



En lille opskriftssamling  
*til eget brug*  
med lækre og nemme  
opskrifter



## Hvorfor denne plan med måltidsforslag?

Inden for Functional Medicine bruges mad som medicin, og det er noget, vi har virkelig gode resultater med.

Da mange af mine klienter skal til at se mad på en anden måde, kan denne måltidsplan give inspiration til både måltider men også til, at du selv søger flere opskrifter i samme retning.

Se mere af sammen slags fx her - <https://drhyman.com/recipes/>  
(Det er opskrifter på amerikansk, så det kræver omregning af mængde angivelse)



Grøntsager og frugt, der er rige på fytonæringsstoffer, giver mange af de ovenfor nævnte vitaminer, mv., men alligevel får vi ikke nok fra maden alene til at give cellerne de næringsstoffer, de har brug for. Der er mange årsager til dette. De væsentligste er, at vækst- og dyrkningsvilkårene for hhv. dyr og grøntsager ikke er det sammen, som for fx 100 år siden. Vi vælger ofte også mere færdiglavet mad.

Når du har denne måltidsplan i hånden, så er det, fordi du har været til konsultation hos mig, og det betyder også, at der er noget i din krop, der ikke kører helt som det gerne skulle gøre. Det er også en af årsagerne til, at du har brug for fokus på mad og fokus på det, du vælger at tilbyde din krop.

Lidt praktiske bemærkninger:

- Opskrifterne er fra ifm.org, hvor jeg som medlem har adgang til at dele den med mine klienter. Det betyder, at opskrifterne er oversat fra amerikansk, og derfor kan der være små afvigelser i mængderne, der kan gøre næringsstoffeberegningen en lille smule upræcis. Så anvend næringsstoffeberegningen retningsgivende.
- Der er i opskrifterne brugt stevia til at søde med. Vær opmærksom på, hvad det er for en slags stevia, du bruger, der må ikke være andre tilsætningsstoffer i.
- Stevia kan erstattes med lidt lokalproduceret honning.
- Brug så vidt muligt økologiske ingredienser for at undgå så mange gift- og hormonforstyrrende stoffer, som det overhovedet er muligt.



- Der nævnes i nogle af opskrifterne en mælkefri mulighed, og der er angivet ost af cashewnødder som en mulighed. Der er en opskrift på ost af cashewnødder til allersidst.
- Alle ingredienser, der anvendes, er usødet.

Du ønskes god fornøjelse med din nye livsstil og de spændende opskrifter.

♥ Tina Hallas Ernæring



## Opskrifter

|  |    |
|--|----|
| Avocado Lime Suppe.....                  | 2  |
| Baby Grønt med Brombær Vinaigrette ..... | 3  |
| Bruschetta Spaghetti Squash .....        | 4  |
| Cashew-drysset kålchips .....            | 5  |
| Chia Bær Mango Is .....                  | 6  |
| Chokolade Kål Is .....                   | 7  |
| Kokosnød Chokolade Trøfler.....          | 8  |
| Edamame Bladgrønt Wrap.....              | 9  |
| Bagt Aubergine.....                      | 10 |
| Hørfrø Wrap .....                        | 11 |
| Hvidløg Blomkål Mos .....                | 12 |
| Græskar Pandekager (Kornfri) .....       | 13 |
| Marinerede Grøntsager .....              | 14 |
| MCT Olivenolie Vinaigrette.....          | 15 |
| Miso Citron Asparges .....               | 16 |
| Miso Suppe.....                          | 17 |
| Svampe Peberfrugt Sauté med Rucola ..... | 18 |
| Nødde Hummus .....                       | 19 |
| Granatæble Spinat Salat .....            | 20 |
| Bagte Balsamico Grøntsager.....          | 21 |
| Sauteret Baby Bok Choy .....             | 22 |
| Lækre Frø Crackers .....                 | 23 |
| Tang Snacks .....                        | 24 |
| Sesam Broccoli .....                     | 25 |
| Salat af Forårsgrøntsager .....          | 26 |
| Squash Svampe Pasta .....                | 27 |
| Mandel Kakao Smoothie .....              | 28 |
| Mandel Mælk .....                        | 29 |
| Rødbeder i Balsamico Eddike .....        | 30 |
| Cashew Ost.....                          | 31 |



## Avocado Lime Suppe

6 portioner

### Næringsindhold

(pr. portion)

Kalorier: 64

Fedt: 5 g

Mættet Fedt: 1 g

Kolesterol: 0 mg

Salt: 168 mg

Kulhydrater: 5 g

Fiber: 1 g

Protein: 1 g

### Fødevarerkategori

(pr. portion):

Fedt og olie: 1

Ikke stivelsesholdige

grøntsager: 1

½ dl frisk citronsaft  
3 ½ dl agurk i tern  
1 stilk selleri  
6 blade romainesalat  
1 avocado  
½ dl frisk koriander  
4 ½ - 5 dl vand  
½ ts havsalt  
½ ts spidskommen

### Sådan gør du:

1. Brug blender eller foodprocessor, blend alle ingredienser indtil indholdet er cremet og glat.
2. Server koldt evt. med ekstra hakket koriander på toppen.

### Tips:

For variation kan saften af 1 citron erstattes med limesaft, persille i stedet for koriander, og udelad evt. spidskommen.



## Baby Grønt med Brombær Vinaigrette

2 portioner

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 198

Fedt: 16 g

Mættet Fedt: 3 g

Kolesterol: 7 mg

Salt: 187 mg

Kulhydrater: 9 g

Fiber: 3 g

Protein: 6 g

### Fødevarekategori

(pr. portion):

Nødder og frø: 0.5

Fedt og olie: 3

Ikke stivelsesholdige  
grøntsager: 2

Vær opmærksom på,  
at næringsindhold er  
beregnet baggrund  
af brug af mælke-  
produkter.

