

6 uger til at starte et sundt vægttab? - **alli** kan hjælpe

6-ugers program med lækre retter og gode tips til starten af dit vægttab.



6

uger til at starte et sundt vægttab? - **alli** kan hjælpe
 giv dig selv 6 uger til at vænne dig til en sundere livsstil med **alli** og tab 50% mere end med diæt alene

hvad er alli?

- alli** er ikke en magisk pille, der gør alt arbejdet. **alli** er en kapsel til vægttab, som i kombination med en fedtfattig og kalorielet diæt, kan hjælpe med at øge dit vægttab med 50% sammenlignet med diæt alene. Det betyder for hver 2 kg du taber ved egen indsats, kan **alli** hjælpe dig med at tabe 1 kg ekstra.
- alli** er en kapsel med den aktive ingrediens Orlistat. Tag 1 kapsel 3 gange om dagen i forbindelse med et måltid - før, under eller op til 1 time efter måltidet.
- alli** arbejder lokalt i din tarm og virker ved at binde sig til nogle af kroppens naturlige, fedtnedbrydende enzymer og forhindrer derved, at ca. 25% af det fedt, du har spist, bliver optaget og fordøjet. Det ufordøjede fedt passerer naturligt ud af kroppen igen med afføringen uden at bidrage til dit kalorieindtag.
- alli** virker i samspil med alli-programmet, og hvis du er indstillet på at omlægge visse dele af din livsstil, får du hjælp til at tabe dig gradvist og lærer, hvordan du kan holde vægten.
- alli** kan bruges af voksne med et BMI på 28 eller derover, som er motiveret og interesseret i et realistisk vægttab.
- alli** har en klinisk dokumenteret effekt og er det første og eneste, ikke-receptpligtige lægemiddel til vægttab.

kom godt i gang!

Hvordan kommer du i gang? Du har sandsynligvis taget testen 'er du klar til **alli**?', og du kender sandsynligvis allerede dit BMI. Hvis ikke, bør du se på linkene under afsnittet 'overvej du **alli**?' på www.alliplan.dk/6uger.

Det næste trin er at finde ud af, hvor mange kalorier og hvor meget fedt du må spise pr. dag og pr. måltid. Dette er vigtigt at vide på grund af den måde kapslerne virker på. Hvis du spiser mere fedt end anbefalet, vil mere fedt forlade din krop via din afføring, og dette kan f.eks. give diaré. Brug de 3 trin herunder til at fastsætte, hvor meget fedt og hvor mange kalorier du kan spise pr. dag og pr. måltid.

Trin 1: Inden du fastlægger dit kaloriemål, skal du gøre dig klart, hvor fysisk aktiv du er. Jo mere aktiv du er des flere kalorier har du brug for. Vælg det aktivitetsniveau, der bedst beskriver din dagligdag. Hvis du er usikker skal du vælge lavt aktivitetsniveau. Lavt aktivitetsniveau = du udfører ingen eller kun i mindre grad nogle af følgende fysiske aktiviteter i det daglige: gåture, havearbejde eller anden fysisk aktivitet. Moderat aktivitetsniveau = du forbrænder omkring 150 kalorier om dagen på fysiske aktiviteter såsom gåture på 3 km, havearbejde i 30-45 min. eller 15 minutters løbeture (ca. 2 km).

Trin 2: Sammenhold dit aktivitetsniveau med din vægt.

Trin 3: Brug tabel 2 til at fastsætte dit daglige mål for fedtindtag ud fra dit tilladte antal kalorier pr. dag.

Tabel 1

Kalorier, kvinder

Lavt aktivitetsniveau	Mindre end 68,1 kg	1200 kalorier
	68,1 kg - 74,7 kg	1400 kalorier
	74,8 kg - 83,9 kg	1600 kalorier
	84 kg og over	1800 kalorier
Moderat aktivitetsniveau	Mindre end 61,2 kg	1400 kalorier
	61,3 kg - 66,7 kg	1600 kalorier
	66,8 kg og over	1800 kalorier

Kalorier, mænd

Lavt aktivitetsniveau	Mindre end 65,7 kg	1400 kalorier
	66,8 kg - 70,2 kg	1600 kalorier
	70,3 kg og over	1800 kalorier
Moderat aktivitetsniveau	59,0 kg og over	1800 kalorier

Tabel 2

Mål for dagligt kalorieindtag	Max. fedtindtag pr. måltid	Max. fedt pr. mellemmåltid (1 pr. dag)
1200	12 g	3 g
1400	15 g	3 g
1600	17 g	3 g
1800	19 g	3 g

Sæt dig realistiske mål

Mange mennesker ønsker at tabe mange kilo på kort tid. Dette lyder naturligvis meget fristende, men det udgør ikke en langsigtet løsning. Med **alli** er målet et gradvist, sundt vægttab. Et halvt til et helt kilo om ugen er ideelt. Hvis du taber 5-10% af din kropsvægt, kan det allerede føre til en positiv ændring mod en sundere livsstil. Beregn hvor mange kilo, der vil være den rette vægt for dig, og sæt dig et mål. Vær ærlig og god ved dig selv, gå langsomt frem, og tag dig tid til at vænne dig til en sund livsstil.

hvordan kan jeg vide, hvor meget fedt mine måltider indeholder?

Dette er naturligvis dit første spørgsmål. Hvis du ikke bruger alli-opskrifterne, kan du stadig få en masse information fra ernæringsoplysningerne på de produkter, som du bruger. Som en ekstra hjælp kan du på www.alliplan.dk/6uger også finde en liste over ofte anvendte fødevarer og deres indhold af fedt og kalorier. Du vil snart opdage, at det bliver en vane at vide, hvor meget fedt din mad indeholder og hurtigt lære en masse om at vælge de rette, sunde fødevarer!

Held og lykke!



