

KAPITEL

9

KOSTPLAN TIL 30 DAGE

Nu skal du i køkkenet! I denne 30-dagesplan har vi kombineret alle de grupper af madvarer, der kan hjælpe dig på vej.

Som udgangspunkt synes vi, at du skal holde dig til tre hovedmåltider. Vi har prøvet at gøre det lidt lettere for dig ved at foreslå, at du i et vist omfang spiser retterne og råvarerne over flere dage. I gennemsnit får du lige under 2.000 kcal i døgnet. Har du brug for mere eller mindre, så læs mere på side 166. Sundt fedt får du masser af, men forholdsvis lidt af det mættede. Og kostfibre får du i den helt store målestok.

For at være helt ærlige var vi ikke særlig begejstrede over at skulle gennemanalysere vores opskrifter for at få den helt perfekte fordeling af alle de vigtige råvarer og næringsstoffer, da vi skulle lave denne plan. En af pointerne ved at spise middelhavsinspireret er jo netop, at middelhavskosten er så intuitiv: Man har nogle hovedprincipper, hvor det hovedsagelig er hensynet til velsmag og tradition, der er lov – og ikke ernæringsmæssige pedanterier med så og så mange gram af dit og dat. Vi gjorde det alligevel, og derfor kan vi med sindsro sige, at du ved at følge planen kommer til at få omkring 25 % flere kostfibre og 25 % mindre mættet fedt, end fødevarermyndighederne håber på at få os alle sammen til. Og så er du allerede godt på vej.

Du er velkommen til at bytte rundt på dagene i planen, men i et vist omfang anvender vi rester fra aftenmaden til næste dags frokost, så du slipper nemmere om madlavningen. Desuden er opskrifterne til den enkelte dag kombineret, så du får nogenlunde de rette mængder fra alle fødevarergrupperne og knap 2.000 kcal om dagen med plads til at snuppe et glas vin i ny og næ.

Følger du det enkle princip om at spise dig mæt i planteriget og supplere med mindre mængder fra dyreriget (der til gengæld skal være af højeste kvalitet), kan det ikke gå helt galt. Og lægger du Dag 1 på en mandag, passer det med, at du kan glæde dig til lidt ekstra godbidder i form af forretter og desserter fredag og lørdag aften.

	DAG 1	DAG 2	DAG 3
MORGENMAD	Blå koldskål med mørke bær (side 176) Grøn morgensmoothie (side 184)	Blå koldskål med mørke bær (side 176) Grøn morgensmoothie (fra Dag 1)	Granathavregrød (side 173) Grøn morgensmoothie (fra Dag 1)
FROKOST	Sardinmousse med lynstegt spidskål og fennikel med oliven (side 194) 2 gulerødder	Havrotto med østershatte (side 192)	Laksefrikadeller med ærtemos og stegte asparges (fra Dag 2) 1 knæk-dit-kolesterol-brød (side 116)
AFTENSMAD	Pappa al pomodoro (side 242) 10 g mørk chokolade, min. 70%	Crudité med lynaioli (side 213 – lav nok til næste dag) Laksefrikadeller med ærtemos og stegte asparges (side 254 – lav nok til næste dag)	Crudité med lynaioli (fra Dag 2) Grillet kyllingebryst med kartoffelsalat (side 234)
EKSTRA ALLE 30 DAGE	2 dl minimælk til kaffe/te eller som solodrik – eller 20-30 g ost		



DAG 4**DAG 5****DAG 6****MORGENMAD**

Granathavregrød med pære og mandler (side 173)
Bloody Booster Mary (side 184)

Chiagrød med hindbær (side 175)
Bloody Booster Mary (fra Dag 4)

Svampeomelet med aspargesbroccoli (side 182)
Bær- og blomkåls-smoothie (side 184)

FROKOST

Kyllinge-nødde-paté med svampe (side 188)
Salat af 50 g spinat, 20 g rucola, 1 avocado, 30 g rejer eller røget hellefisk og olie-eddike-dressing

Kyllinge-nødde-paté med svampe (fra Dag 4)
Spidskålssalat (side 256) eller rester af grønkåls-appelsin-salat fra Dag 5

Perlebygssalat med spidskål og stegte gulerødder (side 196) – skift gerne spidskål ud med spinat

AFTENSMAD

Selleribøf med quinoa og grønkåls-appelsin-salat (side 264)

Artiskokker med sennepsdressing (side 212)
Skindstegt laks med spinat og puylinser (side 268)