### Dressing:

½ dl frisk eller optøet brombær

1 ts groft hakket skalotteløg eller rødløg

1 ss ekstra jomfruolivenolie

2 ts frisk citronsaft

1 ts balsamico

¼ ts Dijon sennep

1 knivspids havsalt

1 knivspids frisk kværnet peber

### Salat:

1 pakke salatmix

2 ss smuldret frisk gedeost

3 ss hakket valnødder

### Sådan gør du:

1. Placer alle ingredienser til dressing i en blender eller mini foodprocessor og blend indtil dressing er cremet og glat. Lad dressing hvile i køleskabet i op til 24 timer før brug.

1. Ved servering anrettes salatmix på 2 tallerkner. Tilsæt gedeost og dryp 2 ss dressing henover hver anretning. Top med hakket valnødder.

### Mælkefri:

Udelad gedeost og tilbered som anvist.

Erstat evt. gedeosten med ost lavet af cashewnødder (se opskrift på sidste side).



## Bruschetta Spaghetti Squash

6 portioner

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 156

Fedt: 15

Mættet Fedt: 2 g

Kolesterol: 3 mg

Salt: 227 mg

Kulhydrater: 5 g

Fiber: 1 g

Protein: 2 g

### Fødevarekategori

(pr. portion):

Fedt og olie: 3

Ikke stivelsesholdige

grøntsager: 1

- 1 medium spaghetti squash
- 2 ss olivenolie
- 4 ½ - 5 dl cherry tomater
- ½ dl finthakket rødløg
- 2 fed hvidløg, hakket
- 2 ss frisk fint skåret basilikum
- 2 ss balsamico
- ½ ts havsalt
- ¼ ts kværnet sort peber
- 1/2 dl ekstra jomfruolivenolie
- 1/2 dl parmesanost

### Sådan gør du:

1. Opvarm ovnen til 180° C. Skyl squashen, halver den på langs og skær kernerne ud. Bages i 35 - 45 min indtil den er færdig men ikke alt for blød. Tag den ud af ovnen og lad den køle helt af.
2. Tag en gaffel og skrab indersiden, så den danner spaghetti. Kom "spaghettien" over i en skål. Dryp 2 ss olivenolie over og vend det rundt. Set til side.
3. Bland hvidløg, basilikum, balsamico, havsalt og sort peber. Pisk langsomt ½ dl olivenolie i blandingen.
4. Skær tomaterne i kvarte, kom dem i dressingen, og lad det marinere i 15–20 minutter.
5. Vend tomat-dressing-mix med spaghettisquash. Server koldt eller varm (langsomt opvarmet). Drys parmesanost på lige før servering.

### Tip:

Denne ret kan laves forud, vendt med at blande spaghettisquash og tomat-dressing-mix i indtil lige før servering.



## Cashew-drysset kålchips

16 små portioner

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 87

Fedt: 6 g

Mættet Fedt: 3 g

Kolesterol: 9 mg

Salt: 85 mg

Kulhydrater: 7 g

Fiber: 1 g

Protein: 3 g

### Fødevarekategori

(pr. portion):

Nødder og frø: 1

Fedt og olie: 0.5

Ikke stivelsesholdige

grøntsager: 1

1 kg kål

½ dl smeltet ghee eller kokosolie

1 ss citronsaft (kan udelades)

½ ts havsalt

1 ½ dl rå kværnet cashewnødder

1 ss gærflager

### Sådan gør du:

1. Opvarm ovnen til 180° C varmluft eller anvend en dehydrator.
2. Strip kål fra stængelen, skyld den grundigt og tør. Skær eller hak kålen i mindre stykker. Sæt til side.
3. Lav en dressing i en stor skål med olie, citronsaft og salt. Vend kålen med dressingen til alle stykker er dækket. Masser i ca. 1 minut for at nedbryde grøntsagsfibrene.
4. Drys de kværnet nødder og gærflager over kålen og vend det igen.
5. Placer kålen i et enkelt lag i hver bakke i dehydratoren eller på bagepladerne. Enkelte lag giver det bedst resultat. Ligger kålen i mere end et lag, vil den ikke blive sprød.
6. Dehydrer i 2 timer eller til kålen er sprød. Eller bag kålen i 15 minutter indtil bladene er sprøde og knasende. Lad dem køle helt før servering. Kan opbevares i en lufttæt beholder.

### Tips:

Kålchipsene bliver bedst tilberedt i en dehydrator.

Hold nøje øje med dem, hvis de bages i ovnen, da kål nemt bliver brændt.



## Chia Bær Mango Is

2 portioner

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 323

Fedt: 28 g

Mættet Fedt: 23

Kolesterol: 0 mg

Salt: 32 mg

Kulhydrater: 19 g

Fiber: 2 g

Protein: 5 g

### Fødevarekategori

(pr. portion):

Nødder og frø: 1

Fedt og olie: 4.5

Ikke stivelsesholdige

grøntsager: 0.5

Frugt: 1

1 dl kold grøn te  
2 ½ dl fuldfed kokosmælk  
2 ss chiafrø, hele eller kværnet  
¼ ts kanel  
½ ts frisk, hakket ingefær  
1 ss frisk citronsaft  
¾ dl frossen blåbær, ikke tilsat sukker  
¾ dl frossen mango, ikke tilsat sukker  
1 pose baby spinat  
Evt. lidt stevia

### Sådan gør du:

1. Tilsæt ingredienser i rækkefølgen ovenfor (slut af med baby spinat) i en blender.
2. Blend på meget lav hastighed indtil ingredienser er blandet. Derefter gradvist øg hastigheden til høj og blend godt i ca. 1 minut. Server straks.