6
ugers
pakke



6 uger til at starte et sundt vægttab? - **alli** kan hjælpe
giv dig selv 6 uger til at vænne dig til en sundere livsstil med **alli** og tab 50% mere end med diæt alene



6 tips til at blive på rette vej

1. Brug olivenolie i stedet for margarine til at stege i, og grill maden i stedet for at stege den.
2. Spis morgenmad, frokost og aftensmad på samme tidspunkt hver dag. Det er bedre for dit stofskifte.
3. Spis langsomt. Det tager kroppen ca. 15 minutter at føle sig mæt.
4. Udnyt alle muligheder for at forbrænde kalorier. Selv de mindste gøremål, som f.eks. støvsugning, tæller med i den daglige 30 minutters motion.
5. Mayonnaise og smør giver en masse ekstra kalorier og fedt i dine måltider. Tilbered i stedet sennep-, ketchup- eller yoghurt-baserede saucer og salatdressing.
6. Lav indkøbslister, og køb kun hvad du har planlagt i henhold til din kostplan.



6 forhindringer du skal være opmærksom på

1. *Hvad nu hvis jeg får trang til sukker eller fedt? Det er helt i orden at belønne sig selv en gang imellem. Ingen kan holde sig til en diæt hele tiden. Det kan være nemmere at bibeholde dine sunde spisevaner, hvis du spiser noget særligt lækkert indimellem. Du skal blot huske at holde øje med fedtindtaget!*
2. *Når jeg er på diæt, kan jeg ikke holde op med at tænke på mad. Når du tænker på mad, skal du aftale med dig selv, at du ikke må spise en snack, før du har gået på 100 trappetrin eller har taget 25 armbøjninger på gulvet. Dette vil enten få dig til at glemme alt om en snack, eller det vil udfordre dig til at gøre noget til gengæld.*
3. *Min badevægt viser ikke det resultat, jeg havde håbet på. Prøv at se forbi badevægten og fokusere på de andre positive resultater ved vægttab, som f.eks. en mindre talje, en mindre tøjstørrelse, et bedre energiniveau og mere selvtillid.*
4. *Jeg plejer at spise mange snacks i løbet af dagen. Prøv at begrænse antallet af snacks til 2 om dagen. Der er mange eksempler på snacks med et lavt fedtindhold, som er sunder og smager lige så godt. Se en gang på listen over ofte anvendte fødevarer for nogle eksempler (www.alliplan.dk/6uger).*
5. *Jeg ved, at jeg har brug for at motionere, men jeg ved ikke, hvor jeg skal begynde. Hver eneste fysisk aktivitet bidrager til dit vægttab. Det vigtigste er at huske, at det skal være sjovt. Tving ikke dig selv til at dyrke sport, som du ikke synes om. Prøv at finde en aktivitet, som du kan lide, og involver andre.*
6. *Jeg kan ikke holde mig til diæten, og jeg har spist for meget! Straf ikke dig selv, når du har spist for meget eller ikke kom af sted til motionscentret. Du kan ikke være perfekt hele tiden. Forbliv positiv, accepter tilbagefald, og stig op på hesten igen!*

alli
www.alli.dk/6uger

alli® (orlistat). Anvendelse: Virker vægtreducerende. Til overvægtige med BMI ≥ 28 kg/m². Skal kombineres med en kalorie- og fedtfattig diæt. Dosering: Voksne 18 år og derover: Maks. 1 kapsel 3 gange dagligt i forbindelse med et hovedmåltid i op til 6 måneder. Kontakt læge hvis intet vægttab i løbet af 12 uger. Kost og motionsprogram bør initieres før behandlingsstart. **Forsigtighedsregler:** Må ikke anvendes af personer med kolestase, kronisk malabsorptionssyndrom, ved samtidig behandling med ciclosporin, warfarin eller anden blodfortyndende medicin, ved overfølsomhed overfor orlistat eller hjælpestofferne. Læge bør konsulteres inden behandling med **alli** ved nyr sygdom, ved samtidig behandling med amidaron, acarbose, levothyroxin, medicin mod sukkersyge eller epilepsi. Ved medicinsk behandling af forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesterol bør læge konsulteres vedrørende dosisjustering ved behandling med **alli**. Virkningen af p-piller kan forringes ved kraftig diarré; brug af supplerende præventionsmiddel anbefales. **Bivirkninger:** Meget almindelig: Luftafgang fra tarmene (flatulens) med eller uden olieholdigt indhold, pludselig trang til afføring, afføring med fedt- eller olieindhold, løs afføring. Almindelig: Mavepine (abdominalmerter), ufrivillig afføring, tyndtflydende afføring, hyppig afføringstrang, uro. **Graviditet og amning:** Må ikke anvendes. **Pakningsstr. og pris** 18.10.2010: 84 stk. kr. 377,95, 120 stk. kr. 491,35. Se dagsaktuel pris på medicinpriser.dk. Læs omhyggeligt vejledningen i indlægsseddelen eller på emballagen. **alli**® er et varemærke tilhørende GlaxoSmithKline-gruppen af firmaer.



Man



Frokost

Per pers. 400 kcal 13,8 g fedt

Kyllingesandwich smurt med kaperscreme og groft brød (4 pers.)

Ingredienser:

- 400 g kyllingefilet (uden skind)
- ½ spsk. olivenolie
- Salt og peber
- 1½ spsk. syltede kapers
- 2 spsk. Miracle Whip 10%
- ½ spsk. sennep
- 4 grove boller (å 70 g)
- ½ potte basilikum
- 8 sprøde salatblade
- 100 g artiskok fra dåse i lage
- 1 lille rødløg

Fremgangsmåde:

- Pensl kyllingefilerne i olie og steg dem på almindelig eller grillpande. Steg fileterne i ca. 6 minutter på hver side eller til kødet er helt gennemstegt. Krydr med salt og peber.
- Hak kapers fint og bland det med Miracle Whip og sennep. Rist brødene og flæk dem. Smør brødene med cremen og fordel skiver af kylling, basilikum, salatblade, artiskok og løgringe mellem brødene.

