

Altid sulten?

Supplerende materiale

Tillæg 2

FORENKLET MADPLAN

- Sigtet med denne alternative madplan er at forkorte og forenkle madforberedelserne og madlavningen i samtlige tre programfaser ved hjælp af omfattende brug af rester samt ingredienser tilberedt på forhånd. Planen er tilrettelagt for én person, men kan tilpasses en familie af en hvilken som helst størrelse. Til én person tilberedes den fulde mængde i opskrifterne (medmindre andet er angivet), og overskydende portioner opbevares på køl eller fryses til senere brug i overensstemmelse med anvisningerne under madforberedelserne.
- Planen omfatter fem moduler eller blokke a tre dage med fokus på forskellige hovedråvarer (som for eksempel kylling, fisk og skaldyr, oksekød eller tofu). Du kan vælge at bruge de forskellige blokke i en hvilken som helst rækkefølge, du har lyst. I hver blok finder du anvisninger på tilberedningen af måltiderne i fase 1, og hvordan du tilretter dem til brug i fase 2 og 3.
- Variationerne for fase 3 omfatter typisk muligheden for at inddrage forarbejdede kulhydrater. Men spis dem kun i det omfang, din organisme kan tåle dem, og sigt generelt mod højst to portioner om dagen (se side 239 i *Altid sulten?*-bogen).
- Den første frokost i hver af blokkene kan erstattes med rester fra tidligere måltider.
- Gryde- og ovnretter som for eksempel shepherd's pie og ovnret med hvidkål er ikke medtaget, men kan sagtens tilberedes på forhånd, fryses ned og anvendes i hvilket som helst modul.
- Tilret den forenkledede madplan efter dine personlige behov. I mange af morgenmadsretterne bruges der ikke rester, men der er anvisninger på at reservere en portion til et senere måltid. De pågældende retter kan nemt erstattes ved at plukke fra hovedmadplanerne i bogen.

BLOK 1: KYLLING

Forberedelsesdag	Morgenmad (dag 1)	Morgenmad (dag 2)	Morgenmad (dag 3)
<p>Lav saucer og dressinger: <i>Ranchero-sauce*</i> (side 315) <i>Grundmayonnaise*</i> (side 303) <i>Sennepsvinaigrette*</i> (side 308) <i>Citron/olivenolie-dressing*</i> (side 312)</p> <p>Lav snacks: <i>Nøddemix</i> (side 336) <i>Hummus*</i> (side 335) eller skriv hummus på indkøbslisten.</p> <p>Yderligere til brug i måltiderne de kommende dage: Rist 1 spsk. valnødder (se tilberedningsoversigt side 368) til kyllingesalat, frokost dag 2. Lav kikærtesalat med mozarella og tomat eller (til fase 2) <i>Brown Derby-salat</i> (side 299) til frokost dag 1. Eventuelt: 170-175 g <i>smuldret tempeh</i> (side 288), som ellers kan indgå i aftenforberedelser dag 3.</p>	<p>Huevos rancheros – morgenmad på mexicansk Spejl 2 æg plus 1 æggehvite i 1 tsk. olivenolie. Garner med 8 spsk. <i>ranchero-sauce</i> (side 315), drys med 2 spsk. revet cheddarost, og server med 125 g hindbær og 1 ¼ dl græsk sødmælksyoghurt naturel som tilbehør.</p> <p>Fase 2: Brug kun 1 tsk. olie, 2 æg og 1 spsk. ost. Tilføj 5-6 spsk. kogt quinoa. Kom 1 tsk. honning i yoghurten.</p> <p>Fase 3: Som fase 2, men skift quinoa ud med ristet brød eller tortilla.</p> <p>Forberedelser: Klargør, og pak snacks til i dag.</p>	<p>Proteinsmoothie <i>Proteinsmoothie til fase 1</i> (side 263)</p> <p>Fase 2 og 3: <i>protein-smoothie med jordnøddesmør og banan</i> (side 264).</p> <p>Forberedelser: Klargør, og pak snacks til i dag.</p>	<p>Spinatomelet Varm 2 tsk. olivenolie op på en pande. Pisk 2 æg sammen med 1 æggehvite. Tilsæt 40 g spæde spinatblade, salt og peber. Hæld blandingen på panden, og drys 3 spsk. revet cheddarost over. Når omeletten har sat sig og taget farve på pandesiden, foldes den og bages færdig. Server med 125-150 g frisk frugt og 1 ¼ dl græsk sødmælksyoghurt naturel.</p> <p>Fase 2: Undlad æggehviten. Brug kun 1 tsk. olivenolie, 2 æg og 1-2 spsk. ost. Tilføj 1 mellemstor hakket tomat og 5-6 spsk. kogt quinoa. Kom 1 tsk. honning i yoghurten.</p> <p>Fase 3: Som fase 2, men skift quinoa ud med ristet brød eller tortilla.</p> <p>Forberedelser: Klargør, og pak snacks til i dag.</p>
	Snack	Snack	Snack
	35 g <i>nøddemix</i> (side 336)	5-6 spsk. <i>hummus</i> (side 335) med grøntsagsstave	Lille æble med 30 g ost eller 2 spsk. jordnøddesmør
	Frokost	Frokost	Frokost
	<p>Kikærtesalat med mozarella og tomat 1 mellemstor tomat, hakket; 80-85 g kikærter (kogte, skyllede og drænedede); 90 g frisk mozarella i skiver; 2 ½ dl (ca. 55 g) strimlet salat (fx romaine); 2 spsk. <i>sennepsvinaigrette</i> (side 308); salt og peber; eventuelt 60 g sardiner fra dåse</p> <p>Fase 2 og 3: Server <i>Brown Derby-salat*</i> (side 299) med 125-150 g bær eller andre af årstidens frugter.</p>	<p>Kyllingesalat <i>Kyllingesalat med druer og valnødder*</i> (side 295)</p> <p>Fase 2 og 3: Brug 8-9 spsk. kogt quinoa i stedet for kikærter.</p>	<p>Ovnret med rancherokylling, spinat og bønner (fra aftensmaden i går)</p>
	Snack	Snack	Snack
	<i>Fyldte salatbåde</i> (side 339) med dressing efter ønske	35 g <i>nøddemix</i> (side 336)	5-6 spsk. <i>hummus</i> (side 335) med grøntsagsstave