### Tip:

Hvis isen ikke serveres straks, undlad chiafrø og frys massen. Ved servering lad massen tøj lidt og tilsæt chiafrø.



## Chokolade Kål Is

2 portioner

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 381

Fedt: 30 g

Mættet Fedt: 13 g

Kolesterol: 0 mg

Salt: 252 mg

Kulhydrater: 20 g

Fiber: 6 g

Protein: 15 g

### Fødevarerkategori

(pr. portion):

Proteins: 1

Nødder og frø: 2

Fedt og olie: 4

Ikke stivelsesholdige

grøntsager: 1

Frugt: 0.5

Vær opmærksom på, at næringsindhold er beregnet uden protein og honning.

3 ½ dl usødet mandelmælk  
1 dl fuldfed kokosmælk  
1 scoop protein pulver\*  
1 lille avocado  
1 ss chokoladepulver  
1 ts mandelekstrakt  
1 dl isterninger  
Lidt stevia (kan udelades)  
4 ½ - 5 dl løst pakket hakket kål

### Sådan gør du:

1. Kom alle ingredienser i en blender som listet ovenfor.
2. Blend alle ingredienser til at starte med på lav hastighed og langsomt skru op til høj hastighed. Blend indtil massen er glat og cremet.
3. Tilsæt is og blend indtil du har den ønskede konsistens.

### Tips:

Der kan tilsættes et proteinpulver, fx ris, ærte, og hamp. \*1 scoop af proteinpulver skulle give ≈ 17 g protein.

Sødes med stevia eller lidt local honning.



## Kokosnød Chokolade Trøfler

30 trøfler (1 portion = 2 trøfler)

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 98

Fedt: 10 g

Mættet Fedt: 6 g

Kolesterol: 0 mg

Salt: 4 mg

Kulhydrater: 6 g

Fiber: 2 g

Protein: 2 g

### Fødevarerkategori

(pr. portion):

Fedt & olie: 2

1 dl fuldfed kokosmælk  
1 ts mandel-, appelsin-, vanilje- eller hasselnøddeekstrakt  
225 g mørk fint hakket chokolade (mindst 70% chokolade)  
½ dl chokoladepulver og/eller hakket nødder til at trille trøflerne i

### Sådan gør du:

1. Lun kokosmælken i en tykbundet gryde, rør ekstrakten i og hæld blandingen over chokoladen i en separat skål. Lad det hvile nogle minutter, herefter røres til massen er glat. Lad det køle af og kom massen i køleskabet i 30 – 60 min.
2. Brug en lille ske og form små 3 cm kugler og tril dem hurtigt i mellem håndfladerne. Placer kuglerne på et stk. bagepapir og køl i køleskabet natten over.
3. Tril trøflerne i chokoladepulver og/eller hakkede nødder. Opbevar trøflerne i en lufttæt beholder i køleskabet i op til en uge.



## Edamame Bladgrønt Wrap

6 portioner (1 portion = 1 wrap)

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 242

Fedt: 18 g

Mættet Fedt: 3 g

Kolesterol: 0 mg

Salt: 285 mg

Kulhydrater: 14 g

Fiber: 5 g

Protein: 9 g

### Fødevarekategori

(pr. portion):

Protein: 0.5

Legume: 0.5

Nødder og frø: 0.5

Fedt og olie: 2.5

Ikke stivelsesholdige

grøntsager: 1

300 g frosne afskallede økologiske edamamebønner

1 l vand deles i 2 x ½ l

¾ ts havsalt

6 blade bladgrønt/bladbeder

½ dl tahin

½ dl frisk citronsaft

2 fed hvidløg

2 ss ekstra jomfruolivenolie

12 rød peber strimler

1 tomat, skåret tyndt og hver skive halveret

1 avocado, skåret i 6 stykker

### Sådan gør du:

1. Kom edamamebønnerne i en medium gryde, i 5 dl kogende vand og lad dem koge i ca. 5 minutter. Hæld vandet fra og lad bønnerne køle af.
2. Bring de resterende 5 dl vand i kog i en stor sauterpande eller medium gryde, Tilsæt en knivspids havsalt. Kom bladgrønt/bladbeder i vandet, dæk det til og sluk for varmen. Lad det stå i 1 min. Skyl med koldt vand, lad dem tørre. Sæt til side.
3. Kom de afkølede edamamebønner i en foodprocessor sammen med the tahin, det resterende havsalt, citronsaft og hvidløg. Blend i ca. 10 sek. Tilsæt olivenolie langsomt gennem hullet, mens foodprocessoren kører. Kom mere olivenolie i, hvis konsistensen ikke er glat og cremet. Smag til med salt og peber.
4. Læg bladgrønt/bladbeder ud på et skærebræt eller tallerkener og fordel rød peber, avocado og hummus på de 6 blade. Rul bladgrønt/bladbeder, som du ville rulle en tortilla.

### Tip:

Edamamefyldet kan nydes som en hummus med hjernevenlige grøntsager, så som radiser, kålrabi, broccoli og blomkål.



## Bagt Aubergine

6 portioner (1 portion = 10 x 10 cm stykke)

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 375

Fedt: 30 g

Mættet Fedt: 10 g

Kolesterol: 43 mg

Salt: 532 mg

Kulhydrater: 14 g

Fiber: 4 g

Protein: 14 g

### Fødevarerkategori

(pr. portion):

Proteins: 1

Fedt og olie: 5.5

Ikke stivelsesholdige  
grøntsager: 3

Vær opmærksom på,  
at næringsindhold er  
beregnet baggrund  
af brug af mælke-  
produkter.