Tirs

Tips

Det tager tid til at skifte til en ny, sund livsstil, så tag dig den tid. 6 uger passer fint til - trin for trin - at ændre og vænne sig til sådanne forandringer.

Aftensmad

Ons

Per pers. 450 kcal 13 g fedt

Hakkebøf med grillede grøntsager og kold peberrodssauce (4 pers.)

Ingredienser:

- 400 g hakket oksekød 11%
- 1 fed hvidløg
- 1 forårsløg
- 1 skive (40g) franskbrød
- Salt og peber
- 3 peberfrugter i forskellige farver
- 300 g asparges
- 1 courgette
- 300 g små gulerødder
- 1 spsk. sød sennep
- 1 spsk. citronsaft
- ¾ dl yoghurt
- 1 spsk. fintreven peberrod
- 2 spsk. klippet purløg
- Salt og peber
- 1 håndfuld frisk oregano
- 1 håndfuld friske basilikum blade

Fremgangsmåde:

- Korn oksekødet i en skål og rør kødet med fintrevet hvidløg, finthakket forårsløg og smuldret brød. Rør kødet til det er ensartet og form 4 bøffer. Hak bøfferne med en kniv på begge sider. Steg dem et par minutter på begge sider på grillen og krydr med salt og peber.
- Halver peberfrugterne og fjern kernerne. Knæk nederste del af aspargesene, flæk courgetten på langs og rengør gulerødderne. Læg alle grøntsagerne på grillen og vend dem flere gange undervejs. Skær grøntsagerne ud i lidt grove stykker.
- Pisk sennep, citronsaft, yoghurt, peberrod, purløg, salt og peber sammen og server dressing til grøntsagerne.
- Drys grøntsagerne med oregano og pynt bøfferne med basilikum.



Morgenmad

Per pers. 187 kcal 3 g fedt

Havregrød med æble og banan (2 pers.)

Ingredienser:

- 2 dl havregryn
- 6 dl vand
- 1 stk. æble
- 1 stk. banan
- 30 g hasselnødder

- Grøden vendes med det revne æble, pyntes med bananskiverne og drysses med nødderne

Fremgangsmåde:

- Æblets kernehus fjernes og æblet rives derefter på den grove side af et rivejern
- Skær bananen i skiver på ½ cm tykkelse og hak hasselnødderne fint
- Vand og havregryn koges i en gryde i 3-5 minutter under omrøring



Fre

Lør

Morgenmad

Per pers. 300 kcal 13 g fedt

Hjemmelavet frugtyoghurt med knust rugbrød (2 pers.)

Ingredienser:

- 3 dl yoghurt 1,5 %
- hindbær, frosne eller friske
- 40 g jordbær, frosne eller friske
- 2 skiver rugbrød (brødet behøver ikke være helt frisk)
- 1 tsk. sukker
- 1 tsk. rapsolie

Fremgangsmåde:

- De frosne bær tøs op og skæres i halve stykker
- Rugbrødet skæres i tern på 1x1 cm
- På en middelvarm pande steges brødet i olien; efter 5 minutter strøgs sukker ved, og brødet steges videre i 4 minutter
- Brødet tages af og hakkes evt. finere med en kniv
- Bærrene vendes i yoghurten, der drysses med det ristede rugbrød og serveres

Aftensmad

Per pers. 452 kcal 11 g fedt

Lammeculotte med linser, timian og druer (2 pers.)

Ingredienser:

- 320 g Lammeculotte
- 100 g Grønne linser
- 100 g 15 stk. vindruer uden sten
- 50 g 1 stk. pastinak
- 60 g 1 stk. gulerod
- 2 fed hvidløg
- 3 tsk. olivenolie
- 3 kviste timian
- Salt og peber

Fremgangsmåde:

- Indstil ovnen på 180 grader
- Skær synligt fedt fra culotten
- Steg kødet ved middel varme i olien; steg det til det er brunet på alle sider, ca. 7 minutter
- Kødet sættes derefter i ovnen i ca. 10-12 minutter
- Lad lammet hvile under et klæde
- Pastinakkerne og gulerod skrælles og skæres i tern på 2x2 cm
- Linserne koges i vand med timian, hakket hvidløg, salt og peber i 15 minutter
- Pastinak og gulerod kommes i gryden sammen med linserne, koger videre i 5 minutter og tages af varmen
- Druerne vendes derefter i linserne
- Kødet skæres i skiver på 1 cm tykkelse

Tips

Tors

Du skal helst vælge magert kød og fjerne alt synligt fedt. Tag skindet af fjerkræ.

Søn

Tips

Du behøver ikke at tænke på at lave forskellige måltider til dig og familien. *alli*-opskrifterne er sunde, lækre og velegnede til alle.

Man



ons



Rispapirsroller med rejer

(4 pers.)

Ingredienser:

- 12 stykker rispapir
- 12 sprøde salatblade
- 1 bundt thai basilikum
- 1 bundt mynteblade
- 200 g små nye spæede gulerødder
- 1 moden avocado
- 3 forårsløg
- 100 g lucernespire
- 200 g pillede grønlandske rejer
- 1 spsk. tahin (sesamcreme)
- 1 spsk. sukker
- 2 spsk. limesaft
- 1 spsk. koldt vand
- ¼ chili
- Salt

Fremgangsmåde:

- Læg rispapir på et fugtigt klæde og pensl dem med kogende vand til de bliver bløde. Fordel salat, thai basilikum, mynte og gulerodsstave på rispapiret. Skær avokadokødet i tynde både og skær forårsløg i tynde strimler. Fordel avocado, forårsløg, spirer og rejer og rul rispapiret omkring fyldet.
- Kom tahin, sukker, limesaft og vand i en skål og rør det sammen til sauceen bliver jævn. Flæk chilen, fjern kernerne og strengene kernerne sidder på. Hak chillikødet fint og tilsæt det i passende mængde til sauceen. Smag sauceen til med salt.

