

BOOST KUREN +40

**Minus 15 kg
og 15 cm på
blot 4 måneder**

NU ER JEG FRI FOR SMERTER

Vægten havde rundet 100 kilo, da Trine fik nok og bestemte sig for at gøre noget ved det for alvor. Hun meldte sig til et syvugers kursusforløb hos Hartvig & Engell. Nu har hun tabt sig 15 kilo, og vægten fortsætter ned uge for uge. Samtidig er hun næsten smertefri og trapper ud af sin gigtmicin.



Af Joan Andersen.
Foto: Søren Jul
Lamberth.

ja@udeoghjemme.dk

— Jeg følte mig tyk og oppustet. Træt og dvask. Jeg kunne se, at min vægt langsomt steg og steg, og jeg begyndte at få ondt i hoften. Mine led og krop kunne ikke klare det mere.

47-årige Trine Oemann fra Herlev var klar over, at hun var nødt til at gøre noget. De sidste 10 år har hun forsøgt sig med selvkomponerede kure og 5:2 Kuren, som alle gik i vasken, når det ikke længere var hverdag. Så da Hartvig & Engell dukkede op på hendes Facebook-feed med en kur for kvinder over 40 år, var hun klar.

— Jeg vejede lige over 100 kilo og var alt for tyk, siger Trine.

Trine har også psoriasisgigt, som hun tager medicin for, og hun plejer at

tage smertestillende et par gange om ugen samt tabletter mod mavesyre fire gange om ugen. Men det var med sindsro, at hun meldte sig til et syvugers forløb hos Hartvig & Engell i Hellerup baseret på bogen "Plus 40 minus 10". På holdet blev hun klædt på med en masse viden om biokemi, overgangsalderen, vigtigheden af træning og den slags, som man også kan læse i bogen.

— Vidste du, at når man hopper, styrker man sine knogler? spørger hun.

For Trine har viden om træning betydet, at hun nu styrketræner to-tre gange om ugen hjemme i stuen med kettlebells, går til yoga, og hun har også støvet kondicyklen af.

Forløbet

Den første uge af forløbet var mentaltræning og praktisk forberedelse med madplaner og indkøbsliste.

— Jeg fandt ud af, at jeg er virkelig dårlig til struktur og organisering. Jeg er



Trine har tabt sig 15 kilo og 15 centimeter rundt om livet.

meget lyst- og impulsstyret, fortæller hun.

Men der er nødt til at være struktur og planlægning, hvis det skal lykkes i en travl hverdag.

Mentalt havde hun også noget at arbejde med. Hun skulle tage stilling til spørgsmål som: Hvorfor spiser jeg, som jeg gør?

Hvor startede det? Var det i barndommen eller under en krise?

— Da jeg var barn, fik jeg kun slik om fredagen. Fem små ting og intet andet. Så da jeg flyttede hjemmefra, skulle jeg virkelig give den gas. Det blev sådan, at hygge var lig med at spise, fortæller Trine.



Trine træner flere gange om ugen. Både styrketræning hjemme, yoga og konditionstræning.

RUNDT OM TRINE

Navn: Trine Oemann

Alder: 47 år

By: Herlev

Status: Gift og mor til en pige på 18 år samt to bonusbørn på 19 og 24 år

Arbejde: Sygeplejerske og demenskonsulent

Højde: 158 cm

Startvægt: 101 kg

Slutvægt: 86 kg



Trine har bagt sunde muffins med 86 procent chokolade.



Med 500 gram grøntsager om dagen skal der snittes og hakkes en del.

Hun er overrasket over, at ting fra barndommen har så stor indflydelse på hendes voksenliv. Men samtidig kunne hun bruge det til noget positivt.

– Jeg fandt ud af, at jeg havde overlevet en hel barndom uden sukker i hverdagen. Det kan godt lade sig gøre, og det er ikke farligt, siger hun og smiler, vel vidende at det næste skridt var 10 dage uden sukker og et halvt kilo grøntsager om dagen.

Trine oplevede ingen gener som hovedpine og blev heller ikke irriteret, selv om det tit er reaktionen på at undvære sukker. Derimod sov hun meget bedre.

– Normalt skal jeg op og tisse om natten, men uden sukker sover jeg igennem, siger hun.