- 1 Aubergine, skåret 1 ½ cm tykke skiver
- 1 dl ekstra jomfruolivenolie, deles
- ½ gult løg, hakket
- 2–3 fed hvidløg, hakket
- 2 ss soltørrede tomater
- 1 stor pose spinatblade
- 2 tomater
- 2 ½ dl tomatsauce
- 2 ½ dl sødmælk ricottaost
- 2 ½ dl revet sødmælk mozzarellaost
- 4–5 basilikum blade, skåret som bånd
- 1 dl revet parmesanost

### Sådan gør du:

1. Opvarm ovnen til 160° C.
2. Skær auberginen i skiver. Gem 2 ss olivenolie og pensel resten af olien på begge sider af aubergineskiverne. Placer skiverne i et ovnfast fad (30 x 20 cm eller tilsvarende), og bag i 20 min.
3. I mens kom de resterende 2 ss olie i en stor pande over medium varme. Tilsæt løg, hvidløg, soltørrede tomater og spinat, og steg indtil løgene er bløde.
4. Efter 20 min tag aubergineskiverne ud af ovnen. Skær de 2 friske tomater i både og fordel dem jævnt over aubergineskiverne. Fordel det tilberedte spinat mix jævnt oven på. Top med tomatsaucen.
5. Blad ricotta, mozzarella, og frisk basilikum og fordel det over tomatsaucen og drys med parmesanost.
6. Bag utildækket indtil det bobler og osten er smeltet – det tager ca. 30 min.

### Tip:

En mælkefri variation - erstat osten med cashew- eller mandelost og tilbered som anvist.



## Hørfrø Wrap

1 portion

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 160

Fedt: 30 g

Mættet Fedt: 18 g

Kolesterol: 216 mg

Salt: 303 mg

Kulhydrater: 8 g

Fiber: 6 g

Protein: 11 g

### Fødevarerkategori

(pr. portion):

Protein: 1

Nødder og frø: 1.5

Fedt og olie: 4.5

3 ss kværnet hørfrø

¼ ts bagepulver

¼ ts løg pulver

¼ ts paprika

1 knivspids havsalt

4 ts kokosolie, delt

1 stort æg

1 ss vand

### Sådan gør du:

1. Bland kværnet hørfrø, bagepulver, løgpulver, paprika og hav salt i en skål.
2. Smelt 1 ss kokosolie og rør i hørfrøblanding.
3. Pisk æg og vand sammen i en anden skål, og tilsæt det til hørfrøblanding.
4. Varm en lille pande over medium-høj varme og smør med 1 ts kokosolie. Hæld dejen i og fordel den jævnt. Steg wrappen indtil den er gennembagt og ikke længere fugtig.
5. Læg wrappen på en tallerken og lad den køle lidt før topping kommes på.

### Tip:

Brug wrappen til en god frokostmadpakke med avocado, agurk, tomat, tun eller hummus.



## Hvidløg Blomkål Mos

4 portioner

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 117

Fedt: 9 g

Mættet Fedt: 8 g

Kolesterol: 0 mg

Salt: 162 mg

Kulhydrater: 8 g

Fiber: 4 g

Protein: 3 g

### Fødevarekategori

(pr. portion):

Fedt og olie: 2

Ikke stivelsesholdige  
grøntsager: 1

1 medium blomkål

2 ss økologisk jomfru kokosolie

3 ss kokosmælk

¼ ts havsalt

1 fed hvidløg (eller 1 ts hvidløgspulver)

¼ ts sortpeber

### Sådan gør du

1. Skær blomkålen i 4–6 stykker og damp indtil de er tilberedt men ikke kogt sammen.
2. Kom den dampede blomkål i foodprocessor med de resterende ingredienser, incl. urter/krydderier, som du synes er godt. Det kan fx være estragon. Blend indtil blomkålen har samme konsistens som kartoffelmos.
3. Server straks.



## Græskar Pandekager (Kornfri)

2 portioner

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 304

Fedt: 22 g

Mættet Fedt: 12 g

Kolesterol: 424 mg

Salt: 568 mg

Kulhydrater: 10 g

Fiber: 2 g

Protein: 17 g

### Fødevarekategori

(pr. portion):

Protein: 2

Nødder og frø: 1

Fedt og olie: 2.5

Starchy Grøntsags: 0.5

- 4 æg, let pisket
- 2 ss mandelmel
- 1 dl græskar puré
- 1 ts vaniljeekstrakt
- ¼ ts natron
- 1 ts kanel
- ¼ ts kværnet ingefær
- ¼ ts kværnet muskatnød
- 1 knivspids tørret allehånde
- ¼ ts salt
- 1 ½ ss kokosolie

### Sådan gør du:

1. Pisk æg i en lille skål, tilsæt mandelmel, græskar puré og vanilje. Rør det godt sammen, og rør natron, krydderier og salt i.
2. Varm en stor pande. Smelt kokosolie og rør den i pandekagedejen, lad en lille smule være til overs til stegning af pandekagerne.
3. Steg pandekagerne indtil de bobler, vend dem og steg den anden side et minuts tid.



## Marinerede Grøntsager

12 portioner (1 portion ≈ 2 ½ dl)

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 95

Fedt: 4 g

Mættet Fedt: 1 g

Kolesterol: 0 mg

Salt: 250 mg

Kulhydrater: 15 g

Fiber: 3 g

Protein: 3 g

### Fødevarerkategori

(pr. portion):

Fedt og olie: 0.5

Ikke stivelsesholdige

grøntsager:

2.5

1 dl olivenolie

½ dl balsamico

1 ts tørret oregano

1 ts tørret basilikum

3 fed hvidløg, hakket

½ ts salt

1 ds artiskokhjerter i vand, skåret i halve eller kvarte

1 glas palmehjerter, skåret i 1 cm skiver

1 lille dåse stenfrie sorte oliven

125 g svampe, renses og skåret i kvarte

### Sådan gør du:

1. Pisk sammen olivenolie, balsamico, oregano, basilikum, hvidløg og salt sammen.
2. Tilsæt artiskokker, palmehjerter, oliven og svampe. Vend det sammen.
3. Dæk skålen og sæt det i køleskabet for at marinere i 6 til 8 timer, vend det fra tid til anden.