BLOK 1: KYLLING

	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
<p><i>Cremet blomkålsuppe*</i> (side 325) til aftensmad dag 1 og 2.</p> <p>Yderligere forberedelser i fase 2: Kog 1 ¼ dl brune ris samt 1 ¼ dl quinoa (side 366 – vejledning for tilberedning af fuldkornsprodukter).</p>	<p>Suppe, ovnstegte kyllingelår med krydderurter og grøntsager <i>Cremet blomkålsuppe*</i> (side 325); <i>Ovnstegte kyllingelår med krydderurter</i> (side 285)</p> <p>Steg ca. 225 g kyllingelår med ben og skind og 675-700 g uden. Drys dem alle med salt, og lårene med ben og skind med krydderurter (1/4 af mængden i opskriften). Server de urtdryssede kyllingelår i aften, og sæt de øvrige på køl til brug dag 2 og 3, frokost og aften. Blancher ca. 130-150 g broccolibuketter og 1 lille gulerod i skiver, (side 360 – vejledning for tilberedning af grøntsager). Server med 1-2 spsk. <i>citron/olivenolie-dressing</i> (side 312).</p> <p>Dessert: 125-150 g frugt, 15 g mørk chokolade</p> <p>Fase 2: Server med 8-9 spsk. kogte brune ris, lidt presset citron over grøntsagerne og 125-150 g frugt til dessert.</p> <p>Fase 3: Server som i fase 2 eller med brune eller hvide ris eller pasta.</p> <p>Forberedelser: Klargør frokost til i morgen – <i>kyltingsalat med druer og valnødder*</i> (side 295) med brug af 115-140 g af den tilberedte udbe-nede kylling uden skind. Opbevar salatbladene for sig, og tilsæt først inden servering i morgen.</p>	<p>Suppe og ovnret med ranchero-kylling, spinat og bønner <i>Cremet blomkålsuppe</i> (rest fra i går aftes, side 325) garneret med 1 spsk. piskefløde. Ovnret med ranchero-kylling: I et ovnfast fad lægges på hinanden følgende lag af 200 g spinat, 285-345 g kylling fra i går, 175 g sorte bønner (kogte), 1 ½-1 ¾ dl <i>ranchero-sauce</i> (side 315) og 4 spsk. revet cheddarost. Bag i ovnen ved 175° C, til osten er smeltet, og spinaten faldet sammen (til 2 portioner – server én i aften, og pak den anden til frokost i morgen). Server med ½ avocado i skiver eller 4 spsk. guacamole og 1 spsk. cremefraiche.</p> <p>Dessert: 30 g mørk chokolade</p> <p>Fase 2: Tilføj 8-9 spsk. kogt quinoa (det halve pr. portion), og brug kun ¼ avocado og 1 spsk. cremefraiche pr. portion.</p> <p>Fase 3: Som fase 2, men brug 2 majstortillaer i stedet for quinoa, og nedsæt mængden af ost til 2 spsk. i alt.</p> <p>Forberedelser: Pak frokost til i morgen – resterende portion af ovnretten.</p>	<p>Marinara primavera med salat <i>Marinara primavera**</i> (side 278, med brug af 140-170 g af kyllingen uden ben og skind fra aftensmaden dag 1 i stedet for tempeh); 2 ½-5 dl (ca. 55-110 g) salatgrønt med 4 spsk. hakkede rå grøntsager og 1 spsk. <i>sennepsvinaigrette</i> (side 308)</p> <p>Dessert: 125-150 g frisk frugt</p> <p>Eventuelt forberedelsesarbejde: Lav ½ i stedet for ¼ af den fulde mængde <i>Marinara Primavera</i> i opskriften. Brug kylling som ovenfor angivet, og suppler med 115-170 g <i>smuldret tempeh</i> (side 288) fra forberedelsesdagen eller anden form for protein. Server den ekstra portion til frokost i morgen sammen med en salat.</p> <p>Fase 2: Server over 8-9 spsk. kogt quinoa; server 1 kop chai med 1-2 spsk. soja- eller sødmælk og 1 tsk. honning til dessert.</p> <p>Fase 3: Server over 70-140 g fuldkornspasta.</p> <p>Forberedelser: Pak frokost til i morgen.</p>

* Til 1 person: Lav ½ af den fulde mængde i opskriften, og gem den overskydende portion til brug i senere måltider, som angivet under forberedelser.