Albondigas i tomatsoauce med grillet spidskål og pasta (side 218)
Grillede nektariner med rosmarin (side 279)

DAG 11**DAG 12****DAG 13****MORGENMAD**

Morgenmojito med cashewnødder og 1 håndfuld jordbær (side 176)
Grøn morgensmoothie (fra Dag 9)

Svampeomelet med aspargesbroccoli (side 182)
Bloody Booster Mary (side 184)

Blomkålsvafler med røget laks og dilledressing (side 180)
Bloody Booster Mary (fra Dag 12)

FROKOST

1 mad med røget sild, pesto og radise (side 205)
Rosenkålssalat med mandler og abrikoser (side 200 – lav nok til næste dag)

Rosenkålssalat (fra Dag 11) med 100 g blåbær pr. person og 1 mad med tun og hestebønnehummus (side 204)

1 mad med tun og hestebønnehummus (fra Dag 12)
1 kartoffelmad med kryddersild – eller en anden mad på side 204-205

AFTENSMAD

Crudité med lynaioli (side 213)
Rødbedebof med artiskok-bønne-salat (side 262)

Dampede porrer med hakket æg (side 212)
Bagt rødspætte med rødder, fennikel og salsa verde (side 224)
1 knæk-dit-kolesterol-brød med 20 g ost

Kylling med hvidkål i østerssauce (side 272)
Citrusssalat med pistacie-kerner (side 278)
1 knæk-dit-kolesterol-brød (side 116) med 20 g ost

DAG 7

Blomkålsvaffer med røget laks og dild-dressing (side 180)
Bær- og blomkåls-smoothie (fra Dag 6)

DAG 8

Ruggrød med æble, hasselnød og kanel-creme (side 173)
Bær- og blomkåls-smoothie (fra Dag 6)

DAG 9

Ruggrød med æble, hasselnødder og kanelcreme (side 173)
+ 1 håndfuld brombær
Grøn morgensmoothie (side 184)

DAG 10

Morgenmojito med cashewnødder og 1 håndfuld jordbær (side 176)
Grøn morgensmoothie (fra Dag 9)

Ristede svampe med grønkål og hvid bønnepuré (side 186)

Superbowl (side 206) - lav nok til næste dag

Superbowl (fra Dag 8)

Sardinmousse (side 194), evt. med tun i stedet for sardin og grønkål i stedet for spidskål

Bagt kalkun med portobello og bedesalat (side 222)

Gulerodsstænger med 1 spsk oliventapenade
Ærtesuppe med kammuslinger (side 229)

Crudité (side 213), med hummus i stedet for aioli. Ovnfrikadeller med blomkåls-tabbouleh (side 258)

Karrykylling med glacerede gulerødder og dampet spidskål (side 248)

DAG 14

2 skiver ristet rugbrød med moset avocado, 5 cherrytomater, citronsaft, salt og peber
Bær- og blomkåls-smoothie (side 184)

DAG 15

Granathavregrød med pære og mandler (side 173)
Bær- og blomkåls-smoothie (fra Dag 14)

DAG 16

Granathavregrød med pære og mandler (side 173)
Bær- og blomkåls-smoothie (fra Dag 14)

DAG 17

Øllebrød med kardemommeyoghurt (side 175)
Grøn morgensmoothie (side 184)

Asparges med persilleolie (side 213), 1 smilende æg og rødkålssalat (side 200)
1 knæk-dit-kolesterolbrød (side 116) og 20 g rygeost

1 mad med rygeost og makrelfilet (fra Dag 14) eller laks + 1 mad med æble-jordskokkeflæsk (side 204) + 2 knæk-dit-kolesterolbrød med hhv. 20 g ost og oliventapenade

Crudité med lynaioli (side 213)
Bønnesuppe (fra Dag 15)

Grønkålssalat (halvdelen af portionen på side 201) + 1 mad med varmrøget laks og æble-peberrods-dressing (side 205)

Crudité med lynaioli (side 213)
Skindstegt makrelfilet med hvid bønnesalat og yoghurt dressing (side 270) - brug evt. rest til frokost Dag 15

Crudité med lynaioli (side 213)
Bønnesuppe (side 228) - brug resten eller lav ekstra til frokost Dag 16

Blåmuslinger med fuldkornspasta (side 230)
1 knæk-dit-kolesterolbrød (side 116) med 25 g hytteost 1,5% og et par radiser

Kyllingelår med tomat, squash, aubergine og grønne bønner (side 250)