### Tips:

Er der en rest marinade, kan den bruges som salatdressing.

Disse grøntsager kan være en lækker appetizer spist med tandstikker.



## MCT Olivenolie Vinaigrette

6 portioner (1 portion ≈ 2 ss)

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 92

Fedt: 9 g

Mættet Fedt: 5 g

Kolesterol: 0 mg

Salt: 170 mg

Kulhydrater: 5 g

Fiber: 0 g

Protein: 0 g

### Fødevarekategori

(pr. portion):

Fedt og olie: 2

½ dl eddike, fx hvidvin eller det du har  
Saft 1 citron (≈ 3 ss)  
1 fed hvidløg (eller 1 ts hakket hvidløg)  
½ ts kværnet spidskommen  
1 ss honning  
1 ts Dijonsennep  
½ ts havsalt  
¼ ts peber  
1–2 ss friskhakket persille  
2–4 hakket forårsløg  
2 ss ekstra jomfruolivenolie  
2 ss MCT olie

### Sådan gør du:

1. Kom eddike, citronsaft, hvidløg, spidskommen, honning, sennep, havsalt og peber i en blender og blend.
2. Blend friskhakket persille og forårsløg i.
3. Pisk olivenolie og MCT olie sammen, og hæld det langsomt i en lind strøm gennem åbningen i toppen af blenderen. Blend indtil alt er blendet godt sammen.
4. Serves let afkølet eller ved rumtemperatur.

### Tip:

Som en variation kan man komme lidt spidskommen i. Eller tilsæt ½ til 1 ts of tørret basilikum eller 1–2 ss frisk basilikum.



## Miso Citron Asparges

6 portioner

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 75

Fedt: 5 g

Mættet Fedt: 1 g

Kolesterol: 0 mg

Salt: 107 mg

Kulhydrater: 7 g

Fiber: 3 g

Protein: 3 g

### Fødevarekategori

(pr. portion):

Fedt og olie: 1

Ikke stivelsesholdige  
grøntsager: 1.5

2 bundter asparges, enderne brækket af og skåret i 5 cm stykker

½ dl vand

3 fed hvidløg, hakket

2 ss olivenolie

2 ss citronsaft

1 ss miso (din foretrukne smag)

### Sådan gør du:

1. Bring vand i kog i en stor pande eller wok ved medium-høj varme. Tilsæt asparges og steg i ca. 2 min eller indtil de er klart grønne og stadig lidt knasende. Tag af varmen, hæld vandet fra og sæt det til side.
2. Sauter hvidløg i olivenolie for 2–3 min i en lille sauterpande over medium varme, pas på ikke at brænde hvidløget. Tag panden af varmen, og tilsæt citronsaft og miso, rør det godt sammen. Hæld misoblandingen over asparges og servering straks.



## Miso Suppe

4 portioner

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 110

Fedt: 4 g

Mættet Fedt: 0 g

Kolesterol: 0 mg

Salt: 849 mg

Kulhydrater: 12g

Fiber: 3 g

Protein: 9 g

### Fødevarekategori

(pr. portion):

Protein: 0.5

Fedt og olie: 0.5

Ikke stivelsesholdige  
grøntsager: 2

1 ½ l vand

2 medium gulerødder, revet eller finthakket

240 g silketofu (ekstra fast)

10 cm wakame havtang, klippet i små stykker

1 ss glutenfri tamari

1 stor håndfuld baby spinat

½ dl miso (din foretrukne smag)

¾ dl varmt vand

3 skalotteløg, tyndt skåret diagonalt

### Sådan gør du:

1. Bring vand i kog i en suppegryde. Tilsæt gulerødder, tofu, wakame og tamari. Sænk varmen og lad suppen simre i ca. 10 min. Tag suppen af varmen og tilsæt spinat. Sæt suppen til side og lad spinaten falde sammen.

2. Opløs misoen i ¾ dl varmt vand, inden suppen serveres i skåle. Kom 1 stor ss af misomix i hver skål, og pynt med skåret skalotteløg. Server med det samme.

### Tip:

Hvis der er rester, så kom suppen og den opløste miso i køleskabet hver for sig. Ved genopvarmning tilsæt misoen efter suppen er genopvarmet for ikke at ødelægge de levende organismer i misoen.



## Svampe Peberfrugt Sauté med Rucola

4 portioner

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 123

Fedt: 10 g

Mættet Fedt: 1 g

Kolesterol: 0 mg

Salt: 10 mg

Kulhydrater: 7 g

Fiber: 1 g

Protein: 2 g

### Fødevarekategori

(pr. portion):

Fedt og olie: 2

Ikke stivelsesholdige

grøntsager: 1.5

3 ss olivenolie, deles

250 g brune champignoner, skåret i halve

1 stor peberfrugt (rød, orange eller gul), skåret tyndt

2 fed hvidløg, hakket

½ dl hakket frisk basilikum (eller 1 ss tørret)

1 ss balsamico

1 ss citronsaft

2 poser rucola (eller mixet salater/grønt)

### Sådan gør du:

1. Varm 2 ss olivenolie over medium varme i en stor pande.
2. Tilsæt champignoner og peberfrugter og sauter indtil champignonerne er møre – ca. 7–10 min.
3. Tilsæt hvidløg og sauter yderligere 1 min.
4. Rør basilikum, balsamico, citronsaft i og steg ved lav varme indtil væsken er reduceret til det halve – ca. 2 min.
5. Fordel salat/grønt på 4 tallerkner, og dryp med den resterende 1 ss olivenolie. Top med varm peberfrugter og champignoner og server straks.



