

SlimJOY

ENJOY YOUR BODY

VÆGTTAB VEJLEDNINGSBOG

ENDELIG EN SLANKEKUR, DER VIRKER!

26 OPSKRIFTER TIL VÆGTTAB

**INDKØBSLISTE, SUNDE UDSKIFTNINGER,
MÅLTIDSPLANER**



DEN ENESTE SLANKEKUR, DER FAKTISK VIRKER, ER...

Igennem vægttabets historie har adskillige forskellige diæter indtaget scenen, men kun én er berømt for sin skudsikre effektivitet. Måske har du hørt om den? **Det er den diæt, du vil være villig til at holde dig tilstrækkeligt lang tid, når det drejer sig om at se resultater.**

Så før du begynder på endnu en moderigtig diæt, helt udelukker kulhydrater eller fjerner alt fedtet, bør du overveje, om den pågældende diæt er bæredygtig for dit vedkommende.

Vælg en diæt, du vil være i stand til at følge i uger, måneder eller år. Vedholdenhed er dét, der gør forskellen.

Nylige vægttabsundersøgelser viser, at der ikke findes nogen magisk diæt, og at det vigtigste element i en succesfuld diæt er at **skabe en mindre kaloriemangel.**

Grundlæggende skal vi forbruge mindre energi, end vi konsumerer, hvis vi vil tabe os.



FEM VÆGTTABSREGLER, DER KAN HJÆLPE DIG MED AT NÅ DIT MÅL HURTIGERE

Spis rigtig mad.

Prøv at nå målet med mikronæringsstoffer snarere end blot at fokusere på makronæringsstoffer.

Vælg den sundeste mulighed,

når det er muligt

eller – endnu bedre – prøv at vælge et fødevarealternativ med færre kalorier.

Rør dig.

Selv hvis den eneste motion, du kan overskue, er en daglig gåtur. Jævnlig motion giver dig mere frihed i forhold til din diæt.

Spis bevidst. Når du mærker, at du er ved at være mæt, skal du stoppe med at spise. Følg en enkelt regel om kun at **spise, indtil du er 80% mæt**. På en måde begrænses din appetit effektivt, og du kan skære ned på portionerne på længere sigt.

Drik så meget vand, du kan. Begynd og afslut altid dagen med mindst ét glas **vand**. Drik et **glas vand før hvert måltid** efter hvert toiletbesøg.

SÅDAN FØLGER DU DIT MÅL OM KALORIEMANGEL UDEN KALORIESPORING

Kaloriesporing kan være nyttigt for nogen, men størstedelen af personer finder det demotiverende og unødvendigt. Du kan følge en velfabulanceret diæt ved at følge en enkelt regel: at stirre.

HUSK DISSE RETNINGSLINJER, PORTIONSSTYRING BLIVER SUPERENKELT:

PROTEINER

PORTIONSSTØRRELSE

Håndfladestørrelse (uden fingre)

ANBEFALET MAKS. INDTAG:

2-4 portioner pr. dag

Bedste proteinkilder er hvid fisk, fjerkræ uden skind, magert oksekød og tofu. Variere med bønner, ærter og linser.



GRØNTSAGER

PORTIONSSTØRRELSE

Nævestørrelse

ANBEFALET INDTAG

mindst 4 portioner pr. dag



KORN OG STIVELSESHOLDIGE GRØNTSAGER

PORTIONSSTØRRELSE:

Håndfuld (lav en kop med hånden)

ANBEFALET MAKS. INDTAG:

1-2 portioner

Undgå forarbejdede korn. Nyd af fuldkorn som bulgur, brun ris, popcorn, fuldkornsmel, quinoa osv.



FEDT FRA NATURLIGE FØDEVARER

PORTIONSSTØRRELSE:

Olie, smør – 1 tsk.

Frø og nødder – 1-2 spsk.

ANBEFALET INDTAG

1-2 portioner pr. dag

Det er bedst at spise uforarbejdede fedtstoffer som nødder og frø.



FERMENTERET MEJERIPRODUKT

PORTIONSSTØRRELSE

2 dl eller et lille glas

ANBEFALET INDTAG

1 port. pr. dag

Naturlig yoghurt eller kefir kan være et gavnligt tilskud til enhver diæt, eftersom de er proppet med probiotika. For laktoseintolerante personer findes der plantebaserede alternativer





HVOR MEGET ER FOR MEGET

Hvis du ikke vil tælle dine kalorier omhyggeligt, kan du bruge vores retningslinjer for portionstørrelser. Men for et sikrere og hurtigere vægttab, foreslår vi, at tælle dit daglige kalorieindtag i hvert fald i et par uger. Prøv også at tælle din kalorieforbrænding under træning. Dette vil give dig en mere præcis ide om hvordan meget du faktisk spiser.