For hende betød sukkerfri, at hun også sagde farvel til sødestoffer – de daglige Pepsi Max og sødetabletter i kaffen – for hun ville ikke risikere at blive fristet over evne af den søde smag.

Selv om Trine gik all in fra begyndelsen, har hun også givet sig selv lov til at nyde livet. To uger inde i forløbet skulle hun på gourmetophold med sin mand, og i december var hun til julefrokoster, som hun plejer.

– Jeg er begyndt at forhandle med mig selv. Hvis jeg skal til julefrokost, så skal jeg for eksempel træne én gang mere i den uge. Og hvis jeg er på café med veninderne, så får jeg måske ikke en burger med pommes frites, men en tunsandwich, forklarer hun.

Trine synes, det har været nemt.

– Og det gjorde det endnu nemmere, at maden er virkelig lækker, siger hun.

Smertefri

Trines mål har fra begyndelsen aldrig været fokuseret på et bestemt tal på vægten.

– For mig var målet at blive sund, siger hun.

Nu fire måneder efter hun begyndte forløbet, har

hun tabt sig 15 kilo og 15 centimeter rundt om livet.

– Pludselig har jeg cowboybukser på. Det plejer jeg ellers ikke. Jeg kan købe mit tøj i almindelige butikker nu i stedet for specialbutikker med tøj til store piger. Og jeg har en masse kjoler i skabet, som jeg nu kan passe. Jeg har også nogle, jeg ikke kan passe endnu, men det kommer, siger hun selvbevidst.

Endnu vigtigere er det, at hun ikke længere har brug for meget af sin medicin.

– Jeg har ikke smerter mere, og nu er jeg ved at trappe ud af gigtmedicinen. Forhåbentlig bliver jeg helt medicinfri, siger Trine.

Hun kan også tydeligt mærke, at hun er blevet stærkere.

– Før havde jeg problemer med at trække maven ind. Nu kan jeg mærke, at der er kommet muskler, fortæller hun stolt.

Trine følger ikke længere kuren slavisk, men hun prøver så vidt muligt at holde sig fra sukker og stivelse og får stadig havregrød med protein, hørfrø, bær og ristet mandler til morgenmad eller skyr med kål og bær, som smager overraskende godt.

– Jeg er begyndt at lave planer igen, ellers kan det hurtigt smutte, når man kommer sent hjem fra arbejde, siger hun.

Det gælder især træning og aftensmaden, hvor hun stadig bruger mange af opskrifterne fra Hartvig & Engells bøger (*tidl. Frk. Skrupp, red.*). Og hvis der er pasta eller ris på menuen derhjemme, erstatter hun det bare med kål.

Vægten går stadig ned hver uge, og nu har hun sat sig endnu et konkret mål.

– Jeg vil gerne tabe mig 10 kilo mere, inden min datter bliver student til sommer, og med tiden få et BMI inden for normalområdet, siger hun. ■

TEST EN KUR FOR UDE OG HJEMME

– og tjen 1.000 kroner pr. tabt kilo!

Har du lyst til at teste en kur for Ude og Hjemme og samtidig tjene 1.000 kroner pr. kilo, du taber?

Så send en mail til redaktionen@udeoghjemme.dk, hvor du oplyser navn, adresse og telefonnummer samt din højde og vægt. Vedhæft venligst også et vellignende billede af dig selv i mailen. Kuren varer typisk fem dage, og du skal være indforstået med, at Ude og Hjemme bringer en artikel om dit vægttabsforløb.

Vi glæder os til at høre fra dig!

Fortættets næste side

BOOST KUREN +40

Fortsat fra forrige side

BOOST DIT VÆGTTAB - SÅDAN GØR DU

Kom godt i gang

Majbritt L. Engell (t.h.) og Alice A. Hartvig driver klinikken Hartvig & Engell nord for København. De har udviklet Boost Kuren og udgivet en række bøger.

Du har rundet de 40 år. Du er overvægtig og drømmer om at smide de kilo, der kom på under og efter graviditeten. Du vil gerne kunne passe det tøj, du har gemt bagerst i skabet. Her er planen, der kan få det til at ske. Uanset om du er i 40'erne eller 50'erne, så kan du med denne plan tabe dig 10 kg og 10 cm i taljen, blive stærkere og sundere, sove bedre, få mere ro i hovedet og en sund tarm.