## Nødde Hummus

7 portioner

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 401

Fedt: 38 g

Mættet Fedt: 5 g

Kolesterol: 0 mg

Salt: 202 mg

Kulhydrater: 11 g

Fiber: 5 g

Protein: 8 g

### Fødevarekategori

(pr. portion):

Nødder og frø: 5

Fedt og olie: 4

2 ½ dl rå nødder, udblødt i 12 timer og skyllet

1 ½ dl tahin

1 dl ekstra jomfruolivenolie

3–4 fed hvidløg

Saft 2 små citroners (≈ 4–6 ss)

½ ts havsalt

½ ts sort peber

½ dl soltørret tomater

½ dl hakket frisk persille

Smag evt. til med ½ til 1 småskåret habaño eller jalapeño (kan udelades)

### Sådan gør du:

1. Kom alle ingredienserne i en foodprocessor og blend indtil massen er glat.
2. Lad hummussen køle af i køleskabet i et par timer før chili tilsættes.

### Tips:

Mandler virker bedst i denne opskrift, men cashewnødder eller andre nødder efter smag kan fint prøves af som en variant.

Denne nøddehummus er perfekt som low carb/paleo-måltid, og den kan fint serveres som en god dip til rå grøntsager eller frø knækbrød/kiks.



## Granatæble Spinat Salat

4 portioner

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 164

Fedt: 13 g

Mættet Fedt: 3 g

Kolesterol: 10 mg

Salt: 123 mg

Kulhydrater: 7 g

Fiber: 2 g

Protein: 6 g

### Fødevarekategori

(pr. portion):

Proteins: 0.5

Nødder og frø: 0.5

Fedt og olie: 2

Ikke stivelsesholdige

grøntsager: 1

Vær opmærksom på, at næringsindhold er beregnet baggrund af brug af mælkeprodukter.

2 store poser spinat, vasket og tørret

1 dl friske granatæblekerner

¾ dl smuldret gedeost

½ dl ristede valnødder, hakket

1 ss (let) rødvin

1½ ss rødvinseddike

1½ ss ekstra jomfruolivenolie

1 ss appelsinsaft

¼ ts hakket hvidløg

¼ ts tørret basilikum

Havsalt og sort peber

### Sådan gør du:

1. Vend spinat, granatæblekerne, gedeost og valnødder sammen i en stor skål. Fordeles på 4 tallerkner.
2. Pisk rødvin, eddike, olivenolie og appelsinsaft i en lille skål. Rør hakket hvidløg og basilikum i. Smag til med salt og peber. Fordel dressingen ligeligt på de 4 portioner salat.

### Mælkefri:

Udelad gedeost og tilbered som anvist, eller erstat med cashewnødde- eller mandelost.



## Bagte Balsamico Grøntsager

6 portioner

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 143

Fedt: 12 g

Mættet Fedt: 2 g

Kolesterol: 0 mg

Salt: 165 mg

Kulhydrater: 8 g

Fiber: 3 g

Protein: 2 g

### Fødevarekategori

(pr. portion):

Fedt og olie: 2.5

Ikke stivelsesholdige

grøntsager:

1.5

1 kg Ikke-stivelsesholdige-grøntsager (broccoli, blomkål, sommer squash, svampe, etc., der er i sæson)

$\frac{3}{4}$  dl ekstra jomfruolivenolie

$\frac{1}{2}$  ts havsalt

$\frac{1}{2}$  ts sort peber

$\frac{3}{4}$  dl hakket frisk urter

1 ss balsamico

### Sådan gør du:

1. Opvarm the ovnen til 220° C.
2. Skær grøntsagerne så alle stykker er omtrent samme størrelse. Det vil sikre alle grøntsags er tilberedt på samme tid.
3. Vend alle ingredienserne i udtagen balsamico og læg det i et enkelt lag på en smurt bageplade eller i et stort smurt ovnfast fad.
4. Vend grøntsagerne nogle gange, og bag dem i 30–35 min, eller indtil de er bagt igennem og gyldne.
5. Lige inden servering dryp balsamico på de bagte grøntsager.



## Sauteret Baby Bok Choy

4 portioner

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 45

Fedt: 0 g

Mættet Fedt: 0 g

Kolesterol: 0 mg

Salt: 283 mg

Kulhydrater: 10 g

Fiber: 1 g

Protein: 2 g

### Fødevarerkategori

(pr. portion):

Ikke stivelsesholdige  
grøntsager: 2

1 dl mirin (sød risvin)

1 ss glutenfri tamari

4 hoveder baby bok choy (500 g i alt), halveret på  
langs

### Sådan gør du:

1. Kom mirin og tamari i en pande og bring det i kog ved medium-høj varme.
2. Læg bok choy hovederne i panden, læg låg på og steg indtil kålen er mør når det bliver prikket med sidsten af en kniv (ca 3 til 5 min). Smid væsken ud.

### Tips:

Mirin er et essentielt tilbehør brugt i det japanske køkken. Det er en slags risvin som sake, men med et lavere indhold af alkohol og højere sukkerindhold. Sukkerindholdet er et komplekst kulhydrat som opformeres naturligt i forbindelse med fermenteringsprocessen. Det er ikke raffineret sukker. Alkoholindholdet nedsættes yderligere, når det bliver varmet op.