For at tabe et halvt kilo per uge, prøv at reducere med 500 kcal om dagen. Hvordan?
Spis mindre og træne mere, så det vil gå godt.

Beregnet mængde kalorier, der er nødvendige for at opretholde vægten*:

Køn	Alder	Stillesiddende	Relativt aktiv	Aktiv
Børn	2-3	1,000	1,000-1,400	1,000-1,400
Kvinder	4-8	1,200	1,400-1,600	1,400-1,800
	9-13	1,600	1,600-2,000	1,800-2,200
	14-18	1,800	2,000	2,400
	19-30	2,000	2,000-2,200	2,400
	31-50	1,800	2,000	2,200
	51+	1,600	1,800	2,000-2,200
Mænd	4-8	1,400	1,400-1,600	1,600-2,000
	9-13	1,800	1,800-2,200	2,000-2,600
	14-18	2,200	2,400-2,800	2,800-3,200
	19-30	2,400	2,600-2,800	3,000
	31-50	2,200	2,400-2,600	2,800-3,000
	51+	2,000	2,200-2,400	2,400-2,800

*Hvis du er kortere end 165 cm, reducer yderligere 100 kalorier.

Stillesiddende: kontorarbejde med lidt bevægelse.

Relativt aktiv: kontorarbejde med relativt aktive pauser og aktiviteter mindst 4 gange/uge.

Aktiv: kontorarbejde med aktive pauser og træning mindst 5 timer/uge.

DIN IDEELLE INDKØBSLISTE

Alt, din krop skal bruge for at trives og blive slank

DET BØR DU KØBE

AT UNDGÅ...

STABELVARER OG FØDEVARER, DU KAN KØBE I STORE MÆNGDER * køb 1/6 måneder	<ul style="list-style-type: none">• Quinoa • Brune ris• Boghvede • Bønner• Kikærter • Linser• Sauerkraut • Drueagurker	
KRYDDERIER OG OLIER * køb 1/6 måneder	<ul style="list-style-type: none">• Himalayasalt • Sort peber • Chili• Kanel • Gurkemeje • Kommen• Tamari-sauce • Olivenolie• Kokosolie • Æblecidereddike• Ernæringsgær	<ul style="list-style-type: none">• Pasta
NØDDER OG FRØ * køb 1/3 måneder	<ul style="list-style-type: none">• Mandler• Chiafrø• Flaxfrø	<ul style="list-style-type: none">• Nøddesmør
FØDEVARER FRA FROSTAFDELINGEN * køb 1/3 måneder	<ul style="list-style-type: none">• Mandler• Chiafrø• Flaxfrø	<ul style="list-style-type: none">• Plantebaseret mælk• Mejeriprodukter med lavt fedtindhold
TØRRET FRUGT *Køb månedligt	<ul style="list-style-type: none">• Svesker• Morbær	<ul style="list-style-type: none">• Glutenfrit brød og bagværk• Mælkechokolade og hvid chokolade
STIVELSESHOLDIGE GRØNTSAGER *Køb månedligt	<ul style="list-style-type: none">• Gulerødder• Roer• Majs på kolber	<ul style="list-style-type: none">• Cashewnødder• Pistacienødder
LAVT KALORIEINDHOLD GRØNTSAGER OG FRUGT *køb ugentligt	<ul style="list-style-type: none">• Grønne æbler • Citrusfrugter• Meloner • Peberfrugter • Tomater• Agurker • Hvidløg • Løg• Selleri • Champignoner • Porre• Salat • Babyspinat • Sølvbede	<ul style="list-style-type: none">• Olieristede peanuts• Forarbejdede snacks
HØJT KALORIEINDHOLD FØDEVARER, DER ER SUNDE *sometider	<ul style="list-style-type: none">• Avocado • Laks• Økologisk tempoh • Søde kartofler• Luftpoppede popcorn• Valnødder • Hummus• Havre • Mørk chokolade craver	<ul style="list-style-type: none">•olie (bortset fra olivenolie til kolde retter og kokosolie til madlavning)• Saladdressinger• Proteinbarer• Kulsyreholdige drikkevarer• Frostretter• Tørret frugt