Af Joan Andersen.
Foto: Søren Jul Lamberth, Dreamstimer og Panthermedia.

ja@udeoghjemme.dk

MADPLAN TIL 5 DAGES BOOST

Dag 1

Morgenmad: Grøn havregrød

Frokost: Sommer-salat med tigerrejer

Aftensmad: Som-mersalat med tiger-rejer

Dag 2

Morgenmad: Pink shake

Frokost: Åben omelet med kålfyld

Aftensmad: Åben omelet med kålfyld

Dag 3

Morgenmad: Grøn havregrød

Frokost: Suppe med bid

Aftensmad: Suppe med bid

Dag 4

Morgenmad: Pink shake

Frokost: Kålsalat med brøndkarse, linser og varmrøget laks

Aftensmad: Kålsalat med brøndkarse, linser og varmrøget laks

Dag 5

Morgenmad: Grøn havregrød

Frokost: Bowle med bagt kål

Aftensmad: Bowle med bagt kål

PLANEN

Step 1 – Forberedelse

1 uges forberedelse, mentalt og praktisk.

Få gang i træningen.

Spis 500 g grøntsager hver dag.

Find træningsvideoerne frem, og afprøv dem. Skriv i kalenderen, hvornår du vil træne, så det er en aftale med dig selv.

Lav en madplan til step 2.

Køb ind, så du er klar og ikke behøver at gå i butikker og blive fristet.

Få syv timers søvn hver nat.

Step 2 – Sukkerfri

10 dage uden sukker.

Spis 500 g grøntsager hver dag.

Husk træningen.

Tag 10 dage uden sukker, hvor du spiser dig mæt hver dag. Det kan være ubehageligt både at blive sukkerfri og gå på kur på samme tid, derfor denne fase.

Du kan opleve af blive mere træt og få influenza-symptomer. De går over efter tre-fem dage.

Hvis du er vant til at spise meget sukker, vil du opleve et vægttab her. Spis basismad.

Lav en madplan til step 3. Følg madplanen på de næste sider, eller lav din egen.

Step 3 – Vægttab

3 uger med boost-opskrifter.

1 x mini-nydelse og 1 x all in-nydelse om ugen.

Husk styrketræning, men skift puls ud med yoga og gåture.

Nu skal du fokusere på vægttabet. Følg planen nøje. Du får omkring 1.000 kalorier om dagen.

Kør boost alle syv dage i tre uger plus en mini-nydelse og en all in-nydelse.

Alternativt kan du booste i fem dage og spise basis to dage om ugen plus dine nydelser. Det kan være praktisk, hvis du er inviteret i byen.

Opskrifterne på de følgende sider er til boost-dagene.

Step 4 – Sund hverdag

2 uger.

5 dage med basis og 2 dage med boost.

1 x mininydelse og 1 x all in-nydelse om ugen.

Husk træning.

Start med step 1 og 2, første gang du prøver kuren. Hvis du skal tabe dig mere, så tag step 3 og 4 igen.

NYDELSE

En gang om ugen kan du vælge en mini-nydelse med 200 kcal og en all in-nydelse med 500 kcal. Lad være med at springe nydelsen over. Din krop har brug for at vide, at du lever.

Mini-nydelse

1 glas vin/øl og 20 g chips
2 glas vin/øl/drinks
40 g fyldt chokolade eller chips
50 g slik/kage
30 g rundstykke/franskbrød med smør og ost eller syltetøj
2 store stykker frugt
2 caffè latte

All in-nydelse

Spis en enkel ting eller flere små. Brug den på en brunch eller en fødselsdag med fornuft.
1 wienerbrød
100 g chips
5 små flødeboller eller 1½ med marcipanbund
1 croissant og 1 caffè latte

TRÆNING

2 x styrketræning og 1 x puls om ugen.
Se videoerne på YouTube, Frk.Skrump/Hartvig&Engell.
Hverdagsbevægelse og transport er ud over.

Kombinationen af kosten og træningen sikrer din succes – og giver dig gode vaner, så du kan holde vægten nede.

BRUG FOR ET TILSKUD

Protein. Sørg for at få 1 gram protein, pr. kg du vejer. Hvis du vejer 75 kg, så spis 75 g protein om dagen. Der er omkring 20 g protein i 100 g kød/fisk, så det er meget mad. Mange har glæde af et tilskud proteinpulver, f.eks. i en shake i forbindelse med træning. Whey-100 er et godt valg.