## Lækre Frø Crackers

8 stykker

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 113

Fedt: 8 g

Mættet Fedt: 12 g

Kolesterol: 0 mg

Salt: 73 mg

Kulhydrater: 8 g

Fiber: 2 g

Protein: 4 g

### Fødevarekategori

(pr. portion):

Nødder og frø: 2.5

$\frac{3}{4}$  dl chiafrø

$\frac{3}{4}$  dl hørfrø

$\frac{3}{4}$  dl solsikkefrø

$\frac{1}{2}$  dl vand

1 knivspids hvidløgspulver

1 knivspids løgpulver

$\frac{1}{4}$  ts havsalt

$\frac{1}{4}$  ts guar eller xanthan gum

Mere vand, hvis dejen er meget stiv

### Sådan gør du:

1. Opvarm ovnen til 150° C.
2. Rør alle ingredienserne sammen i en medium skål.
3. Fordel dejen på en smurt bageplade med bagepapir. Pres dejen flad (ca. 3 mm tyk).
4. Bag i ca. 60 min i alt, vend evt. dejen efter 30 min bagetid.
5. Lige så snart knækbrødene er kommet ud af ovnen skæres de i 8 lige store stykker (de vil hurtigt køle af og blive sprøde). En pizzaskærer virker rigtigt godt til dette.



## Tang Snacks

2 portioner

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 50

Fedt: 5 g

Mættet Fedt: 1 g

Kolesterol: 0 mg

Salt: 10 mg

Kulhydrater: 0 g

Fiber: 0 g

Protein: 2 g

### Fødevarekategori

(pr. portion):

Fedt og olie: 1

4 ark ristet nori-tang

2 ts olivenolie

Krydderier – vælg mellem: havsalt, wasabipulver, sriracha chilisaucе eller hvidløgspulver

### Sådan gør du:

1. Opvarm ovnen til 125° C.

2. Klip nori-tangen i små stykker eller store strimler, brug en skarp saks.

3. Bland den valgte krydderurt sammen med olien og salt i en lille skål (fx en ramekin). Fordel krydderolien jævnt over nori-tangen (brug fx en pensel eller bagsiden af en ske).

4. Placer nori-tangen på et olieret stykke bagepapir. Bag i 15–20 min. Lad snacks køle af og opbevar dem i en stor lufttæt beholder.

### Tip:

Prøv med syltet ingefær juice i stedet for olie og krydderier.



## Sesam Broccoli

4 portioner

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 150

Fedt: 12 g

Mættet Fedt: 2 g

Kolesterol: 0 mg

Salt: 155 mg

Kulhydrater: 10 g

Fiber: 5 g

Protein: 5 g

### Fødevarekategori

(pr. portion):

Fedt og olie: 2

Ikke stivelsesholdige  
grøntsager: 2

2-3 store broccoli

1 dl vand

¼ ts havsalt

2 ss olivenolie

3 fed hvidløg, skåret i skiver

3 Forårsløg, skåret tyndt

2 ss citronsaft

¾ ts gurkemeje

1 ss sesamfrø

1 ss sesamolie

### Sådan gør du:

1. Skær broccoli i mundrette buketter. Skær stilken i små stykker, skræl dem evt. hvis de er meget hårde. Du skal gerne have det, der svarer til ca. 2 l.
2. Hæld 1 dl vand i en stor pande, og bring det i kog. Tilsæt broccoli og drys med salt. Læg låg på og giv det et let opkog i ca. 1 min. Hæld ikke fordampet vand fra. Kom broccolien i et serveringsfad.
3. Kom olivenolie i panden og sauter hvidløg og forårsløg ved lav varme i 3 min. Kom broccolien tilbage i panden, tilsæt citronsaft og gurkemeje. Steg i yderligere 2 min indtil broccolien er varmet igennem.
4. Drys med sesamfrø, og anret broccolien i serveringsfadet og dryp sesamolie over broccolien før servering.



## Salat af Forårsgrøntsager

8 portioner

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 113

Fedt: 9 g

Mættet Fedt: 1 g

Kolesterol: 0 mg

Salt: 123 mg

Kulhydrater: 7 g

Fiber: 3 g

Protein: 3 g

### Fødevarekategori

(pr. portion):

Fedt og olie: 2

Ikke stivelsesholdige  
grøntsager: 1

- 2 ½ ss frisk citronsaft
- 3 ss ekstra jomfruolivenolie
- 1 fed hvidløg, mast
- ½ ts havsalt
- ½ ts sort peber
- 500 g asparges
- 2 ½ dl frisk eller frosne ærter
- ½ agurk, skåret i terninger
- 3 skalotteløg, skåret i tynde skiver
- 1 moden avocado, skåret i terninger

### Sådan gør du:

1. Kom citronsaft, olie, hvidløg, salt, og peber i et glas med låg og ryst det godt. Sæt til side.
2. Knæk enderne asparges og skær dem i 3 cm stykker diagonalt. Blancher dem i 3 minutter i kogende vand, Hæld i et dørslag og skyld med koldt vand. Sæt til side. Blancher ærterne i 10–30 sek og skyld med koldt vand.
3. Kom grøntsagerne i en skål. Ryst dressingen og kom den over grøntsagerne. Tilsæt avocado lige før servering.



## Squash Svampe Pasta

2 portioner

### Næringsindhold

(pr. portion):

Kalorier: 464

Fedt: 41 g

Mættet Fedt: 9 g

Kolesterol: 17 mg

Salt: 638 mg

Kulhydrater: 14 g

Fiber: 4 g

Protein: 14 g

### Fødevarekategori

(pr. portion):

Proteins: 1

Fedt og olie: 7.5

Ikke stivelsesholdige  
grøntsager: 3

Vær opmærksom på,  
at næringsindhold er  
beregnet baggrund  
af brug af mælke-  
produkter.