MÅLTIDSPLANER MED LAVT KALORIEINDHOLD OG SUNDE UDSKIFTNINGER AF DIN YNDLINGSFØDEVARER

Sunde fødevarerudskiftninger, der holder dig på sporet

DIÆTBUSTERE

SKØNNE ALTERNATIVER

PASTA	Zoodles*
HAMBURGERBOLLE	Portobellosvamp
MAYONNAISE	Sennep eller græsk yoghurt med lightmayonnaise
BOLOGNESESAUCE	Rå "bolognesesauce"*
KARTOFFELMOS	Blomkålsmos*
Oksekødstaco	Svampetaco på salatblade*
Tun i olie	Tun i vand
Stegt kylling	Bagt kyllingebryst i mandelflager*
Crème fraîche	Græsk yoghurt
Ris	Blomkålsris
Is	Græsk yoghurt med hvedeprotein*
Kartoffelsalat	Squashsalat*
Rosiner	Morbær
Pommes frites	Ovnbagte pommes frites*
Chips	Ristede kikærter*
Omelet med tre æg	Let omelet med 1 helt æg og 2 æggeghvider
Havregryn	Zoats*
Saltede jordnødder	Edamamebønner
Pizza	Squashpizzabåde*
Hakket oksekød	Hakket kalkunkød
Cashewnødder	Mandler
Mælkechokolade	Mørk chokolade
Caffe latte	Sort kaffe med et stænk mælk
Frugtyoghurt	Yoghurt naturel med friske bær
Danskvand	Seltzer med citronsaft
Tørret frugt	Frisk frugt

*Find en opskrift i afsnittet Opskrifter



**IDÉER TIL
DAGLIGE
MÅLTIDSPLANER**

EKSEMPEL NR. 1 PÅ MÅLTIDSPLAN

I BEGYNDELSEN AF DAGEN

2 glas vand
kaffe med lidt mælk

MORGENMAD:

Græsk yoghurt med lavt fedtindhold iblandet
en skefuld vaniljevallepulver og friske hindbær
En håndfuld mandler

FROKOST

Stor grøn salat med honningsennepsmarineret kyllingefilet
Dressing af olivenolie og æblecidereddike

MELLEMMÅLTID:

Kaffe med lidt mælk
Mørk chokolade (ét tern)

AFTENSMAD:

Dampet broccoli
Kogt quinoa med ærter
Laksefilet (grillet med skindet nedad – uden olie)

ESTIMERET ERNÆRINGSVÆRDI:

• 1500-1700 kcal • 70-80 g protein • 100-115 g kulhydrater • 20-25 g fibre • 50-60 g fedt

EKSEMPEL NR. 2 PÅ MÅLTIDSPLAN

I BEGYNDELSEN AF DAGEN

2 glas vand
kaffe med lidt mælk

MORGENMAD:

Let omelet (1 helt æg 2 æggehvider)
Frisk tomat med sort peber

MELLEMMÅLTID:

Gulerodsstave og hummus

FROKOST:

Boghvedesalat

MELLEMMÅLTID:

Kaffe med lidt mælk
Kefir med 1 tsk. chiafrø

AFTENSMAD:

Svampetaco på salatblade
Kålsalat Dressing af olivenolie og æblecidereddike

ESTIMERET ERNÆRINGSVÆRDI:

• 1400-1600 kcal • 55-60 g protein • 140-155 g kulhydrater • 33-40 g fibre • 65-75 g fedt

EKSEMPEL NR. 3 PÅ MÅLTIDSPLAN

I BEGYNDELSEN AF DAGEN

2 glas vand
kaffe med lidt mælk

MORGENMAD:

Kvæerte æg med avocado
Mellemtilberedt tomat med flækket peber

MELLEMMÅLTID:

Kaffe med lidt mælk
Svesker og en håndfuld mandler

FROKOST:

Zoodles med kalkunkødssauce
Kiwisorbet

MELLEMMÅLTID:

Sellerihummus

AFTENSMAD:

Blomkålsmos
Spinat med hvidløg og græsk yoghurt

ESTIMERET ERNÆRINGSVÆRDI:

• 1050-1150 kcal • 55-60 g protein • 120-130 g kulhydrater • 30-35 g fibre • 35-40 g fedt

EKSEMPEL NR. 4 PÅ MÅLTIDSPLAN

I BEGYNDELSEN AF DAGEN

2 glas vand
kaffe med lidt mælk

MORGENMAD:

Grød med bær og kanel

MELLEMMÅLTID:

Hårdkogt æg med chilisalt og cherrytomater

FROKOST:

