▢ 1 spsk havregryn
- ▢ 1 dl fuldkornsrís
- ▢ Grøn salat (spinat, rucola, agurk)
- ▢ 1 spsk olivenolie

Fremgangsmåde:

- ▢ Rør fars af kylling, æg og havregryn. Form små frikadeller og steg.
- ▢ Kog risene.
- ▢ Bland en grøn salat og dryp med olie.

Snack:

- ▢ En lille håndfuld mandler

Fredag

Morgenmad: Smoothie med banan og bær

Ingredienser:

- ▢ 1 banan
- ▢ 1 dl frosne bær
- ▢ 2 dl mælk eller plantebaseret alternativ

Fremgangsmåde:

- ▢ Blend alle ingredienser sammen til en smoothie.

Frokost: Kyllingewrap med grøntsager

Ingredienser:

- ▢ 1 fuldkornswrap
- ▢ 2 spsk hummus
- ▢ 80 g grillet kylling i skiver
- ▢ 1 lille håndfuld salat
- ▢ 2 skiver agurk

Fremgangsmåde:

- ▢ Smør hummus på wrappen.
- ▢ Læg salat, agurk og kylling ovenpå.
- ▢ Rul sammen.

Aftensmad: Vegetargryde med linser og tomater

Ingredienser (2 portioner):

- ▢ 1 dl røde linser
- ▢ 1 løg, hakket
- ▢ 1 gulerod, i tern
- ▢ 1 ds hakkede tomater
- ▢ 1 spsk olivenolie, krydderier

Fremgangsmåde:

- ▢ Svits løg og gulerod i olie.
- ▢ Tilsæt linser og tomater.
- ▢ Simr i 20 minutter.

Snack:

- ▢ 1 lille håndfuld valnødder

Lørdag

Morgenmad: Røræg med tomat

Ingredienser:

- ▢ 2 æg
- ▢ 1 tomat i tern
- ▢ 1 tsk olie eller smør
- ▢ 1 skive fuldkornsbrød

Fremgangsmåde:

- ▢ Pisk æggene og steg på panden med tomat.
- ▢ Servér med fuldkornsbrød.

Frokost: Salat med tun og bønner

Ingredienser (2 portioner):

- ▢ 1 ds tun i vand
- ▢ 1 dl kogte kidneybønner
- ▢ ½ agurk i tern
- ▢ 1 håndfuld cherrytomater
- ▢ 1 spsk olivenolie + citron

Fremgangsmåde:

- ▢ Bland tun, bønner og grøntsager.
- ▢ Dryp med olie og citron.

Aftensmad: Kylling i karry med fuldkornsrís

Ingredienser (2 portioner):

- ▢ 200 g kyllingebryst i tern
- ▢ 1 løg, hakket
- ▢ 1 gulerod i tern
- ▢ 1 spsk karry

▢ 1 ds kokosmælk light

▢ 1 dl fuldkornsrís

Fremgangsmåde:

▢ Kog risene.

▢ Svits løg og gulerod med karry.

▢ Tilsæt kylling og brun kort.

▢ Tilsæt kokosmælk og lad simre 15 min.

Snack:

▢ 1 lille håndfuld mandler

Søndag

Morgenmad: Havregrød med nødder og rosiner

Ingredienser:

▢ 1 dl havregryn

▢ 2 dl mælk eller vand

▢ 1 spsk hakkede nødder

▢ 1 spsk rosiner

Fremgangsmåde:

▢ Kog havregrøden.

▢ Drys med nødder og rosiner.

Frokost: Rugbrød med æg og rejer

Ingredienser:

▢ 1 skive rugbrød

▢ 1 kogt æg i skiver

▢ 50 g rejer

▢ Lidt citron

Fremgangsmåde:

▢ Læg æggeskiver på brødet.

▢ Fordel rejer ovenpå og dryp med citron.

Aftensmad: Bagt laks med rodfrugter og grønkål

Ingredienser (2 portioner):

▢ 2 laksefileter

▢ 2 gulerødder

▢ 1 pastinak

▢ 1 lille bundt grønkål

▢ 1 spsk olivenolie, salt og peber

Fremgangsmåde:

▢ Skær rodfrugter i stave og bag i ovnen ved 200°C i ca. 30 min.

▢ Læg laks i fad, krydr med olie og bag 15 min.

▢ Damp grønkål let i 2-3 min.

▢ Servér sammen.

Snack:

▢ 1 lille håndfuld nødder eller frugt