½ kg squash

3–4 ss ekstra jomfruolivenolie

8–10 små champignoner, skåret i skiver/kvarte

2–3 fed hvidløg, hakket

2 ss hakket frisk basilikum

¼ ts havsalt

¼ ts sort peber

½ dl basilikum pesto (evt. mælkefri)

½ dl reven parmesanost (mælkefri, se nedenfor)

### Sådan gør du:

1. Skræl squashen og skær den på langs i tynde strimler/bånd med en grøntsagsskræller. Udelad kernen med frøene.
2. Varm 2 ss af olien en stor pande over medium varme. Tilsæt the svampene og hvidløg og steg i 2–3 min.
3. Kom squashstrimlerne i panden og steg indtil squashen bliver blød (5 min eller mindre). Kom herefter basilikum, havsalt og peber i og smag til.
4. Vend forsigtigt squashen med basilikum og ost.

### Tips:

Brug evt. en spiralizer til at skære squashstrimlerne, så de kommer til at ligne spaghetti.

Brug fx squashkernen hakket eller skåret i tern i en salat.

### Mælkefri:

Udelad parmesanosten og tilbered som anvist.

Erstat evt. med en cashew- eller mandelost eller drys med gærflager.



## Mandel Kakao Smoothie

2 portioner

### Næringsindhold

(pr. portion)

Kalorier: 254

Fedt: 20 g

Mættet fedt: 3 g

Kolesterol: 0 mg

Salt: 263 mg

Kulhydrater: 12 g

Fiber: 5 g

Protein: 12 g

### Fødevarerkategori

(pr. portion)

Proteins: 1

Nuts & Frø: 3

Fedt og olier: 1

Frugts: 0.5

½ l usødet mandelmælk

1 scoop vegansk protein pulver\*

1 lille avocado

1 ss kakaopulver

1 ts mandel ekstrakt

Isterninger

Stevia til let sødme (kan udelades)

¼ - ½ l løst pakket hakket grønkål

\*Sojafri. Det kan være ris, ærte eller hamp helst usødet. 1 scoop skal svare til 17g protein.

### Sådan gør du:

1. Kom alle ingredienser i en blender i den rækkefølge de er listet ovenfor.
2. Blend alle ingredienserne sammen i blenderen, start på lav hastighed og arbejde op til høj hastighed, og blend indtil massen er blød og glat.
3. Tilsæt mere eller mindre is til den ønskede konsistens er opnået.



## Mandel Mælk

3 portioner

### Næringsindhold

(pr. portion)

Kalorier: 60

Fedt: 2.5 g

Mættet fedt: 0 g

Kolesterol: 0 mg

Salt: 150 mg

Kulhydrater: 8 g

Fiber: 1 g

Protein: 1 g

### Fødevarerkategori

(pr. portion)

Mælk/alternativ: 0.5

- 2 ½ dl rå mandler
- 1 l filteret vand
- 2 ss ahornsirup
- 1 knivspids havsalt

### Sådan gør du:

1. Udblød mandlerne i 2 ½ dl filteret vand i en blender ved stuetemperatur i 6 timer.
2. Når mandlerne er udblødt sies vandet fra, og mandlerne skyldes godt under rindende vand.
3. Kom mandlerne tilbage i blenderen med 7 ½ dl filteret vand, ahornsirup (kan udelades), og havsalt. Blend ved høj hastighed i 2 - 3 minutter.
4. Hæld massen gennem et ostelærred, eller si massen gennem en finmasket si. Hæld mælken i en glasflaske og opbevar den på køl.

### Tips:

Mandelmassen, der bliver tilovers, kan tilsættes havregrød eller muffins eller andet, hvor du mener, det kan blive godt med en rest gode fibre.



## Rødbeder i Balsamico Eddike

2 portioner

### Næringsindhold

(pr. portion)

Kalorier: 77

Fedt: 0 g

Mættet fedt: 0 g

Kolesterol: 0 mg

Salt: 264 mg

Kulhydrater: 18 g

Fiber: 3 g

Protein: 3 g

### Fødevarekategorier

(pr. portion)

Stivelsesholdige

grøntsager: 1

4 medium rødbeder  
1 ss balsamico eddike  
Havsalt  
Sortpeber

### Sådan gør du:

Forvarm ovnen to 200° C.

1. Rengør og tør rødbeder. Pak dem ind i bagepapir og bag dem til de er møre (ca. 1 time).
2. Lad dem køle af, pil skrællen af og skær i tern.
3. Kom rødbederne i en medium størrelse skål, vend dem med balsamico eddike, hav salt og peber.
4. Servér.

### Tips:

Tilbered gerne mere end du har brug for nu. Det holder sig fint i køleskabet til senere på ugen, hvor rødbederne kan bruges i salater, som snacks, tilbehør, mv.



## Cashew Ost

1 portioner

Der er ingen næringsindholds-beregning til denne opskrift.

140 g rå cashewnødder udblødt i 2 -4 timer

1 – 2 ss gærflager (smag til)

2 ss frisk citronsaft

¼ ts hvidløgspulver

½ ts fint havsalt

¼ ts frisk kværnet sort peber

½ dl vand

### Sådan gør du:

1. Kom cashewnødder, gærflager (gem lidt til tilsmagning), citronsaft, hvidløgspulver, salt og peber i en foodprocessor. Puls gentagne gange for at findele cashewnødderne. De skal blive til en form for groft vådt mel. Skrab siderne af foodprocessoren med en dejskraber.
2. Start foodprocessoren og tilsæt vand langsomt mens foodprocessoren kører. Lad massen køre i ca. 10 sek, stop motoren, skrab siderne – og kør igen. Gentag indtil cashewnøddemassen er glat, tyk og cremet. Tilsæt evt. lidt ekstra vand, hvis der er behov for det. Konsistensen bliver som hummus.
3. Smag til med citronsaft, salt og peber.

### Tips:

Der kan tilsættes friske krydderier eller anden smag. Cashewnøddeosten kan holde sig i op til 6 dage i en lufttæt beholder i køleskabet.