** Til 1 person: Lav ¼ af den fulde mængde angivet i opskriften.

BLOK 2: KYLLING ELLER TOFU			
Forberedelsesdag	Morgenmad (dag 1)	Morgenmad (dag 2)	Morgenmad (dag 3)
<p>Lav saucer og dressinger: <i>Tartarsauce*</i> (side 305) med brug af <i>grundmayonnaise*</i> (side 303) <i>Stirfry-sauce*</i> (side 304) <i>Vinaigrette med ingefær og soja*</i> (side 311) <i>Sauce med karry og kokosmælk*</i> (side 309) <i>Chokoladesauce*</i> (side 333) <i>Citron/olivenolie-dressing</i> (side 312)</p> <p>Lav snacks: <i>Nøddemix</i> (side 336). Rist 2 spsk. jordnødder (se vejledning side 368) til salatwraps dag 2.</p> <p>Yderligere til brug i måltiderne de kommende dage: <i>Lakse- eller tofusalat</i> (side 298) til frokost dag 1 og snacks dag 2 og 3 <i>Nøddekonzekt med chokolade**</i> (side 329)</p>	<p>Frittata med frugt og yoghurt <i>Dr. Ludwigs favorit-frittata*</i> (side 268; reservér et stykke til snack dag 2); 125-150 g frugt; 1 ¾ dl græsk sødmælksyoghurt naturel</p> <p>Fase 2: Brug variationen til fase 2. Server med 85 g kogte sorte bønner og 1 spsk. cremefraiche. Brug kun 2 spsk. yoghurt.</p> <p>Fase 3: Som fase 2, og dryp lidt honning på yoghurten.</p> <p>Forberedelser: Pak snacks til i dag.</p>	<p>Kikærtevafler eller -pandekager med kalkunbacon <i>Kikærtevafler eller -pandekager med frugtsauce</i> (side 266). Lav den fulde mængde vafler angivet i opskriften og ¼ mængde frugtsauce og <i>flødeskum</i> (side 273). Nedfrys resterende vafler til fremtidig brug. Server 1 vaffel med frugtsauce og 3 spsk. flødeskum (eller 1 spsk. mandelsmør) samt 1 skive kalkunbacon.</p> <p>Fase 2 og 3: Brug variationen for fase 2 og 3 (side 267).</p> <p>Forberedelser: Klargør, og pak snacks til i dag.</p>	<p>Tofugryde med sorte bønner <i>Tofugryde med sorte bønner**</i> (side 265). Top med 2 spsk. revet cheddarost, 1-2 spsk. cremefraiche, ½ avocado i skiver eller 5 spsk. guacamole.</p> <p>Fase 2: Top med 4 spsk. <i>ranchero-sauce</i> (side 315), 3 spsk. revet cheddarost og 1 spsk. guacamole eller en stor skive avocado. Server med 125-150 g frisk frugt.</p> <p>Fase 3: Som fase 2, men brug kun 1-2 spsk. ost, og tilføj 1 majstortilla.</p> <p>Forberedelser: Klargør, og pak snacks til i dag.</p> <p>Fase 2: Brug variationen med brune ris (fra i går aftes).</p>
	Snack	Snack	Snack
	35 g <i>nøddemix</i> (side 336)	Et stykke frittata (fra morgenmaden i går)	<i>Agurkebåde</i> (side 339). Brug ca. 6 spsk. <i>lakse- eller tofusalat</i> (fra forberedelsesdagen) i stedet for kalkun og salatost.
	Frokost	Frokost	Frokost
<p>Salatwraps med laksesalat Fordel 12-16 spsk. <i>lakse- eller tofusalat</i> (side 298) ligeligt mellem 3-4 store salatblade. Sørg for, at der er masser af plads til at folde og pakke salatbladene omkring fyldet. Server med et æble.</p> <p>Eventuelt: Hak grøntsager til aftensmad dag 1 og 2.</p> <p>Yderligere forberedelser i fase 2: <i>Ranchero-sauce</i> (side 315) Kog 2 ½ dl brune ris (side 366 – vejledning for tilberedning af fuldkornsprodukter). Kog 1 ¼ dl quinoa (side 366).</p>	<p>Salatwraps med wokret Fordel en frokostportion af wokretten fra i går samt 1 mellemstor revet gulerod og 2 spsk. jordnødder ligeligt mellem 3-4 store salatblade. Sørg for, at der er masser af plads til at folde og pakke salatbladene omkring fyldet. Hæld 2 spsk. <i>vinaigrette med ingefær og soja</i> (side 311) i en lav skål. Dyp wrappene i saucen. Server med en mandarin.</p> <p>Fase 2: Server med 8-9 spsk. kogt quinoa.</p> <p>Fase 3: Server med fuldkornsknækbrød, -kiks eller -rugbrød.</p>	<p>Salatwraps med wokret Fordel en frokostportion af wokretten fra i går samt 1 mellemstor revet gulerod og 2 spsk. jordnødder ligeligt mellem 3-4 store salatblade. Sørg for, at der er masser af plads til at folde og pakke salatbladene omkring fyldet. Hæld 2 spsk. <i>vinaigrette med ingefær og soja</i> (side 311) i en lav skål. Dyp wrappene i saucen. Server med en mandarin.</p> <p>Fase 2: Brug variationen med brune ris (fra aftensmaden i går).</p> <p>Fase 3: Brug variationen med asiatiske nudler (fra i går aftes). Men striml salatbladene, og vend</p>	<p>Salatwraps med kylling eller tofu i karry/kokosmælksauce Fordel den reservede portion <i>kylling eller tofu i karry/ kokosmælksauce</i> (fra i går aftes) ligeligt. mellem 3-4 store salatblade, og kom spirerne ovenpå. Sørg for, at der er masser af plads til at folde og pakke salatbladene omkring fyldet. Server med en appelsin.</p> <p>Tilføj eventuelt lidt presset limesaft, eller kom 1-2 spsk. <i>vinaigrette med ingefær og soja</i> i en lav skål, og dyp wrappene i saucen.</p> <p>Fase 2: Brug variationen med asiatiske nudler (fra i går aftes). Men striml salatbladene, og vend</p>