Per pers. 250 kcal 8 g fedt

Tirs



Mysli med yoghurt

(4 pers.)

Ingredienser:

- 3 dl havregryn
- 35 g hasselnødder
- 150 g 5 stk. tørrede abrikoser
- 10 g kokosmel
- 1 spsk. jordnøddolie
- 2 kniv spids kanel
- 1 spsk. akaciehonning
- 100 g frosne hindbær
- 4 dl yoghurt 3,5 %

Fremgangsmåde:

- Optø de frosne bær
- Hasselnødder hakkes groft
- Jordnøddelien varmes let op på en pande

Per pers. 365 kcal 16 g fedt



Fre

Tips

Vælg røde sals'er og tomatbaserede saucer i stedet for cremede ostevarianter



Per pers. 451 kcal 16 g fedt

Båndpasta med røget skinke, tomat og kapers

(2 pers.)

Ingredienser:

- 180 g røget skinke
- 3 spsk. kapers
- 2 fedt hvidløg
- 220 g frisk båndpasta (helst fuldkorn)
- 400 g 1 ds. flåede tomater
- 1 håndfuld rucola
- 1 løg
- ½ tsk. olivenolie
- ½ dl. vand

Fremgangsmåde:

- Skær det synlige fedt fra skinken og skær den i tern på 2x2 cm
- Skær løget i fine tern
- Kom løgene i en gryde med olien og rør i gryden i ca. 2 minutter, undgå at de får farve
- Hæld derefter tomaterne på og kom finhakket hvidløg i, lad sauceen koge i 5 minutter ved svag varme
- Kog pastaen (se kogetid på pakken)
- Kom derefter kapers, skinketern og ½ dl vand i sauceen og lad retten koge yderligere 5 minutter
- Skyl rucolaen
- Sigt pastaen og kom den ned i gryden, til sidst vendes rucola i retten



Tors



Per pers. 331 kcal 10 g fedt

Søde boller med kardemomme og ost

(4 pers.)

Ingredienser:

- Grundopskrift på bolledej:
- Bollerne langtidshæves natten over, men kan også laves samme dag ved at tilsætte mere gær. De skal da hæve ca. 20 minutter.
 - 10 g gær (til langtidshævning) eller 15 g gær (til hurtig hævning)
 - 2,5 dl koldt vand
 - 1 tsk. salt
 - 1 tsk. sukker
 - ½ spsk. olie
 - 50 g grahamsmel
 - 170 g hvedemel

Fyld:

- 15 g rosiner
- 10 g kokos
- 20 g mandler
- 60 g gulerod
- 1 knivspids kardemomme
- 100 g 4 skiver ost 17 %

Fremgangsmåde:

- Dejen til bollerne laves som efter grundopskriften; se under grundopskrift!
- Varm ovnen op til 200 grader
- Guleroden skrælles og rives på den fine del af rivjernet
- Rosiner, mandler, kardemomme og kokos samt den revne gulerod blendes
- Dejen formes til boller 6-8 stk.
- Bollerne trykkes flade, fyldet kommes i midten – smør en ½ tsk. af massen på som små tykke "pandekager" – dejen foldes om fyldet og lukkes med samlingen vendt ned mod bagepladen
- Lad bollerne efterhæve i 15 minutter
- Bages 20-25 minutter
- Serveres med en skive ost på

Lør



Søn



Per pers. 460 kcal 15 g fedt

Lam i spinat og feta med små kartofler

(2 pers.)

Ingredienser:

- 150 g hakket lammekød, 3-7 % fedt
- 1 stk. æg
- 3 spsk. havregryn
- 0,5 dl mælk, 0,1 %
- 200 g frisk eller frossen spinat
- 1 stk. løg
- ½ stk. frisk chili
- ½ spsk. revet ingefær
- 1 stk. rød peber
- 1 spsk. mel
- 50 g feta (17 % fedt)
- 1 tsk. olivenolie
- Salt og peber
- 300 g små kartofler

Fremgangsmåde:

- Skyl kartoflerne og kog dem med skræl i en gryde tilsat salt

- Rør det hakkede kød med lidt salt; derefter røres ægget, mælk og mel grynene i. Tilsæt chili og peber
- Form farsen til frikadeller på størrelse med en valnød og steg dem på en tør pande
- Pil løgene og skær dem fra top til bund i ca. 8 dele
- ½ spsk. revet ingefær og skæres i stykker på 2x2 cm
- På en anden pande steges løg og peberfrugt i olien; når de har fået lidt farve tilsættes spinat, ingefær, hvidløg og 2 dl vand
- Kom frikadellerne i sauceen og tilsæt til sidst feta, skåret i tern, i retten
- Serveres med de kogte kartofler

6 ugers program

Uge 3



Man

Morgenmad

Per pers. 377 kcal 13 g fedt

Omelet med fintsnittede grønsager (2 pers.)

Ingredienser:

- 1 stk. æg
- 2 stk. æggehvinder, pasteuriserede eller friske
- 1 stk. gulerod
- 1 rød peberfrugt
- 8 stk. champignon
- 2 spsk. hakket frisk koriander
- 0,5 dl mælk 0,1 %
- 1 tsk. olivenolie
- 90 g skinke

Fremgangsmåde:

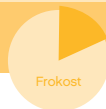
- Æg og æggehvinder slås ud i en skål og piskes sammen; mælken tilsættes undervejs
- Guleroden skrælles og skæres i så fine strimler som muligt
- Peberfrugten renses og skæres i strimler fra top til bund
- Champignon renses og skæres i 6 stykker pr. champignon

- Grøntsagerne steges på en opvarmet pande, brug halvdelen af olien til stegningen
- Skær skinken i tern på ca. 1x1 cm
- Grøntsagerne og skinken steges under omrøring; undgå at de får farve. Hæld ½ dl. vand på efter 5 minutter og lad det steges videre til vandet er fordampet
- Grøntsagerne tages af panden og lægges på en tallerken, krydres med salt og peber
- Hæld resten af olien på en lille pande og hæld æggemassen på
- Æggemassen steges uden omrøring i ca. 7 min. ved middel varme
- Grøntsagerne lægges på omeletten, og der drysses med hakket koriander
- Omeletten serveres med brødet

Tips

Lør

Erstat en kop pasta med en kop grønsager. Hvis du spiser mindre pasta og brød og istedet flere grønsager vil du være bedre i stand til at nå dit vægttabsmål.