Stor grøn salat med bagt seitan, soltørrede tomater,
solsikkefrø og sorte oliven
Dressing af olivenolie og æblecidereddike
Proteinshake til dessert

MELLEMMÅLTID:

Hummus med paprika

AFTENSMAD:

Sød grøntsagssuppe
Banan/havre-smågage til dessert

ESTIMERET ERNÆRINGSVÆRDI:

• 1100-1200 kcal • 50-55 g protein • 110-120 g nettokulhydrater • 25-30 g fibre • 40-45 g fedt



MAGRE RETTER: OPSKRIFTER TIL VÆGTTAB

Tænk ud af boksen, og udforsk en verden fuld af mager mad. På åbningssiderne finder du et utal af slankende opskrifter, der holder maven fuld og holder dig på måtten.

Avocado-æg



VEGETARISK



MORGENMAD



AFTENSMAD



PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 avocado
- 2 små æg
- Salt
- Friskkværnet peber

FYLDNING:

mulighed nr. 1:

- 2 skiver sprødstegt bacon
- Knivspids chiliflager • Hakket purløg

mulighed nr. 2:

- Kirsebærtomat • Frisk basilikum

mulighed nr. 3:

- Revet cheddarost • Hakket purløg



TILBEREDNING:

- Forvarm ovnen til 200 °C.
- Del avocadoen, og fjern stenen. Grav noget af avocadokødet ud for at gøre hullet større, og placer halvdelene på en bageplade.
- Fordel et æg i hver halvdel, og krydr med salt og peber. Pynt med fyld, du selv vælger.
- Bages i 15 minutter.
- Alternativ: Drys med friske kydderurter. Serveres med resten af avocadokødet.

Grød med bær og kanel



INGREDIENSER:

- 1 lille zucchini (revet)
- 6 tsk. grovvalset havre
- 3 dl vand
- 2 spsk. græsk yoghurt (vælg en fedtfattig variant, der indeholder få kalorier)
- Bær (jordbær, hindbær, blåbær m.v.)
- Kanel
- Knivspids salt
- Stevia (kan udelades)



TILBEREDNING:

- Bland revet squash, havre, vand, salt og kanel i en gryde, og lad ingredienserne simre, indtil den rette konsistens opnås. (Ved nedkøling absorberer havre evt. overskydende væske.)
- Tilsæt grøden til en skål, mens de stadig er varme, og bland dem med en skefuld yoghurt og stevia, hvis de skal være sødere.
- Dekorér med friske bær og en knivspids kanel.

Let omlet (med 1 helt æg og 2 æggehvider)



INGREDIENSER:

- 2 æggehvider
- 1 æg
- 30 g hakket forårsløg
- 2 hakkede soltørrede tomater (ikke i olie)
- Salt
- Friskkværnet peber
- 1 spsk. revet parmesanost
- 1 spsk. olivenolie



TILBEREDNING:

- Pisk æg og æggehvider grundigt med alt og peber, indtil blandingen skummer.
- Fold hakket forårsløg og cherrytomater ind i æggene med en spartel.
- Opvarm en teflonpande ved mellemhøj varme i ca. 3 minutter, og tilsæt olivenolie.
- Tilsæt æggene, og begynd at tilberede dem, mens du vipper panden for at fordele blandingen ensartet.
- Steges i 1-2 minutter. Når æggene begynder at sætte sig, skrues varmen ned på middel. Løft derefter kanten af omeletten over på den ene side, så de stadig flydende æg falder ned på bunden af panden og tilberedes hurtigere.
- Når den nederste del af omeletten er tilberedt, og toppen ikke er flydende længere, skal den vendes ved brug af to store spartler.
- Drys omeletten med ost, og fold den i to. Steg den i endnu 1 minut på begge sider, skub den derefter af panden, og server.

Græsk yoghurt med valleprotein



INGREDIENSER:

- 1 græsk yoghurt med lavt fedtindhold
- 1 toppet spsk. chokoladevalleprotein
- 3-5 tsk. vand tsk. kakaopulver
- Stevia efter ønske



TILBEREDNING:

- Bland alle ingredienserne i en blender, eller pisk med et piskeris.
- Hæld blandingen i en skål, og sæt skålen i fryseren.
- Omrør fire gange hver halve time.
- Efter ca. 2 timer kan du spise den frisk eller lade den stå i fryseren nogle dage.
- Hvis du lader den blive i fryseren, skal den tages ud 10-15 minutter før servering.