BLOK 2: KYLLING ELLER TOFU

	Frokost	Frokost	Frokost
		wokretten i sammen med 1 spsk. <i>vinaigrette med ingefær og soja</i> .	kyllinge- eller tofurettet i sammen med 1 spsk. <i>vinaigrette med ingefær og soja</i> eller lidt limesaft samt spirer.
	Snack	Snack	Snack
	Lille æble med 30 g ost eller 2 spsk. jordnøddesmør	<i>Agurkebåde</i> (side 339) med ca. 6 spsk. <i>lakse- eller tofusalat</i> (fra forberedelsesdagen) i stedet for kalkun og salatost	35 g <i>nøddemix</i> (side 336)
	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
	<p>Wokret med kylling <i>Wokret med kylling eller tofu*</i> (side 274): Selvom du kun tilbereder ½ af den fulde mængde i opskriften, laver du også ekstra kylling til aftensmaden i morgen. Så sauter 675-700 g udbenede kyllingelår uden skind eller ekstra fast tofu. Tag halvdelen af kyllingen eller tofuen fra, inden <i>stirfry-saucen</i> og grøntsagerne kommes i. Sæt portionen til side til aftensmad i morgen. Hvis du bruger tofu, serveres 75-80 g edamamebønner som forret.</p> <p>Dessert: <i>nøddekonfekt med chokolade**</i> (fra forberedelsesdagen)</p> <p>Fase 2: Lav variationen med brune ris.</p> <p>Fase 3: Som fase 2, men med asiatiske nudler i stedet for brune ris.</p>	<p>Kylling i karry/kokosmælksauce <i>Rejer i karry/kokosmælksauce*</i> – variationen med kylling eller tofu (side 293) med brug af den reserverede portion fra i går</p> <p>Dessert: 100 g jordbær med 1-2 spsk. <i>chokoladesauce</i> (fra forberedelsesdag)</p> <p>Fase 2: Server med 8-9 spsk. kogte brune ris.</p> <p>Fase 3: Server med asiatiske nudler.</p>	<p>Middelhavskylling <i>Middelhavskylling eller -tofu*</i> (side 289); 1 lille tomat i skiver, ½ lille agurk i skiver samt nogle få blade frisk basilikum med 1 spsk. <i>citron/olivenolie-dressing</i> (side 312) over.</p> <p>Dessert: 75 g bær</p> <p>Fase 2: Brug kun den halve mængde salatost, og server med 8-9 spsk. kogt quinoa.</p> <p>Fase 3: Som fase 2, men server med 1-2 skiver brød i stedet for quinoa.</p>
	Forberedelser: Pak frokost til i morgen – salatwraps med brug af den reserverede portion wokret. Opbevar salatblade, gulerod, jordnødder og <i>vinaigrette med ingefær og soja</i> for sig, og klargør wrappene lige inden servering. Til tofuversionen af wokretten bruges 75-80 g edamamebønner i stedet for gulerod og jordnødder. Pak også en mandarin.	Forberedelser: Pak frokost til i morgen – salatwraps med brug af den reserverede portion kylling eller tofu i karry/kokosmælksauce. (Fase 2: tilføj 4 spsk. kogte brune ris). Opbevar salatbladene for sig. Pak en appelsin, spirer samt eventuelt dressing eller limebåde.	Forberedelser: Pak frokost til i morgen – resterende portion af aftenens kyllinge- eller tofuret. (Fase 2: tilføj 8-9 spsk. kogt quinoa).

* Til 1 person: Lav ½ af den fulde mængde i opskriften, og gem den overskydende portion til brug i senere måltider, som angivet under forberedelser.

** Til 1 person: Lav ¼ af den fulde mængde angivet i opskriften.

BLOK 3: OKSEKØD ELLER TEMPEH

Forberedelsesdag	Morgenmad (dag 1)	Morgenmad (dag 2)	Morgenmad (dag 3)
<p>Lav saucer og dressinger: <i>Cremet dilledressing*</i> (side 314) <i>Sennepsvinaigrette*</i> (side 308) <i>Blue cheese-dressing*</i> (side 307) <i>Cremet lime/koriander-dressing*</i> (side 315) <i>Stirfry-sauce</i> (side 304)</p> <p>Lav snacks: <i>Ristede krydrede græskarkerner*</i> (side 337) eller <i>nøddemix*</i> (side 336)</p> <p>Yderligere til brug i måltiderne de kommende dage: <i>Rød linsesuppe</i> (side 327) til frokost dag 1 og aftensmad dag 3. Nedfrys overskydende portioner til fremtidig brug. <i>Cremet blomkålsuppe*</i> (side 325) til aftensmad dag 1 og 2</p>	<p>Røget laks med dilledressing 85-90 g røget laks, 30 g cheddarost, 1 mellemstor tomat i skiver og 1 lille agurk i skiver; top med 3 ½ spsk. <i>cremet dilledressing</i> (side 314); 125-150 g friske blåbær eller frugt efter eget valg</p> <p>Fase 2: Udelad osten, og brug kun 2 spsk. dressing. Tilføj 4 spsk. sødmælksyoghurt naturel dryppet med honning.</p> <p>Fase 3: Som fase 2, men server med 1 skive brød.</p> <p>Forberedelser: Klargør, og pak snacks til i dag.</p>	<p>Tofugryde med sorte bønner <i>Tofugryde med sorte bønner*</i> (side 265). (Gem halvdelen til frokost i morgen). Top med 2 spsk. revet cheddarost, 1-2 spsk. cremefraiche, ½ avocado i skiver eller 5 spsk. guacamole.</p> <p>Fase 2: Top med 4 spsk. <i>ranchero-sauce</i> (side 315), 3 spsk. revet cheddarost og 1 spsk. guacamole eller en stor skive avocado. Server med 125-150 g frisk frugt.</p> <p>Fase 3: Som fase 2, men brug kun 1-2 spsk. ost, og tilføj 1 majstortilla.</p> <p>Forberedelser: Klargør, og pak snacks til i dag.</p>	<p>Proteinsmoothie <i>Proteinsmoothie til fase 1</i> (side 263)</p> <p>Fase 2 og 3: <i>Proteinsmoothie med jordnøddesmør og banan</i> (side 264).</p> <p>Forberedelser: Klargør, og pak snacks til i dag.</p>
	Snack	Snack	Snack
	Ca. 35 g <i>ristede krydrede græskarkerner</i> (side 337) eller <i>nøddemix</i> (side 336)	<i>Fyldte salatbåde</i> (side 339) med dressing efter ønske	Ca. 35 g <i>ristede krydrede græskarkerner</i> (side 337) eller <i>nøddemix</i> (side 336)
	Frokost	Frokost	Frokost
	<p>Suppe og salat <i>Rød linsesuppe</i> (fra forberedelsesdag) Kikærtesalat med mozzarella og tomat: 1 mellemstor tomat, hakket; 80-85 g kikærter (kogte, skyllede og afdryppede); 90 g frisk mozzarella i skiver; 2 ½ dl (ca. 55 g) strimlet salat (fx romaine); 2 spsk. <i>sennepsvinaigrette</i> (side 308); salt og peber</p> <p>Fase 2 og 3: Server <i>Brown Derby-salat**</i> (side 299) med 125-150 g bær eller anden frisk frugt.</p>	<p>Oksemørbradbøf med bløde løg og grøntsager Ca. 140 g oksemørbrad eller ca. 115 g tempeh samt resten af løg og grønkål fra i aftes med 1 spsk. <i>cremet dilledressing</i> (side 314); 125-150 g frugt</p> <p>Fase 2 og 3: Tilføj <i>ovnbagte sødkartofler</i> fra aftensmaden i går.</p>	<p>Tacosalat Resten af tofugryden fra i går morges, 2 ½ dl (ca. 55 g) romainesalat eller anden salattype, 1 lille hakket tomat, 2 spsk. salsa, 2 spsk. revet cheddarost. Top med 3 spsk. <i>cremet lime/koriander-dressing</i> (side 315).</p> <p>Fase 2: Brug kun 2 spsk. dressing, og server med en appelsin.</p> <p>Fase 3: Som fase 2, men tilføj en håndfuld tortilla-chips, eller server salaten som en tortilla-wrap.</p>
	Snack	Snack	Snack
Lav kikærtesalat med mozzarella og tomat eller (til fase 2) <i>Brown Derby-salat</i> (side 299, vegetarisk version) til frokost dag 1.	<i>Fyldte salatbåde</i> (side 339) med dressing efter eget valg	<i>Fyldte salatbåde</i> (side 339) med dressing efter eget valg	