	DAG 18	DAG 19	DAG 20
MORGENMAD	Blå koldskål med mørke bær (side 176) Grøn morgensmoothie (fra Dag 17)	Blå koldskål med mørke bær (side 176) Grøn morgensmoothie (fra Dag 17)	Svampeomelet med aspargesbroccoli (side 182) Bloody Booster Mary (side 184)
FROKOST	Sardinmousse med lynstegt spidskål og fennikel med oliven (side 194) – gerne med tun i stedet for sardin	Grøntsagsbolognese fra Dag 18 plus 50 g kogt quinoa (kog ekstra til Dag 20)	Torsk fra Dag 19 eller anden fisk, salat af kikærter, grønkål, 1/2 appelsin, 30 g kogt quinoa, 1 spsk nødder og olie-eddike. 2 knæk-dit-kolesterol-brød og 25 g hytteost
AFTENSMAD	Grøntsagsbolognese med grønne bønner (side 236) – gem resten til i morgen. 2 knæk-dit-kolesterol-brød (side 116) med 20 g ost	Asparges med persilleolie (side 213) Torsk med blomkålsrøsti og græsk salat (side 274). Steg evt. lidt ekstra torsk til frokost i morgen.	Skaftkoteletter med ratatouille og ristede svampe (side 266) – lav nok ratatouille, så du har til næste dag. Stegte figer (side 280)
	DAG 25	DAG 26	DAG 27
MORGENMAD	Kefir, A38 eller græsk yoghurt maks. 2% med 100 g bær og rugbrødsgranola (side 178) Grøn morgensmoothie (side 184)	Kefir, A38 eller græsk yoghurt maks. 2% med 100 g bær og rugbrødsgranola (side 178) Grøn morgensmoothie (fra Dag 25)	Blomkålsvafler med røget laks (side 180) Grøn morgensmoothie (fra Dag 25)
FROKOST	Grønne falafler med tahindressing og guacamole (fra Dag 23)	Rosenkålssalat (side 200) eller anden kålsalat med frugt, nødder og olie-eddike-dressing 1 skive fuldkornsrugbrød	Ristede svampe med grønkål og hvid bønnepuré (side 186)
AFTENSMAD	2 stegte kammuslinger pr. person (se side 229) med 2 håndfulde spinat dampet på panden Fyldte peberfrugter med røde ris (side 232)	Temakisushi (side 216) Skindstegt makrelfilet med hvid bøttesalat og yoghurt dressing (side 270)	Pebermørbrad med bagte peberfrugter (side 260) Jordbær marineret i mynte (side 278)

DAG 21

Blomkålsvaffer med røget laks og dilldressing (side 180)
Bloody Booster Mary (fra Dag 20)

DAG 22

Byggrød med blommekompot og valnødder (side 172)
Bær- og blomkåls-smoothie (side 184)

DAG 23

Byggrød med blommekompot og valnødder (side 172)
Bær- og blomkåls-smoothie (fra Dag 22)

DAG 24

Ruggrød med æble, hasselnødder og kanelcreme (side 173)
Bær- og blomkåls-smoothie (fra Dag 22)

Ratatouille (fra Dag 20)
Blåbær-bananasplit (side 278)

Superbowl - evt uden quinoa (side 206)

Grønne falafler med tahindressing og guacamole (side 208)
- gem resten eller lav ekstra, så du har til Dag 25

40 g røget laks eller makrel fra Dag 23
Spinatsalat (side 246) med 50 g edamame, ½ spsk græskarkerner og rødbedetern

And og svampe i wok med nudler og spirer (side 220)

Jordkokkesuppe (side 244)

Omelet med røget makrel og spidskålssalat (side 256) - gem evt. makrelrester til næste dag

Asparges med persilleolie (side 213)
Ingefærkylling med squash, tomater og grønne bønner (side 240)

DAG 28

Svampeomelet med aspargesbroccoli (side 182)
Bloody Booster Mary (side 184)

DAG 29

Chiagrød med hindbær (side 175)
Bloody Booster Mary (fra Dag 28)

DAG 30

Ruggrød med æble, hasselnød og kanelcreme (side 173)
Bær- og blomkåls-smoothie (side 184)

Laksefrikadeller med ærtemos og stegte asparges (side 254 - lav også laksefrikadeller til i morgen)

Laksefrikadeller med grønkålssalat (fra Dag 28)

Sardinmousse (side 194)
1 knæk-dit-kolesterolbrød med 25 g hytteost og radiser

Kyllingevinger med sorte bønner (side 252) og grønkålssalat (side 201) minus linser.
100 g vandmelon, 100 g jordbær, 20 g mandler, 1 tsk hampfrø og 2 græsk yoghurt med vanilje til dessert