Sunde frugtbarer



VEGETARISK



MORGENMAD



DESSERT



PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 banan
- 3 tsk. græsk yoghurt med lavt fedtindhold
- 5 tsk. havre
- En håndfuld bær
- Kanel (kan udelades)



TILBEREDNING:

- Forvarm ovnen til 200 °C.
- Mos bananen med en gaffel, og bland den med yoghurt og havre.
- Fordel blandingen på en bageplade (brug bagepapir), og drys med bær.
- Bag i ca. 30 minutter – afhængigt af, hvor sprød den skal være.
- Fjern blandingen fra bagepladen, og drys med kanel efter ønske.

Vegetar-tacos med svampe



INGREDIENSER:

- 1 tsk. kokosolie
- 1 lille løg
- 2 store portobellosvampe
- ½ rød peberfrugt
- 1 spsk. sojasauce
- 1 spsk. græsk yoghurt
- 1 spsk. ernæringsgær
- 1 tsk. lightmayonnaise
- Chili
- Frisk koriander
- 2 store salatblade



TILBEREDNING:

- Sauter løgene i kokosolie, indtil de er gyldenbrune. Tilsæt tyndtskårne svampe og peberfrugt. Steg blandingen i nogle minutter, tilsæt sojasauce, og fortsæt tilberedningen i nogle minutter endnu.
- Bland græsk yoghurt med lightmayonnaise and ernæringsgær.
- Fyld salatbladene med svampefyld, stænk med yoghurtblandingen, og drys med frisk koriander.

Bagt kylling bryst i mandelflager



FROKOST



AFTENSMAD



PORTIONER

1

INGREDIENSER:

- Lille kyllingebryst
- En håndfuld mandler
- 1 tsk. hvidløgpulver
- 1 tsk. løgpulver
- 1 tsk. paprika
- Havsalt
- Kværnet peber
- 1 lille æg



TILBEREDNING:

- Forvarm ovnen til 230°C.
- Læg bagepapir på en bageplade.
- Bland mandelmel (eller mandelflager), hvidløgpulver, løgpulver, paprika, salt og peber i en lille skål.
- Pisk ægget i en anden skål.
- Skyl kyllingebrystet, og dup det tørt med et stykke køkkenrulle. Skæres i strimler.
- Dyp hvert stykke i æggeblandingen, dæk det helt med mandelblandingen, og placer dem på bagepladen.
- Bag i 7 minutter på hver side, vend, og bag i yderligere 5 minutter, eller indtil stykkerne er gyldenbrune.

Moset blomkål



INGREDIENSER:

- ¼ mellemstort blomkålshoved
- Salt
- Peber
- Hvidløgpulver
- 1 spsk. græsk yoghurt



TILBEREDNING:

- Kog blomkålsbuketterne i saltet vand i 10 minutter, eller indtil de er møre.
- Fjern og dræn. Gem en smule blomkålsvand til senere.
- Purer med kartoffelmoseren (du kan også bruge en foodprocessor eller en blender afhængigt af den ønskede konsistens).
- Tilsæt yoghurt, salt, peber og hvidløgpulver, og bland dem i.

Zoodles



RÅ



VEGANSK

Zoodles er squashspiraler, der ligner spaghetti eller tagliatelle – afhængigt af, hvordan squashen skæres ud. De kan spises rå eller tilberedte.



SÅDAN LAVER DU ZOODLES MED EN SKRÆLLER:

Dette er en enklere version af zoodles, så den egner sig godt til dig, der ikke er klar til at købe en zucchinipastamaskine.

Du kan lave zoodles ved at skære kanterne af en squash og skrælle den. Fortsæt derefter med at pille den forsigtigt, og lav strimler, der ligner tagliatelle. Bland dem med den varme pastasauce, og lad dem simre i en pande i 5 minutter, eller server dem med det samme afhængigt af, hvor al dente du kan lide din pasta. Med zucchinipastamaskinen er det endnu enklere at lave zoodles.

Rå pasta-sauce



RÅ



VEGANSK



FROKOST



AFTENS MAD



PORTIONER

INGREDIENSER:

- 3 soltørrede tomater
- 1 medjool-dadel
- 1 stort tomat
- 1 forårsløg
- 1 stilk selleri
- 1 lille fed hvidløg
- Kværnet peber
- Salt efter smag
- Friske basilikumblade til pynt



TILBEREDNING:

- Opblød tomaterne og dadlerne i varmt vand i tre timer.
- Hak de friske grøntsager, tilsæt dem til en blender, tilsæt soltørrede tomater og dadler, og blend blandingen, indtil den er lind.
- Hvis saucen er lidt for tyk, kan du tilsætte en lille smule af vandet fra opblødningen.
- Tilsæt peber og salt efter smag, og blend en sidste gang.
- Hæld saucen over den tilberedte pasta eller zoodles, og pynt med friske basilikumblade.