BLOK 3: OKSEKØD ELLER TEMPEH

	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
<p>Kun til tempeh-versionen: 225-230 g <i>smuldret tempeh</i> (side 288) til aftensmaden dag 2 og 3 samt 225-230 g <i>panderistede tempehstrimler</i> (side 287) til aftensmaden dag 1 og frokost dag 2.</p> <p>Yderligere forberedelser i fase 2 og 3: <i>Ranchero-sauce*</i> (315) Kog 5-6 spsk. quinoa (side 366 – vejledning for tilberedning af fuldkornsprodukter). Nedfrys eventuelt overskydende portioner.</p>	<p>Suppe, oksemørbradbøf med bløde løg og grøntsager <i>Cremet blomkålssuppe</i> (fra forberedelsesdag) garneret med 1 spsk. piskefløde. Steg ca. 575 g oksemørbrad (følg stegevejledningen i opskriften på <i>salat med oksemørbrad og blue cheese-dressing</i>, side 297), eller brug <i>panderistede tempehstrimler</i> fra forberedelsesdagen – brug ca. 140 g oksemørbrad eller ca. 115 g tempeh nu, og gem resten til frokost og aftensmad i morgen samt aftensmad dag 3. Sauter 1 lille løg i kødsaften i panden ved middel varme, indtil det karamelliserer. Blancher ca. 100 g grønkål eller anden bladkål eller bladgrønt (brug halvdelen af løget og kålen i aften og resten til frokost i morgen). Server kålen med 1 spsk. <i>cremet dilledressing</i> (side 314).</p> <p>Dessert: 125 g hindbær med 2 spsk. piskefløde eller kokosmælk fra dåse.</p> <p>Fase 2 og 3: Tilføj <i>ovnbagte sødkartofler*</i> (side 323), og udelad fløde eller kokosmælk i desserten.</p>	<p>Salat med oksemørbrad og blue cheese-dressing <i>Cremet blomkålssuppe</i> (fra forberedelsesdagen) garneret med 1-2 spsk. piskefløde; <i>salat med oksemørbrad og blue cheese-dressing</i> (side 297) med brug af ca. 115 g oksemørbrad eller tempeh fra i går aftes</p> <p>Dessert: 30 g mørk chokolade</p> <p>Fase 2: Brug fase 2-variationen af salaten (kogt quinoa i stedet for cannellini-bønner), og stryg piskefløden i suppen.</p> <p>Fase 3: Brug fase 3-variationen af salaten (croutoner i stedet for cannellini-bønner, og stryg piskefløden i suppen.</p>	<p>Suppe og wokret med oksekød <i>Rød linsesuppe</i> (side 327); <i>wokret med kylling**</i>, variationen med oksekød (side 274) med brug af den resterende oksemørbrad eller tempeh fra aftensmaden dag 1)</p> <p>Dessert: 125-150 g frugt, 15 g mørk chokolade</p> <p>Fase 2: Tilføj 8-9 spsk. kogt quinoa.</p> <p>Fase 3: Som fase 2, men erstat quinoa med æggenudler.</p>
	<p>Forberedelser: Pak frokost til i morgen - ca. 140 g oksemørbrad eller ca. 115 g tempeh samt resten af de karamelliserede løg og den sauterede grønkål med dilledressing.</p>	<p>Forberedelser: Klargør frokost til i morgen – tacosalat med brug af den reserverede portion tofugryde fra morgenmaden. Opbevar salatgrønt for sig, og tilsæt i morgen inden servering.</p>	<p>Forberedelser: Pak frokost til i morgen.</p>

* Til 1 person: Lav ½ af den fulde mængde i opskriften, og gem den overskydende portion til brug i senere måltider, som angivet under forberedelser.