Frokost

Per pers. 416 kcal 10 g fedt

Fre

Sandwich med torskerogn rørt med yoghurt og purløg (2 pers.)

Ingredienser:

- 200 g torskerogn på dåse (sørg for at den mindst indeholder 70 % torskerogn)
- 2 dl yoghurt 3,5 %
- 1 spsk. hakket purløg
- Salt og peber
- Saft af ½ citron
- 100 g hjertesalat eller hovedsalat
- ¼ stk. agurk
- 180 g 6 skiver groft sandwichbrød

Fremgangsmåde:

- Torskerognen røres op med yoghurt
- Skær purløgen fint og pres saften ud af citronen, tilsæt det til torskerognen og smag til med salt og peber
- Skyl salaten og skær agurken i skiver
- Smør torskerognen på brødet; læg agurkeskiverne og salaten på mellem toastbrødene
- Skær sandwichene over i to trekanter



Tors

Aftensmad

Per pers. 498 kcal 10 g fedt

Indisk gryde med kylling i yoghurt (2 pers.)

Ingredienser:

- 180 g kyllingefilet
- 1 dl yoghurt (0,5 % fedt)
- 1 stk. løg
- 1 stk. rød peber
- 120 g frossen eller frisk spinat
- 400 g 1 ds. hakkede tomater
- 1 dl vand
- 100 g 1 ds. kikærter
- 2 tsk. olivenolie
- 1 knivspids stødt nellike
- 1 fed hvidløg
- 1 knivspids kardemomme
- 1 knivspids stødt kanel
- 1 knivspids karri
- 1 knivspids stødt spidskommen
- 130 g brune ris
- Salt og peber

- Kom nelliker, karri, spidskommen, kanel, kardemomme og hakket hvidløg i retten og lad det stege med i 1 minutter
- Hæld derefter 1 dl vand på og lad retten koge ved svag varme i 7 minutter under låg
- De hakkede tomater hældes i gryden
- Lad retten koge sammen i 10 minutter
- Tilsæt kikærterne
- Tilsæt spinaten (hvis der bruges frisk spinat, så skyl den godt og fjern stænglen), lad den koge med i 3-5 minutter
- Til sidst kommes yoghurten i og retten smages til med salt og peber

Fremgangsmåde:

- Sæt risene over; se kogetid på pakken
- Rens peberfrugten og skær den i tern på 4x4 cm
- Pil løget og skær det i tern på 1x1 cm
- Skær kyllingefilet i strimler
- Peberfrugten, løgene og kyllingen steges i olie i en gryde ved jævn varme

Tips

Tirs

Viden om portionsstørrelser er et meget vigtigt element i vægttab. Hvis du gætter dig til portionsstørrelserne, kan det udgøre forskellen mellem et godt og et skuffende resultat på badevægten.

Morgenmad

Per pers. 404 kcal 10 g fedt

Bananbrød med skiver af æble (4 pers.)

Ingredienser:

- 2 modne bananer
- 40g gulerod
- 1 æg
- 1 knivspids kardemomme
- 1 tsk. kanel
- 0,5dl mælk 1,5 %
- 1 tsk. bagepulver
- 190g hvedemel
- 40g grahamsmel
- 20g mandler
- 1 ½ tsk. honning
- 160g 8 skiver ost, 10 % fedt
- 1 stk. æble

Fremgangsmåde:

- Tænd ovnen på 190 grader
- Mos bananerne sammen med kardemomme, kanel, honning og bagepulver; brug en gaffel

- Rør hvedemelet og grahamsmålet i og tilsæt mælken
- Riv guleroden groft og kom den i dejen
- Hak mandlerne og tilsæt dem
- Dejen formes i to brød, der lægges på bagepapir på en bageplade og bages i 20 minutter

- Sæt pladen midt i ovnen
- Vask æblet, fjern kernehuset og skær det i tynde skiver
- Brødet skæres i skiver og osten lægges på, ovenpå lægges æblerne

Søn

Aftensmad

Per pers. 480 kcal 12 g fedt

Ons

Kyllingefilet med peanutsauce (4 pers.)

Ingredienser:

- 400 g kyllingefileter (uden skind)
- 4 tynde skiver lufttørret skinke
- Salt og peber
- 30 g ristede saltede jordnødder
- 3 spsk. sojasauce
- 1½ spsk. limesaft
- 1½ spsk. brun rørsukker
- 1 tsk. fintrevet frisk ingefær
- 1 fed hvidløg
- 1 sprødt salathoved
- 4-6 radiser
- 1 bundt purløg

Fremgangsmåde:

- Vikl skinken omkring kyllingefileterne og steg dem på grillen eller på grillpande over svag til jævn varme til kyllingekødet er helt gennemstegt. Drys med salt og peber.

- Blend jordnødderne først. Tilsæt sojasauce, limesaft, sukker, ingefær og fintrevet hvidløg i en blender eller minihakker og rør til saucen er jævn.
- Skær eller riv salaten til mindre stykker og bland den med radiseskiver og klippet purløg. Halvér kyllingefileterne eller skær dem i skiver. Spis saucen til kødet og de kogte ris.



Tips

Lær at læse varedeklarationen så du kan tjekke fedtindholdet, og husk dit anbefalede fedtindtag pr. måltid. Tjek ligeledes portionsstørrelserne - hvis et måltid er beregnet til 2 personer, skal du sørge for kun at spise halvdelen.

