

## **Mandag**

### **Morgenmad: Havregrød med pære og valnødder**

#### **Ingredienser:**

- ▢ 1 dl havregryn
- ▢ 2 dl mælk eller vand
- ▢ ½ pære i tern
- ▢ 1 spsk hakkede valnødder

#### **Fremgangsmåde:**

- ▢ Kog havregrøden.
- ▢ Top med pæretern og valnødder.

### **Frokost: Linsesalat med spinat og feta**

#### **Ingredienser (2 portioner):**

- ▢ 1 dl kogte grønne linser
- ▢ 1 håndfuld frisk spinat
- ▢ 5 cherrytomater
- ▢ ½ agurk i tern
- ▢ 50 g fetaost
- ▢ 1 spsk olivenolie + citron

#### **Fremgangsmåde:**

- ▢ Bland linser og grøntsager.
- ▢ Smuldr feta over.
- ▢ Dryp med olie og citron.

### **Aftensmad: Kylling i ovn med rodfrugter**

#### **Ingredienser (2 portioner):**

- ▢ 2 kyllingelår
- ▢ 2 gulerødder
- ▢ 1 pastinak
- ▢ 1 rødbede
- ▢ 1 spsk olivenolie, salt, peber, paprika

**Fremgangsmåde:**

- ▢ Skær rodfrugter i stave og vend i olie og krydderier.
- ▢ Læg kyllingen i fad sammen med rodfrugterne.
- ▢ Bag i ovnen ved 200°C i ca. 35 minutter.

**Snack:**

- ▢ 1 håndfuld mandler

**Tirsdag**

**Morgenmad: Græsk yoghurt med blåbær og chiafrø**

**Ingredienser:**

- ▢ 150 g græsk yoghurt
- ▢ 1 lille håndfuld blåbær
- ▢ 1 spsk chiafrø

**Fremgangsmåde:**

- ▢ Anret yoghurten i en skål.
- ▢ Tilsæt blåbær og drys med chiafrø.

**Frokost: Rugbrød med makrel og peberfrugt**

**Ingredienser:**

- ▢ 1 skive rugbrød
- ▢ 1 ds makrel i tomat (drænet)

▢ ½ rød peberfrugt i skiver

**Fremgangsmåde:**

▢ Smør rugbrødet med makrel.

▢ Læg peberfrugt ovenpå.

**Aftensmad: Torsk med perlebyg og grøntsager**

**Ingredienser (2 portioner):**

▢ 2 torskefileter

▢ 1 dl perlebyg

▢ 1 gulerod i skiver

▢ 200 g broccoli

▢ 1 spsk olivenolie, salt, citron

**Fremgangsmåde:**

▢ Kog perlebyg i ca. 20 min.

▢ Damp gulerod og broccoli i 4-5 min.

▢ Bag fisken i ovn 12 min. ved 180°C med olie, salt og citron.

**Snack:**

▢ 1 æble

**Onsdag**

**Morgenmad: Omelet med spinat og løg**

**Ingredienser:**

▢ 2 æg

▢ 1 lille håndfuld spinat

▢ ½ løg, hakket

▢ 1 tsk olivenolie

### **Fremgangsmåde:**

- ▢ Svits løg og spinat kort.
- ▢ Hæld æggemassen over og steg til fast.

### **Frokost: Fuldkornswrap med hummus og grønt**

#### **Ingredienser:**

- ▢ 1 fuldkornswrap
- ▢ 2 spsk hummus
- ▢ 1 håndfuld frisk salat
- ▢ ½ agurk i skiver

#### **Fremgangsmåde:**

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

### **Aftensmad: Kalkun i tomatsauce med fuldkornsrís**

#### **Ingredienser (2 portioner):**

- ▢ 200 g kalkunbryst i tern
- ▢ 1 løg, hakket
- ▢ 1 ds hakkede tomater
- ▢ 1 tsk oregano
- ▢ 1 dl fuldkornsrís
- ▢ 1 spsk olivenolie

#### **Fremgangsmåde:**

- ▢ Svits løg i olie, tilsæt kalkun og brun.
- ▢ Hæld tomater og oregano i og lad simre 15 min.

☐ **Kog risene.**

☐ **Servér sammen.**

**Snack:**

☐ **1 lille håndfuld valnødder**

**Torsdag**

**Morgenmad: Smoothie med spinat og banan**

**Ingredienser:**

☐ **1 håndfuld spinat**

☐ **1 banan**

☐ **1 dl frosne bær**

☐ **2 dl mælk eller plantebaseret alternativ**

**Fremgangsmåde:**

☐ **Blend til en jævn smoothie.**

**Frokost: Rugbrød med avocado og rejer**

**Ingredienser:**

☐ **1 skive rugbrød**

☐ **½ avocado**

☐ **50 g rejer**

☐ **Lidt citronsaft**

**Fremgangsmåde:**

☐ **Mos avocado og smør på brødet.**

☐ **Fordel rejer ovenpå og dryp med citron.**

**Aftensmad: Linsesuppe med gulerod og porre**

**Ingredienser (2 portioner):**

- ▢ 1 dl røde linser
- ▢ 1 gulerod i tern
- ▢ 1 porre i skiver
- ▢ ½ liter grøntsagsbouillon
- ▢ 1 spsk olivenolie

**Fremgangsmåde:**

- ▢ Svits grøntsager i olie.
- ▢ Tilsæt linser og bouillon.
- ▢ Lad simre 20 min. og blend evt. let.