Linsesuppe (side 228)

Lammegullash med bagte rodfrugter (side 238)

MORGENMAD

Vi vil gerne have dig til at drikke en masse gode grøntsager fra morgenstunden. Vi veksler mellem tre slags, som du kan lave til flere dage ad gangen. Du er velkommen til at eksperimentere på egen hånd, så længe du sørger for, at der kommer masser af fibre og plantefarvestoffer i morgendrikkene og ikke ret meget sukker. Vil du hellere spise det samme til morgenmad hver dag i stedet for at skifte, kan du sagtens det. I så fald er gode valg:

- Havre-, byg- eller ruggrød med bær og nødder på
- 2 dl surmælksprodukt med havregryn, bær og nødder eller evt. granola
- 1 skive fuldkornsbrød med ost og en håndfuld bær og nødder ved siden af.

FROKOST

Frokosten kan du angribe på meget forskellig vis, så forslagene i kostplanen er netop kun forslag. Har du ikke tid til at lave de lækre frokostretter på side 186-209, kan du sagtens vælge en anden løsning:

- Lav større portioner af aftensmaden, så du også har til frokost dagen efter. De fleste aftensmadopskrifter er til 2 personer, og er du kun dig, er det oplagt.
- Smør et par madder, f.eks. med fisk på, se side 202-206, og suppler med en grov salat eller rigelige mængder gnavegrønt.
- Spiser du frokost i en kantine med sunde valgmuligheder, f.eks. en salatbuffet, kan du sikkert fint sammensætte en frokost, der matcher principperne i denne bog, så du ikke behøver tage mad med hjemmefra.

AFTENSMAD

De fleste aftensretter er til to personer, da du ellers risikerer at brænde inde med en masse råvarerester, som du måske ikke når at få brugt, hvis du følger planen. Er du kun dig til at spise maden, kan du vælge at gøre noget af dette:

- Lav om på kostplanen, så du spiser det samme til aftensmad to dage i træk.
- Frys de dele af aftensmaden, der egner sig til det, så du kan glæde dig til en nem løsning en anden dag
- Spis portion 2 af aftensmåltidet til frokost dagen efter

DRIKKEVARER

Omkring halvdelen af os drikker mælk i vores kaffe eller te. Da det er festligere at lægge til end at trække fra, har vi i planen øremærket 2 dl af dagens mælkeration til det. Drikker du kaffe eller te sort, kan du derfor supplere med lidt ekstra, f.eks. i form af ost. Drikker du mere mælk end dagskvoten på 4 dl, kan du evt. strække mængderne på disse måder:

- Anvend vand i stedet for mælk, når du laver grød.
- Skær mængden af surmælksprodukt til morgenmad ned til 150 ml.
- Skum mælk til kaffe og te, så den fylder mere, og skær ned på mængden.
- Erstat en eller to af dagens mælkeberigede varme drikke med et lækkert krus ingefær-mynte-citron-te eller en anden varm drik, der ikke kalder på mælk.

Ud over kaffe og te anbefaler vi primært at drikke vand, da flydende kalorier mætter dårligt. Et glas vin til maden i ny og næ kan dog sagtens passes ind i kostplanen.

HVIS DU IKKE BLIVER MÆT

Du skal ikke gå sulten i seng. Har du brug for mere mad, så skru i første omgang op for grøntsager og bælgrugter. Er det ikke nok, kan du tilføje lidt mere fuldkorn.

HVIS DU SKAL TABE DIG

Skab et kalorieunderskud på ca. 500 kcal. om dagen. Læs mere på side 49-50.

HVIS DU TRIVES BEDST MED MELLEMMÅLTIDER

I kostplanen foreslår vi, at du holder dig til hovedmåltiderne, men hvis du fungerer bedst med mellemmåltider, kan du fint fordele dagens portioner lidt anderledes. I flere måltider har vi indbygget en slags snack eller dessert, der kan spises på et andet tidspunkt af dagen. Gnavegrønt kan du spise ad libitum.

HVIS DU ER VEGETAR

Du behøver ikke spise kød for at følge kostplanen, hvor kød i forvejen er skåret kraftigt ned. Du er mere end velkommen til at leve vegetarisk, enten 100 % eller i en version, hvor du spiser fisk, skaldyr, mælk og/eller æg. En række af retterne i bogen er i forvejen plantebaserede. I flere af de andre kan du erstatte kød og fisk med bl.a. bælgrugter.