Squash Salat



VEGETARISK



FROKOST



AFTENSMAD



TILBEHØR



PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 stort squash
- 1 forårsløg
- 1 spsk. sennep
- 1 spsk. græsk yoghurt
- 1 tsk. eddike
- 1 tsk. olivenolie
- Sort peber
- Havsalt



TILBEREDNING:

- Skyl og hak squash i stykker med en tykkelse på ca. 2 cm.
- Kog dem i 1 cm vand, indtil de er bløde, og dræn derefter grundigt.
- Lad dem køle af, og bland dem i en skål med hakkede forårsløg, sennep, yoghurt, eddike, olie og krydderier. blade.

Nyttige chips med dip



VEGANSK



TILBEHØR



PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 stor kartoffel
- 1 spsk. olivenolie
- ½ tsk. paprika
- ½ tsk. hvidløgpulver
- ½ tsk. chilipulver
- ½ tsk. løgpulver
- ½ tsk. peber

Dipmulighed nr. 1:

- 1 spsk. græsk yoghurt med lavt fedtindhold
- 2 tsk. pesto

Dipmulighed nr. 2:

- 1 spsk. græsk yoghurt med lavt fedtindhold
- 2 tsk. sennep

Dipmulighed nr. 3:

- spsk. tamarind-sauce
- 2 tsk. hakket frisk purløg



TILBEREDNING:

- Forvarm ovnen til 200 °C.
- Skær kartoflerne i både.
- Bland olivenolie, paprika, hvidløgpulver, chilipulver og løgpulver.
- Dæk kartoflerne med blandingen, og bred blandingen ud på en bageplade. Bages i 45 minutter og vendes efter 20 minutter. Serveres med dip efter ønske.

VALGMULIGHEDER: Du kan vælge søde kartofler i stedet for almindelige kartofler.

Ristede kikærter



INGREDIENSER:

- 1 dåse kikærter
- 1 tsk. kokosolie
- Salt
- Hvidløgspulver
- Peber
- Paprikapulver
- Cayennepeber (kan udelades)



TILBEREDNING:

- Forvarm ovnen til 230°C.
- Dræn og dup kikærter med et stykke køkkenrulle for at tørre dem helt.
- Placer dem i en skål, tilsæt kokosolie, og krydr med salt, hvidløgssalt, peber, paprika og evt. cayennepeber.
- Bred dem ud på en bageplade, og bag dem i 20-40 minutter, indtil de er brune og sprøde. Pas på ikke at brænde kartoflerne på i de sidste minutter.

Honning og sennep marineret kyllingfilet



FROKOST



AFTENSMAD



PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 kyllingefilet
- ½ tsk. paprikapulver
- 1 tsk. sennep
- 1 tsk. honning
- 1 spsk. sojasauce med lavt saltindhold
- ½ rødløg
- 1 lille gulerod
- 1 spsk. kokosolie



TILBEREDNING:

- Krydr fileten med paprika, bred sennep ud på begge sider, og bred derefter honning ud på begge sider.
- Tilsæt ingredienserne til en skål, og tilsæt sojasauce. Lad blandingen marinere i mindst 30 minutter i køleskabet.
- Hak i mellemtiden løg, og skær gulerødder i små tern. Opvarm kokosolie i en gryde over mellemhøj varme.
- Når olien begynder at simre, skal kyllingen tilsættes. Steg den, indtil den er brunet på begge sider, ca. 4 minutter pr. side.
- Fjern kyllingen fra gryden, og tilsæt løg og gulerødder.
- Når de er møre, skal fileten og den resterende marinade tilsættes.
- Tilsæt en smule vand, og lad blandingen simre i 20 minutter.

ALTERNATIVER: I stedet for æg kan veganere bruge omrørt tofu.