**Snack:**

- ▢ 1 håndfuld mandler

**Fredag**

**Morgenmad: Røræg med fuldkornsbolle**

**Ingredienser:**

- ▢ 2 æg
- ▢ 1 tsk olie eller smør
- ▢ 1 lille fuldkornsbolle

**Fremgangsmåde:**

- ▢ Pisk æggene og steg til røræg.
- ▢ Spis med bollen.

**Frokost: Kyllingesalat med quinoa**

**Ingredienser (2 portioner):**

- ▢ 1 dl kogt quinoa
- ▢ 100 g grillet kylling

▢ 1 håndfuld spinat

▢ ½ agurk i tern

▢ 1 spsk olivenolie

**Fremgangsmåde:**

▢ Skær kyllingen i tern.

▢ Bland quinoa, grøntsager og olie.

▢ Vend kyllingen i salaten.

**Aftensmad: Vegetarisk lasagne med linser**

**Ingredienser (2 portioner):**

▢ 1 dl grønne linser

▢ 1 ds hakkede tomater

▢ 1 løg, hakket

▢ 1 gulerod i tern

▢ 4 lasagneplader (fuldkorn)

▢ 50 g revet ost

**Fremgangsmåde:**

▢ Svits løg og gulerod, tilsæt linser og tomater. Lad simre 20 min.

▢ Læg lag af sauce og lasagneplader i fad.

▢ Top med ost og bag 25 min. ved 200°C.

**Snack:**

▢ 1 lille håndfuld nødder

**Lørdag**

**Morgenmad: Grød med banan og kanel**

**Ingredienser:**

- ▢ 1 dl havregryn
- ▢ 2 dl mælk/vand
- ▢ ½ banan i skiver
- ▢ ½ tsk kanel

**Fremgangsmåde:**

- ▢ Kog grøden.
- ▢ Top med banan og kanel.

**Frokost: Tun-salat med fuldkornsbrød**

**Ingredienser (2 portioner):**

- ▢ 1 ds tun i vand
- ▢ 1 spsk græsk yoghurt
- ▢ ½ løg, hakket
- ▢ 1 lille håndfuld spinat
- ▢ 2 skiver fuldkornsbrød

**Fremgangsmåde:**

- ▢ Rør tun med yoghurt og løg.
- ▢ Servér på brød med spinat.

**Aftensmad: Kyllingefrikadeller med bagte grøntsager**

**Ingredienser (2 portioner):**

- ▢ 300 g hakket kylling
- ▢ 1 æg
- ▢ 1 spsk havregryn
- ▢ 1 squash i tern
- ▢ 1 peberfrugt i tern

▢ 1 spsk olivenolie

**Fremgangsmåde:**

▢ Rør fars af kylling, æg og havregryn. Form frikadeller og steg på panden.

▢ Bag squash og peberfrugt 15 min. ved 200°C med olie.

▢ Servér sammen.

**Snack:**

▢ 1 håndfuld blåbær

**Søndag**

**Morgenmad: Yoghurt med jordbær og mandler**

**Ingredienser:**

▢ 150 g græsk yoghurt

▢ 1 lille håndfuld jordbær

▢ 1 spsk hakkede mandler

**Fremgangsmåde:**

▢ Anret yoghurt i en skål.

▢ Top med jordbær og mandler.

**Frokost: Rugbrød med æg og spinat**

**Ingredienser:**

▢ 1 skive rugbrød

▢ 1 kogt æg i skiver

▢ 1 lille håndfuld frisk spinat

**Fremgangsmåde:**

▢ Læg spinat på brødet.

☐ **Læg æggeskiver ovenpå.**

### **Aftensmad: Laks med spidskålssalat**

#### **Ingredienser (2 portioner):**

☐ **2 laksefileter**

☐ **½ spidskål, snittet**

☐ **1 gulerod, revet**

☐ **1 spsk olivenolie + citron**

#### **Fremgangsmåde:**

☐ **Bag laksen 15 min. ved 180°C med olie og citron.**

☐ **Bland spidskål og gulerod, dryp med olie.**

☐ **Servér sammen.**

#### **Snack:**

☐ **1 lille håndfuld nødder eller frugt**