** Til 1 person: Lav ¼ af den fulde mængde angivet i opskriften.

BLOK 4: VEGETARISK

Forberedelsesdag	Morgenmad (dag 1)	Morgenmad (dag 2)	Morgenmad (dag 3)
<p>Lav saucer og dressinger: <i>Sennepsvinaigrette*</i> (side 308) <i>Thai jordnøddesauce*</i> (side 306) <i>Cremet lime/koriander-dressing*</i> (side 315) <i>Stirfry-sauce</i> (side 304)</p> <p>Lav snacks: <i>Ristede krydrede græskarkerner*</i> (side 337) eller <i>nøddemix*</i> (side 336) <i>Ristede kikærter med parmesan</i> (side 338)</p> <p>Yderligere til brug i måltiderne de kommende dage: <i>Rød linsesuppe</i> (side 327) til frokost dag 1. Nedfrys overskydende portioner til fremtidig brug. <i>Smuldret tempeh*</i> (side 288) <i>Nøddekonfekt med chokolade**</i> (side 329)</p> <p>Eventuelt: Lav eller forbered <i>aubergine alla parmigiano*</i> (side 291). Opvarm, eller bag retten i ovnen, umiddelbart inden den skal bruges. Fase 3: Lav variationen for fase 3.</p>	<p>Proteinsmoothie <i>Proteinsmoothie til fase 1</i> (side 263)</p> <p>Fase 2 og 3: <i>protein-smoothie med jordnøddesmør og banan</i> (side 264).</p> <p>Forberedelser: Klargør, og pak snacks til i dag.</p>	<p>Tofugryde med sorte bønner <i>Tofugryde med sorte bønner*</i> (side 265, gem halvdelen til frokost i morgen). Top med 2 spsk. revet cheddarost, 1-2 spsk. cremefraiche, ½ avocado i skiver eller 5 spsk. guacamole.</p> <p>Fase 2: Top med 4 spsk. <i>ranchero-sauce</i> (side 315), 3 spsk. revet cheddarost og 1 spsk. guacamole eller en stor skive avocado. Server med 125-150 g frisk frugt.</p> <p>Fase 3: Som fase 2, men brug kun 1-2 spsk. ost, og tilføj 1 majstortilla.</p> <p>Forberedelser: Klargør, og pak snacks til i dag.</p>	<p>Kikærtevafler eller -pandekager med vegetarisk pålæg <i>Kikærtevafler eller -pandekager med frugtsauce</i> (side 266). Lav den fulde mængde vafler angivet i opskriften og ¼ mængde frugtsauce og <i>flødeskum</i> (side 273). Nedfrys resterende vafler til fremtidig brug. Server 1 vaffel med frugtsauce og 3 spsk. flødeskum (eller 1 spsk. mandelsmør) samt 1-2 skiver vegetarisk pålæg.</p> <p>Fase 2 og 3: Brug variationen for fase 2 og 3 (side 267)</p> <p>Forberedelser: Klargør, og pak snacks til i dag.</p>
	Snack	Snack	Snack
	Ca. 35 g <i>ristede krydrede græskarkerner</i> (side 337) eller <i>nøddemix</i> (side 336)	45-50 g <i>ristede kikærter med parmesan</i> (side 338)	<i>Fyldte salatbåde</i> (side 339) med vegetarisk pålæg og dressing efter eget valg
	Frokost	Frokost	Frokost
	<p>Suppe og salat <i>Rød linsesuppe</i> (fra forberedelsesdag); kikærtesalat med mozzarella og tomat: 1 mellemstor tomat, hakket; 80-85 g kikærter (kogte, skyllede og afdryppede); 90 g frisk mozzarella i skiver; 2 ½ dl (ca. 55 g) strimlet salat (fx romaine); 2 spsk. <i>sennepsvinaigrette</i> (side 308); salt og peber</p> <p>Fase 2 og 3: Server <i>Brown Derby-salat</i> (side 299) med 125-150 g bær eller anden frisk frugt.</p>	<p>Salatwraps med thai jordnøddetempeh Fordel en portion <i>jordnøddetempeh</i> fra i går ligeligt mellem 3-4 store salatblade. Sørg for, at der er masser af plads til at folde og pakke salatbladene omkring fyldet. Pres lidt limesaft over, og tilføj evt. spirer.</p> <p>Fase 2: Tilføj 5-6 spsk. kogt quinoa, og server med frugt efter eget valg.</p> <p>Fase 3: Server som en nudelsalat med asiatiske risnudler, spirer og lime. Frugt efter eget valg.</p>	<p>Tacosalat Resten af tofugryden (side 265) fra i går morges, 2 ½ dl (ca. 55 g) romainesalat eller anden salattype, 1 lille hakket tomat, 2 spsk. salsa, 2 spsk. revet cheddarost. Top med 3 spsk. <i>cremet lime/koriander-dressing</i> (side 315)</p> <p>Fase 2: Brug kun 2 spsk. dressing, og server med en appelsin.</p> <p>Fase 3: Som fase 2, men tilføj en håndfuld tortilla-chips, eller server salaten som en tortilla-wrap.</p>