Kalk. For at bevare din knoglestyrke skal du have 1.000 mg calcium (kalk) om dagen. Mælk og yoghurt er fint, men ost giver hele 650-1.000 mg pr. 100 g.

D-vitamin. For at optage kalken skal du have D-vitamin. Spis mindst 200 g fisk om ugen om vinteren og 100 g om sommeren, eller tag et tilskud.

Magnesium. Hjælper dine knogler med at optage kalken. Du får det primært fra nødder, ellers tag et tilskud.

MADEN Boost

Spis tre måltider om dagen. Hvis du har brug for mellemmåltider, kan du gemme noget af frokosten og aftensmaden til eftermiddagsmad og en aftensnack.

Morgenmad

Kulhydrater. Vælg mellem: 1 skive rugbrød, 30 g gryn, 1 stykke frugt eller 2 skiver knækbrød.

Proteiner. Vælg mellem: 200 g skyr, 60-80 g ost, 20-30 g proteinpulver eller 1 æg og 30 g ost.

1 portion grønt: 1 håndfuld kål, en håndfuld broccoli eller blomkål.

1 portion fedt. Vælg mellem: 20 g hørfrø, 20 g nødder eller ½ avocado.

Frokost og aftensmad

Lav dobbeltportion til frokost, så du også har til aftensmaden. Familien kan sagtens spise

med. Servér blot ris, pasta, kartofler eller grovbrød til dem som ekstra tilbehør. Gør dig umage med at få grønt nok, især kål. De sikrer, at du holder dig mæt i længere tid.

Grøntsager: 250 g.

Kød, fisk eller anden proteinkilde: 100-150 g.

Fedt: 1 spsk.

100 g frugt (som smag i salater).

Obs: Hvis det er svært, kan du tage 5 boostdage og 2 basisdage om ugen.

Basis

Morgenmad

Spis boost-morgenmad, og tilføj 200 g frugt eller 50 g rugbrød eller 20 g nødder.

Frokost og aftensmad

Spis, som når du booster, og tilføj: Fuldkorns-pasta, grovbrød, kartofler: 50-100 g.

PLUS 40 MINUS 10

Bogen giver dig en detaljeret plan til dit vægttab, hvor du starter med et reality-tjek. Derefter får du en blid start, inden du går i gang med at booste. Bogen hjælper dig på vej med et væld af gode opskrifter, madplaner og indkøbslister. Du får også et træningsprogram, der er lige til at gå til. Bogen er skrevet af Majbritt L. Engell og Alice A. Hartvig, som driver klinikken Hartvig & Engell i Hellerup.

"Plus 40 Minus 10" af Majbritt L. Engell og Alice A. Hartvig
Gyldendal, 250 kr.



Fortsættes næste side

BOOST KUREN +40

Fortsat fra forrige side

DAG 1



TILBEREDNING

Morgen: 10 min.
Frokost: 20 min.
Aften: 5 min.



ENERGI I ALT

Protein: 34 % (107 g)
Fedt: 39 % (57 g)
Kulhydrat: 24 % (75 g)
Kostfibre: 3 % (23 g)

TIP

Erstat tigerrejerne med 200 g mager fisk eller 2 æg.

GRØN HAVREGRØD

MORGENMAD

1 portion

Tid: 10 minutter

25 g grovvalede havregryn, evt. glutenfri
20 g hørfrø
50 g bimi-broccoli, blomkål eller spinat, skåret i små stykker
20 g proteinpulver, neutral smag, eller ægge-hvidepulver
2-3 dl vand
10 g mandelflager, tørrestede
15 g havtornmarmelade eller anden marmelade
1 nip salt

Bland havregryn, hørfrø, broccoli, proteinpulver, vand og salt sammen i en lille kasserolle.

Giv grøden et opkog, mens du rører løbende. Blend evt. med en stavblender.

Top med mandler og havtornmarmelade. Brug gerne flere toppinger fra listen nedenfor.