Man



Ons

Morgenmad

Per pers. 270 kcal 8 g fedt

Madpandekager med revet kokos og skåret frugt (4 pers.)

Ingredienser:

- Pandekager, 4 stk:
- 1 æg
- 3 dl mælk (0,5 %)
- 1 dl vand
- 35 g grahamsmel
- 100 g hvedemel
- 1 spsk kokos
- 1 knivspids salt
- 1 spsk rapsolie
- Fyld:
- 80 g ananas
- 1 stk æble
- 1 stk banan
- 1 dl yoghurt (3,5 %)

Fremgangsmåde:

- Æg, smæk, grahamsmel, hvedemel, kokos, salt og rapsolie røres godt sammen
- På en tør pande hældes ¼ af dejen ud på panden; pandekagen vendes når den er gyldenbrun; steges ca. 4 minutter på hver side
- Gentages til der er lavet 4 pandekager
- Ananassen skæres i tern på 2x2 cm (uden skræl)
- Æblerne skæres i tern på 2x2 cm (uden kernehus)
- Fjern skrællen fra bananen og skær den i tern på 2x2 cm
- Frugten vendes i yoghurt
- Fyldet kommes på pandekagerne, der rulles sammen og serveres

Frokost

Per pers. 410 kcal 14 g fedt

Salat med passionsfrugtdressing (4 pers.)

Ingredienser:

- 2 passionsfrugter
- ½ spsk honning
- 1 tsk fintrevet ingefær
- ½ spsk citronsaft
- Salt og peber
- 2 skiver groft brød
- ½ spsk fint hakket rosmarin
- 1 romaine salat
- ½ æble
- 1 spsk citronsaft
- 1 håndfuld friske mynteblade

Fremgangsmåde:

- Halver frugterne og kom frugtens kerner og saft i en sigte over en skål
- Bevar saften og kassér kernerne
- Tilsæt honning, ingefær, citronsaft, salt og peber og rør dressing sammen

- Croutons: Skær skorpen af brødskriverne og skær brødskriverne til tern. Drys med rosmarin. Rist brødtørnene på en pande eller i ovnen til de er sprøde over svag til jævn varme. Ryst panden ofte
- Skær eller riv salatbladene fra hinanden til mindre stykker og kom dem i en skål eller på et fad. Skær æblet i tynde både eller små tern og dryp dem med citronsaft. Bland æblebåde og mynteblade i salaten. Dryp dressing over salaten og drys med croutons
- Serveringsforslag - salaten er lækker til laks og brød. 450 g laks og 200 g brød (til 4 pers.) er indberegnet i kalorie- og fedtberegningen

Aftensmad

Per pers. 493 kcal 14 g fedt

Kyllingespyd med peanutbutter, stegte peberfrugter og koriander (1 pers.)

Tors

Ingredienser:

- 50 g brune ris
- 3 træspyd
- 100 g kyllingefilet
- 90 g peberfrugt
- 100 g 1 stk. rødæg
- 50 g champignon
- Frisk koriander
- 2 spsk peanutbutter (jordnøddesmør)

- Sæt kylling og grøntsager skiftevis på spyd
- Spyddene pensles med olie, krydres med karry, salt og peber og lægges i et fad. Det er vigtigt at de ligger med mellemrum mellem sig
- Lad dem stege i ovnen i 18-20 minutter, de sidste 5 minutter på grillfunktion (kan også tilberedes på traskulgrill)
- Peanutbutter varmes i en gryde med ½ dl vand, kan evt. tilsættes chili efter smag
- Spyddene tages ud og serveres med peanutbutter og ris og drysses med hakket koriander

Fremgangsmåde:

- Tænd ovnen på 200 grader
- Kog risene
- Rens og skyl champignonerne og løgene
- Fjern kernerne fra peberfrugterne og skær dem så i stykker på 4x4 cm
- Rødæg skæres groft i 4 stykker fra top til bund
- Halver champignon
- Skær kyllingefilet i stykker på 3x3 cm



Morgenmad

Per pers. 400 kcal 10 g fedt

Hirsegrød med abrikos (2 pers.)

Fre

Ingredienser:

- 2 dl hirsegrød
- 60 g abrikoser
- 120 g æbler
- 15 g valnøddolie

Fremgangsmåde:

- Kog hirsegrøden i 5 dl vand i 5 min.
- Skær abrikoserne i små tern, og lad dem koge med i gryden i 3 min. • Skær æblerne i tern og vend dem i grøden sammen med olien inden servering

Aftensmad

Per pers. 417 kcal 12 g fedt

Tomatsuppe med suppepasta og feta

Søn

Ingredienser:

- 3 fed hvidløg
- 3 stk. gulerod
- 100g 1 stort løg
- Salt og peber
- 160 g Hvidkål
- 1 kvist timian
- 1 kvist rosmarin
- 5 stk. friske tomater (modne)
- 3 dl tomajuce
- 0,5 l vand
- 45 g suppepasta, feks. macaroni
- 1 spsk. olivenolie
- 40 g mager feta 17 %
- 90 g 2 stk. boller, indeholdende mindst 8 gram fibre pr. 100 gram

Fremgangsmåde:

- Kog pastaen efter anvisning på pakken
- Pil løgene og skær dem hver især i 8 stykker
- Gulerødderne skrælles og skæres i stykker på ca. 2x2 cm
- Hvidkål pilles og hakkes dem
- Hvidkål snittes fint
- Timian og rosmarin hakkes
- Løg, gulerødder, og kål steges i olie i en gryde
- De friske tomater og ½ liter vand kommes i
- Lad det simre i 13 minutter og tilsæt derefter hvidløg, timian og rosmarin
- Blend grøntsagerne og tomajucen; tag lidt ad gangen!
- Til sidst tilsættes den kogte suppepasta
- Suppen koges op igen, feta tilsættes i suppen, der smages til og serveres med en bolle

Tips

Lør

Spørg dig selv... Er du virkelig sulten? "Tankeløs" spising og spising fordi man keder sig bidrager stærkt til vægtøgning.