BLOK 4: VEGETARISK

	Snack	Snack	Snack
<p>Lav kikærtesalat med mozarella og tomat eller i fase 2 <i>Brown Derby-salat</i>** (side 299, vegetarisk version) til frokost dag 1.</p> <p>Yderligere forberedelser i fase 2: <i>Ranchero-sauce</i> (side 315) Kog 4 spsk. quinoa og 4 spsk. brune ris (side 368 – vejledning for tilberedning af fuldkornsprodukter).</p>	<p><i>Fyldte salatbåde</i> (side 339) med vegetarisk pålæg og dressing efter eget valg</p>	<p>Ca. 35 g <i>ristede krydrede græskarkerner</i> (side 337) eller <i>nøddemix</i> (side 336)</p>	<p>45-50 g <i>ristede kikærter med parmesan</i> (side 338)</p>
	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
	<p>Thai jordnøddetempeh <i>Thai jordnøddetempeh</i>* (side 302). Drys 1 spsk. jordnødder over, og server med ½ lille agurk i skiver drysset med en smule salt, og pres lidt citronsaft over.</p> <p>Dessert: 1 kop krydret chai-te med 1-2 spsk. soja- eller sødmælk</p> <p>Fase 2: Server med 5-6 spsk. kogt quinoa samt 125-150 g frugt til dessert.</p> <p>Fase 3: Som fase 2, men med risnudler i stedet for quinoa.</p>	<p>Aubergine alla parmigiano og salat <i>Aubergine alla parmigiano</i>* (side 291). Server med salat: strimlet salat, 1/3 agurk i skiver, 1 mellemstor revet gulerod, ½ strimlet rød peber, salatblade og 1 spsk. <i>sennepsvinaigrette</i> (side 308)</p> <p>Dessert: 150 g bær</p> <p>Fase 2: Server med rå grøntsager i stave og/eller både og lidt citronsaft i stedet for salat med dressing.</p> <p>Fase 3: Som fase 2, men brug fase 3-variationen af <i>aubergine alla parmigiano</i>.</p>	<p>Wokret med tofu <i>Wokret med tofu</i>* (side 274)</p> <p>Dessert: <i>nøddekonzekt med chokolade</i>** (fra forberedelsesdag)</p> <p>Fase 2: Brug variationen med brune ris.</p> <p>Fase 3: Server med asiatiske nudler i stedet for brune ris.</p>
	<p>Forberedelser: Pak frokost til i morgen – salatwraps med brug af aftenens thairet. Opbevar salatblade, limebåde og spirer for sig indtil servering.</p>	<p>Forberedelser: Klargør frokost til i morgen – tacosalat med brug af den resterende halvdel af tofugryderetten fra i morges. Opbevar salatgrønt for sig, og tilføj inden servering i morgen.</p> <p>Sæt en portion <i>aubergine alla parmigiano</i> på køl til frokost dag 4.</p>	<p>Forberedelser: Pak frokost til i morgen – <i>aubergine alla parmigiana</i> (fra i går aftes) samt 150 g bær.</p>

* Til 1 person: Lav ½ af den fulde mængde i opskriften, og gem den overskydende portion til brug i senere måltider, som angivet under forberedelser.

** Til 1 person: Lav ¼ af den fulde mængde angivet i opskriften.

BLOK 5: FISK OG SKALDYR

Forberedelsesdag	Morgenmad (dag 1)	Morgenmad (dag 2)	Morgenmad (dag 3)
<p>Lav saucer og dressinger: <i>Sennepsvinaigrette</i> (side 308) <i>Crement dild dressing*</i> (side 314) <i>Chokoladesauce</i> (side 333) <i>Chipotle-mayonnaise*</i> (side 311) <i>Crement lime/koriander dressing*</i> (side 315) <i>Vinaigrette med ingefær og soja**</i> (side 311)</p> <p>Lav snacks: <i>Ristede krydrede græskarkerner*</i> (side 337) eller <i>nøddemix*</i> (side 336) <i>Hummus*</i> (side 335) Rist 4 spsk. jordnødder (se vejledning, side 368) til morgenmad dag 2.</p> <p>Yderligere til brug i måltiderne de kommende dage: <i>Rød linsesuppe</i> (side 327) til frokost dag 1. Nedfrys overskydende portioner til fremtidig brug.</p> <p>Yderligere forberedelser i fase 2: Kog 1 ¼ dl quinoa eller 1 ¾-2 dl brune ris (side 367 – vejledning for tilberedning af fuldkornsprodukter). Lav <i>hirse/majs-polenta*</i> (side 319).</p>	<p>Proteinsmoothie <i>Proteinsmoothie til fase 1</i> (side 263)</p> <p>Fase 2 og 3: <i>proteinsmoothie med jordnøddesmør og banan</i> (side 264).</p> <p>Forberedelser: Klargør frokost, og pak snacks til i dag.</p>	<p>Yoghurt med frugt og nødder 2 ½ dl græsk sødmælksyoghurt naturel, 150 g bær, 4 spsk. jordnødder eller anden type nødder.</p> <p>Fase 2 og 3: Tilføj 2 tørrede figer, skåret i små bidder, 1 tsk. honning, og brug kun 2 spsk nødder.</p> <p>Forberedelser: Pak snacks til i dag.</p>	<p>Røget laks med dild-dressing 90 g røget laks, 30 g cheddarost, 1 mellemstor tomat i skiver, 1 lille agurk i skiver toppet med 3 ½ spsk. <i>crement dild dressing</i> (side 314); 125-150 g friske blåbær eller anden frugt efter ønske</p> <p>Fase 2: Undlad osten, og brug kun 2 spsk. dressing. Tilføj 4 spsk. yoghurt dryppet med honning.</p> <p>Fase 3: Som fase 2, men server med 1 skive brød.</p> <p>Forberedelser: Pak snacks til i dag.</p>
	Snack	Snack	Snack
	Ca. 35 g <i>ristede krydrede græskarkerner</i> (side 337) eller <i>nøddemix</i> (side 336)	<i>Fyldte salatbåde</i> (side 339) med sardiner samt dressing efter eget valg	Ca. 35 g <i>ristede krydrede græskarkerner</i> (side 337) eller <i>nøddemix</i> (side 336)
	Frokost	Frokost	Frokost
<p>Suppe og salat <i>Rød linsesuppe</i> (fra forberedelsesdag) garneret med 1 spsk. piskefløde Salat: 5 dl (ca. 110 g) strimlet eller iturevet salat, 1 stor tomat, hakket, eller tilsvarende mængde agurk eller andre rå grøntsager efter ønske; 90 g sardiner i olie fra dåse eller 90 g dåselaks samt 1-2 spsk. <i>sennepsvinaigrette</i> (side 308)</p> <p>Fase 2: Undlad fløde i suppen; brug kun 1 spsk. dressing; tilføj en appelsin.</p> <p>Fase 3: Som fase 2, men kom croutoner i suppen.</p>	<p>Salatwraps med fisk Vend 2-3 spsk. <i>crement lime/koriander dressing</i> (side 315) med 1 mellemstor revet gulerod og 4 spsk. revet hvidkål. Fordel ligeligt mellem 3-4 store salatblade. Fordel 145-175 g af den ovngrillede fisk fra i aftes ovenpå. Sørg for, at der er masser af plads til at folde og pakke salatbladene omkring fyldet. Server med en mandarin.</p> <p>Fase 2: Brug kun 2 spsk. dressing. Tilføj 4-6 spsk. kogte brune ris eller quinoa.</p> <p>Fase 3: Som fase 2, men brug 2-3 små majstortillaer eller 1 stor hvedemelstortilla til wrappene, og udelad ris/quinoa.</p>	<p>Salatwraps med rejer i karry/kokosmælksauce Fordel den reserverede portion <i>rejer i karry/kokosmælksauce</i> fra i går aftes ligeligt mellem 3-4 store salatblade. Pres lidt limesaft over, og tilføj spirer. Sørg for, at der er masser af plads til at folde og pakke salatbladene omkring fyldet. Server med en appelsin.</p> <p>Kom 2-3 spsk. <i>vinaigrette med ingefær og soja</i> i en lav skål, og dyp wrappene i saucen.</p> <p>Fase 2: Tilføj 4-6 spsk. brune ris eller quinoa.</p> <p>Fase 3: Brug en rest asiatiske nudler fra aftensmaden i går. Vend dem med strimlet salat, spirer og 1 spsk. <i>vinaigrette med ingefær og soja</i> eller lidt limesaft.</p>	