Blomkålsris



VEGANSK



FROKOST



AFTENSMAD



TILBEHØR

PORTIONER



INGREDIENSER:

- ½ mellemstort blomkålshoved (friskt)
- 1 spsk. sesamolie (eller kokosolie)
- 1 lille gulerod i tern
- 1 knust fed hvidløg
- 50 g frosne edamamebønner
- ½ tsk. ingefærpulver
- 1 tsk. hvidløgpulver
- Salt
- Peber
- ½ tsk. chiliflager (kan udelades)
- 1 pisket æg
- 2 tsk. tamari-sauce (eller sojasauce med lavt saltindhold)
- 3 hakkede forårsløg
- 1 tsk. sesamfrø



TILBEREDNING:

- Tilsæt blomkålsbuketter til foodprocessoren, og kør blandingen på puls, indtil blomkålen ligner små ris. Stil blandingen til side.
- Opvarm 1 spsk. sesamolie i en stor pande eller wok ved mellemhøj varme.
- Tilsæt gulerødder og hvidløg. Lynsteg blandingen, indtil den bliver aromatisk efter ca. 5 minutter. Tilsæt blomkål, edamamebønner og den resterende sesamolie til gryden.
- Tilsæt krydderier, og lynsteg for at tilberede blomkål, indtil den bliver blød.
- Lav et hul i midten, skru ned for varmen, og tilsæt æggene. Omrør forsigtigt og konstant, indtil æggene er helt tilberedt.
- Rør i sojasaucen og de grønne løg, og drys med sesamfrø umiddelbart før servering.

Pizzabåde fra squash



FROKOST



AFTENSMAD



PORTIONER

1

INGREDIENSER:

- 1 mellemstor squash
- 2 skiver skinke
- 2 tsk. hakket mozzarella
- 6 tsk. pizzatomatsauce



TILBEREDNING:

- Skyl og halver en squash, og skrab frugtkødet ud.
- Stab squashhalvdelenene med en gaffel et par gange, og læg dem på en bageplade, lagdelt med bagepapir.
- Placer dem i ovnen, mens den varmer op til 200 °C. Lad dem stå i 7 minutter.
- Mens de halve squash bages, skal frugtkødet blandes med hakket skinke og to-matsauce.
- Drys salt over de halve squash, og fyld dem med blandingen. Dæk dem med mozzarella.
- Sæt squashpizzabådene i den forvarmede ovn, indtil osten begynder at blive gylden.
- Tag pizzabådene ud af ovnen, og lad dem køle lidt ned.

Boghvede Salat



INGREDIENSER:

- 1 kop tilberedt boghvede
- ½ avocado
- ½ peberfrugt
- 5 cherrytomater
- ½ løg (kan udelades)
- Citronsaft
- 1 tsk. olivenolie
- Persille
- Gurkemeje
- Oregano
- Hvidløgpulver
- Salt
- Peber



TILBEREDNING:

- Tilbered boghvede, og sæt den til side til afkøling.
- Hak avocado, paprika, tomater og løg, og tilsæt dem til boghveden.
- Tilsæt citronsaft, oliven og krydderurter.
- Bland og server.

Sød grøntsagssuppe



INGREDIENSER:

- 100 g broccoli
- 100 g blomkål
- 100 g gulerødder
- ½ hakket løg
- 1 spsk. olivenolie
- 1 tsk. oregano
- 2 tsk. persille
- 1 tsk. gurkemeje
- 1 tsk. karrypulver
- 1 tsk. paprikapulver
- 100 g dåsemajs
- 2 fed hvidløg
- 2 tsk. græsk yoghurt
- 2 kopper grøntsagsbouillon
- Salt
- Peber



TILBEREDNING:

- Fjern stokkene fra broccoli og blomkål, og skær broccoli og blomkål ud i buketter. Skær gulerødder i tern.
- Tilsæt olivenolie og løg til en stor gryde, og sauter blandingen ved mellemhøj varme, indtil løgene er gennemsigtige.
- Tilsæt broccoli, blomkål og gulerødder.
- Krydr med oregano, persille, gurkemeje, karrypulver og paprika.
- Fasthold mellemhøj varme.
- Tilsæt i mellemtiden majs, hvidløg, creme fraiche, salt og peber til en blender, og bland ingredienserne, indtil blandingen er lind.
- Tilsæt blandingen til gryden, tilsæt bouillon, bland grundigt, og lad ingredienserne simre i 30 minutter.

Vegansk topping



INGREDIENSER:

- 100 g linser
- 4 soltørrede tomater (uden olie)
- 1 lille løg
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk. Dijon-sennep
- 1 tsk. paprikapulver
- 2 små agurker
- Frisk persille
- Salt
- Peber



TILBEREDNING:

- Kog linserne i saltet vand, og lad dem køle af.
- Tilsæt alle ingredienserne til en blender, og bland dem til den ønskede konsistens.
- Serveres på ristet brød eller salatblade.