Man



Morgenmad

Per pers. **260 kcal** **13 g fedt**

Scrambled eggs (2 pers.)

Ingredienser:

- 1 æg
- 2 pasteuriserede eller friske æggehvinder
- 15 stk. champignon
- 40 g feta 17 %
- 0,5 dl mælk 0,5 %
- 2 tsk. olivenolie
- 1 stk. løg
- 1 stk. gulrod
- Salt og peber
- 35 g fiberrigt knækbrød

fine strimler på størrelse med tændstikker

- Pisk æg og æggehvinder med mælken, krydr med salt og peber
- Olien kommes på en opvarmet pande ved middel varme, og grøntsagerne steges
- Tag grøntsagerne af panden
- Kom resten af olien på og kom æggemassen på
- Rør ganske let under stegningen, men undgå at æggemassen får farve; brug en paletkniv
- Undervejs kommes fetaen på
- Ægget hældes på en tallerken, grøntsagerne kommes ovenpå og retten serveres sammen med knækbrødet

Fremgangsmåde:

- Rens champignon og skær dem i kvarte
- Pil løgene, skær dem i kvarte og derefter i fine strimler fra top til bund
- Skræl gulroden og skær den i

Frokost

Per pers. **413 kcal** **16 g fedt**

Bagte kartofler med skinke

(1 pers.)

Fre

Ingredienser:

- 180 g kartofler
- 80 g røget skinke, synligt fedt skæres fra
- 1 spsk. frisk hakket persille (en evt. rest kan bruges i aftenretten oksebryst)
- 150 g gulerødder
- 50 g ½ dl. yoghurt 1,5 %
- Saften af 1 økologisk citron plus skallen af en halv
- 1 tsk. olivenolie
- Salt og peber

Fremgangsmåde:

- Ovnen forvarmes og sættes på 200 grader
- Kartofflerne bages i ovnen i et fad i ca. 50 minutter; læg dem på bagepapir
- Hak krydderurterne og riv citronskal
- Gulerødderne skrælles og rives groft; vendes i yoghurten sammen med persille, citronskal, salt og peber
- Kartofflerne serveres med den kolde skinke og salaten

Tirs

Tips

Vær forsigtig med drikkeklar frugtsaft fra kartoner. Mange af dem er ikke friske, er lavet af koncentrat, og indeholder en masse sukker. Det er bedre at bruge friske frugter til at lave din egen saft.

Morgenmad

Per pers. **392 kcal** **11 g fedt**

Toast med skinke og grillset ost (2 pers.)

Ingredienser:

- 160 g 2 skiver groft brød, (min. 8 gram fiber pr. 100 g)
- 1 spsk. tomatpure
- 50 g 2 skiver skinke, det synlige fedt skæres fra
- 50 g 2 skiver mager ost
- 4 blade frisk basilikum

Fremgangsmåde:

- Ovnen forvarmes på 210 grader med grillfunktionen tændt
- Skinken skæres i tynde skiver
- Osten skæres i tynde skiver
- Tomatpure smøres på brødet
- På hver skive brød lægges basilikumbladene nederst, dernæst en skive skinke og øverst en skive ost
- Brødet sættes på en rist i midten af ovnen, grilles i 3-5 minutter er velegnet til at fryse
- Serveres varmt

Ons



Søn

Tips

Hvis du kan lide at bage kager, kan du prøve at bruge æblemos i stedet for smør og olier. Din kage vil stadig være fugtig og lækker, men med et lavere fedtindhold.

Aftensmad

Per pers. **401 kcal** **10 g fedt**

Jordkokkesuppe (2 pers.)

Ingredienser:

- 500 g jordkokker
- 150 g porre
- 180 g røget kalkun
- 1 spsk. hakket bredbladet persille
- 1 spsk. olivenolie
- 1 tsk. hakket persille
- 2 dl mælk 0,5%
- Saft af 1 citron
- Salt og peber

Fremgangsmåde:

- Rengør jordkokkerne og porre, gem 50 g jordkokker
- Skær grøntsagerne i stykker
- Kog dem i let saltet vand i 15 minutter, til de er møre
- Skær kalkunkødet i stykker på 2x2 cm
- Hak bredbladet persille og de 50 g jordkokker
- Blend de kogte grøntsager i en blender og tilsæt mælk, olie og vand undervejs; vurder mængden af vand, til suppen opnår en cremet konsistens
- Smages til med citronsaft, salt og peber
- Tilsæt de rå jordkokker
- Suppen varmes op igen
- Det røgede kalkunkød kommes i suppen; drys med persillen

Tors

Aftensmad

Per pers. **440 kcal** **15 g fedt**

Torsk i fad med bagte cherrytomater og kanel (2 pers.)

Ingredienser:

- 220 g torsk i filet
- 15 stk. cherrytomater
- 1 kanelstang
- 3 stk. allehånde
- 1 fed hvidløg
- 3 nelliker
- 2 spsk. olivenolie
- 120 g båndpasta (helst fuldkorn)

Fremgangsmåde:

- Tænd ovnen på 200 grader
- Tomaterne halveres, placeres i et fad og vendes i olien
- Salt, kanel, allehånde, hvidløg og nelliker placeres i fadet og der hældes ½ dl vand over
- Sæt tomaterne i ovnen i 10 minutter
- Fisken skæres i små stykker på 5x5 cm
- Fisken lægges ned i tomaterne
- Lad retten bage i yderligere 15 minutter
- Pastaen koges og holdes varm indtil servering

Lør

Tips

Hvis du spiser langsomt, giver du din mave tid til at fortælle hjernen, at du er mæt. Dette tager ca. 15 minutter. Hvis du tygger maden godt, hjælper du med at forebygge fordøjelsesproblemer.