BLOK 5: FISK OG SKALDYR

	Snack	Snack	Snack
	5-6 spsk. <i>hummus</i> (side 335) med grøntsagsstave	Lille æble med 30 g ost eller 2 spsk. jordnøddesmør	5-6 spsk. <i>hummus</i> (side 335) med grøntsagsstave
	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad
	<p>Ovngrillet fisk og sauteret grønkål <i>Ovngrillet fisk med hvidløg og citron*</i> (side 275). Tag fisk og citron op af det ovnfaste fad, og sauter 55-65 g grønkål i safterne. Kom 2 spsk. <i>cremet dild-dressing</i> (side 314) over fisk eller kål. Server med 2 ½ dl salat (fx ca. 55 g strimlet romaine) med 1 spsk. dressing efter eget valg.</p> <p>Dessert: <i>Sæsonens pocherede frugt</i> (side 332) med 1-2 spsk. <i>chokoladesauce</i> (fra forberedelsesdag)</p> <p>Fase 2: Brug kun 1 spsk. dressing. Server med <i>hirse/majs-polenta</i> (side 319).</p> <p>Fase 3: Erstat dressing med citronsaft. Sæt mængden af <i>chokoladesauce</i> op til 3 spsk.</p>	<p>Rejer i karry/kokosmælksauce <i>Rejer i karry/kokosmælksauce*</i> – (side 293)</p> <p>Dessert: 100 g jordbær med 1-2 spsk. <i>chokoladesauce</i> (fra forberedelsesdag)</p> <p>Fase 2: Server med 8-9 spsk. kogte brune ris eller kogt quinoa.</p> <p>Fase 3: Server med asiatiske nudler.</p> <p>Yderligere madforberedelser i fase 2: Sauter ca. 115 g rejer ekstra under madlavningen, og tag denne ekstra portion fra, inden tilsætning af sauce og grøntsager. Sæt portionen til side til de yderligere forberedelser i morgen aften.</p>	<p>Ovnbagt fisk med chipotle-mayonnaise og grønkål <i>Ovnbagt fisk med chipotle-mayonnaise*</i> (side 294). Damp 55-65 g hakket grønkål og 1 mellemstor revet gulerod. Kom 1 spsk. dressing efter eget valg over.</p> <p>Dessert: 150 g blåbær med 2 spsk. kokosmælk fra dåse</p> <p>Fase 2: Server med <i>hirse/majs-polenta</i> (side 319).</p> <p>Fase 3: Server med asiatiske nudler.</p> <p>Yderligere madforberedelser i fase 2 og 3: Tilbered kun ¼ af den fulde mængde i opskriften på ovnbagt fisk med chipotle-mayonnaise, og klargør i stedet <i>grov bulgursalat med rejer**</i> (side 299) til frokost i morgen.</p>
	<p>Forberedelser: Pak frokost til i morgen – salatwraps med brug af en rest fisk fra aftensmaden. Opbevar revne gulerødder, kål og dressing for sig. Klargør først wrap-pene umiddelbart inden servering. Pak også en mandarin.</p>	<p>Forberedelser: Pak frokost til i morgen – salatwraps med brug af resten af rejeretten. Pak salatblade, limebåde, spirer og dressing for sig.</p>	<p>Forberedelser: Pak frokost til i morgen – salatwraps med <i>ovnbagt fisk med chipotle-mayonnaise</i> samt 5-6 spsk. kogte brune ris eller kogt quinoa. Opbevar salatblade, spirer og limebåde for sig.</p> <p>Fase 2 og 3: Pak <i>grov bulgursalat med rejer**</i> (side 299) til frokost i morgen.</p>

* Til 1 person: Lav ½ af den fulde mængde i opskriften, og gem den overskydende portion til brug i senere måltider, som angivet under forberedelser.

** Til 1 person: Lav ¼ af den fulde mængde angivet i opskriften.