Enkle energikugler



VEGETARISK



SNACK



DESSERT



TIL 6 PORTIONER (6 KUGLER)

INGREDIENSER:

- 40 g havregryn
- 80 g mandelsmør
- 1 spsk. honning
- 1 spsk. kakaopulver
- Knivspids salt



TILBEREDNING:

- Saml alle ingredienserne i en lille skål, og bland dem grundigt.
- Køl blandingen ned i 30 minutter i køleskabet.
- Brug en ske til at fordele blandingen jævnt i 6 kugler. Form kuglerne med hænderne.
- Du kan opbevare dem i en lufttæt beholder i køleskabet i op til 1 uge.

Parmesan-chips



VEGETARISK



SNACK



10 PORTIONER (10 CHIPS)

INGREDIENSER:

- 12 spsk. parmesanost – revet
- 2 tsk. peber
- ½ tsk. oregano
- ½ tsk. basilikum
- ½ tsk. timian
- ½ tsk. hvidløgpulver



TILBEREDNING:

- Forvarm ovnen til 200 °C.
- Læg bagepapir på bagepladen, og placer teskefuld ost på papiret med omtrent 5 cm afstand.
- Bland krydderier i én kop, og drys med parmesan.
- Bages i ca. 3-5 minutter.
- Kanterne skal være brune men må ikke brænde på. Tag retten ud af ovnen, og lad den køle ned på en ribbe.
- Opbevares i en lufttæt beholder.

Æbleskiver med mandelsmør



INGREDIENSER:

- 1 æble
- 1 spsk. mandelsmør



TILBEREDNING:

- Skær æblerne i tynde skiver, og server dem med mandelsmørdip.

VALGFRI: Du kan erstatte æble med selleri- eller gulerodsstænger for at gøre din snack ekstra kaloriefattigviti

Banan og havrekager



VEGANSK



DESSERT



20 PORTIONER (20 SMÅKAGER)

INGREDIENSER:

- 2 modne bananer
- 100 g havregryn
- 2 tsk. mørke chokoladespånener
- 2 spsk. tørret morbær
- 2 tsk. mandler



TILBEREDNING:

- Mos bananerne i en skål med en gaffel.
- Hak havre, morbær og mandler i en blender.
- Tilsæt dem til bananerne og chokoladespånenerne. Bland godt.
- Tag en skefuld af blandingen, og fordel den på bagepapiret.
- Bages i 15-20 minutter på 180 °C.

Kiwisorbet



VEGETARISK



DESSERT



PORTIONER

INGREDIENSER:

- 4 frosne kiwier (du kan sætte dem i fryseren 2 timer forinden)
- 2 tsk. honning (eller foretrukket sødemiddel)



TILBEREDNING:

- Bland alle ingredienserne grundigt i en blender.
- Serveres i et champagneglas.

VALGMULIGHED: Jordbær har et meget lavt kalorieindhold og er gode til sorbet. Til-sæt 1 kop frosne jordbær, 1 tsk. vaniljevallepulver og ½ kop vand, og bland ingredienserne.

Is med bær



VEGETARISK



DESSERT



6 PORTIONER (6 IKKEPINDE)

INGREDIENSER:

- 1 dåse kokosmælk
- 250 g blandede bær
- 3 spsk. honning



TILBEREDNING:

- Tilsæt alle ingredienserne til en blender, og bland dem, indtil blandingen er lind.
- Tilsæt blandingen til slikkepindsdejen. Frys den i mindst 4 timer.
- Skil slikkepindene fra hinanden, og server.

Bagte æbler med valnødder



VEGANSK



DESSERT



4 PORTIONER (4 ÆBLER)

INGREDIENSER:

- 4 mellemstore eller store æbler
- 40 g havregryn
- 50 g hakkede mandler
- 35 g tørrede morbær
- 1 tsk. stødt kanel
- 1 tsk. vaniljeekstrakt
- Knivspids fint salt
- 100 ml og 45 ml vand delt i to portioner



TILBEREDNING:

- Forvarm ovnen til 180°C.
- Skyl æblerne, og fjern nænsomt kernehusene med en kniv.
- Skrab bunden af kernen ud med en ske, og pas på ikke at stikke hul i bunden af æblet.
- Forbered fyldet ved at bande have, mandler, morbær, kanel, vanilje, salt og 45 ml vand i en stor skål.
- Ælt dejen med hænderne, indtil den bliver klæbrig.
- Placer æblerne i en dyb bradepande, og tilsæt 100 ml vand.
- Fyld æblerne med fyldet, og tildæk bradepanden med alufolie.
- Bages i ca 1 time, eller indtil de er møre.
- Serveres varme.

SlimJOY

ENJOY YOUR BODY