Man



Per pers. 445 kcal 10 g fedt

Pitabrød med kartofler og fetaost (2 pers.)

Ingredienser:

- ½ stk. citron
- ½ fedt hvidløg
- 50 g rucola
- 1 stk. rød peber
- ½ stk. rødløg
- 100 g kartofler (små)
- 50 g feta 40 %
- 250 g 4 stk. grove pitabrød
- Salt og peber

Fremgangsmåde:

- Kog kartoflerne i en gryde med let saltet vand i 20 minutter og køl dem derefter af; evt. hæld koldt vand over dem
- Skyl rucola og hak den groft
- Rens rød peber og skær den i fine tern på 1x1 cm
- Hak hvidløget fint
- Hak rødløget meget fint
- Skær de kogte kartofler i fine tern på 1x1 cm
- Vend alle ingredienserne og feta i citronsaft, smag til med salt og peber
- Lun pitabrødene i ovnen eller i en brødrister
- Skær pitabrødet op og kom fyldet i

ons

Aftensmad

Per pers. 410 kcal 10 g fedt

Sej med fersken kartoffelsalat og grillet citron (4 pers.)

Ingredienser:

- 800 g lyssej filet
- 1 spsk. olie
- 1 bundt dild
- Revet citronskal fra 1 citron
- Salt og citronpeber
- 1 citron
- 600 g små nye kartofler
- 1 nektarin eller fersken
- 6 radiser
- 1 bundt purløg
- 2 spsk. citronsaft
- 1 tsk. honning
- 1 tsk. fintrevet ingefær
- 1½ spsk. koldpresset rapsolie
- Salt og peber
- 1 bundt frisk oregano

Fremgangsmåde:

- Dup sejfileten tør med køkkenrulle og pensl kødet med olie. Skær den i 4 stykker. Grill fiskekødet i en foliebakke. Pluk dilden fra hinanden og bland det med citronskal, salt og citronpeber. Læg en lille håndfuld på hvert stykke fiskekød.
- Halvér citronen og læg begge halvdele på grillen og grill dem til citronen er blevet lidt blød.
- Kog kartoflerne næsten møre 8 minutter og lad dem stå i kogevandet i ca. 7 minutter under låg. Halvér kartoflerne, skær ferskenen i tern, radiser i skiver og klip purløg. Bland det hele sammen i en skål. Pisk citronsaft, honning, ingefær, olie, salt og peber sammen til en dressing og vend det rundt i kartoflerne.
- Pluk oregano fra hinanden og vend det i kartoffelsalaten.



Per pers. 440 kcal 6 g fedt

Asiatisk inspireret salat (4 pers.)

Ingredienser:

- Fintrevet skal fra 1 lime
- Saft fra 1 lime
- 1 spsk. sukker
- 1 spsk. ristet sesamololie
- 1 spsk. fiskesauce
- 2 forårsløg
- 1 spsk. finthakket citrongræs
- ½-1 rød chili
- 2 gulerødder
- 1 lille courgette
- 240 g risnudler eller æg-nudler
- 1 bundt frisk koriander

- sidder på i chillen. Hak chilikødet fint og kom det i dressingen.
- Skær gulerødder og courgette i tændstiktynde stave og lad dem ligge i dressingen og trække.
 - Kog nudlerne i rigelig saltet vand til de er møre men stadig har lidt bid. Vend dem i dressingen og drys rundhåndet korianderblade på denne asiatisk inspirerede salat.
 - Salaten er dejlig til 4 stk. tunbøffer (600 g). 600 g tun er indberegnet i kalorie- og fedtberegningen.
 - Laks, ost, løg, agurk, salat, basilikum og citronsaft ruller sammen i tortillaer; hver tortilla skæres i to stykker og serveres

Fremgangsmåde:

- Bland limeskal, limesaft, sukker, sesamololie, fiskesauce, finthakket forårsløg og citrongræs i en skål. Fjern kerner og strengen som kernerne



Tors

Morgenmad

Per pers. 391 kcal 11 g fedt

Banan pålæg på ristet brød (2 pers.)

Ingredienser:

- 25 g kokosmel
- 225 g fuldkornsbrød
- 300 g banan
- 2 g kanel

Fremgangsmåde:

- Mos banan, kokosmel og kanel sammen med en gaffel
- Rist rugbrødet godt på en brødrister eller i ovnen. Smør bananmosen på brødet og server straks.

Fre

Aftensmad

Per pers. 400 kcal 15 g fedt

Grillet kalkun med persillekartofler (2 pers.)

Ingredienser:

- 1 dl persille, frisk hakket
- 11 g vindrukerneolie
- 270 g kalkunfilet
- ½ dl vand
- 300 g courgette
- 30 g mandler
- 100 g citron
- 3 g fedt hvidløg
- 300 g kartofler, små
- salt og peber

Fremgangsmåde:

- Kog kartoflerne med skræl i 15-20 min i letsaltet vand
- Blend olie, hvidløg, citronskal, persille, mandler, salt og peber og ½ dl vand til en pesto
- Skær courgetten i skiver
- Grill kalkunen, tilsæt courgetterne og krydr med salt og peber
- Pil kartoflerne og vend dem i persillepestoen
- Server kartoflerne til kalkunen og de grillede courgetter

Lør



Per pers. 400 kcal 13 g fedt

Tunmousse med kapers til groft brød (2 pers.)

Ingredienser:

- 150 g 1 ds. tun i vand
- 0,5 dl yoghurt 3,5 %
- ½ løg
- 3 spsk. kapers
- Salt og peber
- 140 g 4 skiver groft brød

Fremgangsmåde:

- Hæld vandet fra tunen
- Røres med yoghurt
- Riv løget på den grove del af rivejernet
- Vend kapers, revet løg, salt (pas på med salt, da kapers er meget salte) og peber i
- Tunmoussen smøres på brødet

Søn