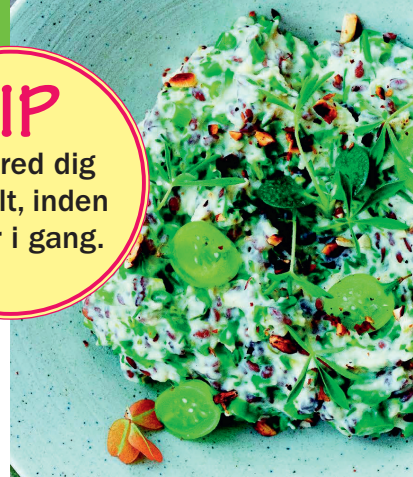
Topping

Stikkelsbær, delt i halve
Finthakket mynte eller skovsyre

Revet pastinak eller rødbede

TIP

Forbered dig mentalt, inden du går i gang.



Frysetørrede bær
Spiselige blomster, f.eks. stedmoderblomster, morgenfrue, rose, hybenroseblade, lavendel

Morgenmad: 382 kcal
Protein 31 % (29 g)
Fedt 34 % (15 g)
Kulhydrat 30 % (29 g)
Kostfibre 4 % (8 g)

SOMMERSALAT MED TIGERREJER

FROKOST

2 portioner

Tid: 20 minutter

Rygeostdressing

200 g rygeost 1%
3 spsk. ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie
Saft og fintrevet skal fra ½ økologisk citron
Saltflager og friskkværnet peber

Grøntsager

200 g spidskål, snittet fint
100 g radiser, skåret i kvarter eller skiver – bevar lidt af den grønne top på radiserne
200 g grønne asparges, skåret i skiver af 1 cm
200 g pære, skåret i både
2 store håndfulde friske sommerurter, f.eks. purløg og purløgsblomst, løvstikke, bronzefennikel
Saft og fintrevet skal fra ½ økologisk citron

Rejer

200 g tigerrejer med skal, spis 60 g til frokost og 140 g til aften
2 fed hvidløg, skåret i skiver
1 spsk. olivenolie
Lidt frisk timian eller estragon
Salt

Rygeostdressing: Rør rygeost med olivenolie, saft og skal fra halvdelen af citronen, og krydr med salt og peber.

Fordel rygeosten på et fad, så den danner bund for sommergrøntsagerne.

Grøntsager: Fordel spidskål, radiser, aspargesstykker og pære hen over rygeosten, og top med friske urter. Fordel citronsaft og skal over salaten.

Del salaten i to portioner.

Rejer: Rist rejerne på en pande med olie, hvidløg og friske urter. Drys med salt. Steges 4-5 minutter på hver side.

Rejerne deles i to portioner og serveres på hver portion salat.

Hvis du vil bruge fisk i stedet for rejer, kan du bage den i ovnen ved 175 grader varmluft. Drys med salt og peber inden bagning, og læg et par skiver lime ovenpå.

Gem en portion til aftensmad.

Bemærk, at proteindelen ikke er på billedet, men den skal selvfølgelig spises med salaten.

Frokost: 416 kcal
Protein 30 % (31 g)
Fedt 44 % (21 g)
Kulhydrat 22 % (23 g)
Kostfiber 4 % (8 g)

SOMMERSALAT MED TIGERREJER

AFTENSMAD

Spis den ekstra portion fra frokosten.

Tid: 5 minutter

Aftensmad: 484 kcal
Protein 39 % (47 g)
Fedt 38 % (21 g)
Kulhydrat 19 % (23 g)
Kostfibre 3 % (8 g)

Alle
opskrifter
er til
1
person
hvor intet
andet er angivet

DAG 2



TILBEREDNING

Morgen: 10 min.
Frokost: 30 min.
Aften: 5 min.



ENERGI I ALT

Protein: 29 % (59 g)
Fedt: 45 % (43 g)
Kulhydrat: 21 % (43 g)
Kostfibre: 5 % (23 g)

837 kcal

PINK SHAKE

MORGENMAD

1 portion

Tid: 10 minutter

100 g skyr
100 g rødbedsaft, købes på
flaske i helsekost eller hos
Matas
Saften fra ½ appelsin
15 g proteinpulver med
vaniljesmag
Saften fra ½ citron
1 tsk. loppefrøskaller
100 g vand

Blend alle ingredienserne i en
blender.
På grund af loppefrøskallerne
skal du drikke den med det
samme, ellers vent med at
komme loppefrøskaller i, til du
skal drikke den.
Nydes kold. Tilsæt evt. ister-
ninger.

Drik hele portionen.

Morgenmad: 208 kcal
Protein 49 % (25 g)
Fedt 9 % (2 g)
Kulhydrat 40 % (21 g)
Kostfiber 1 % (2 g)



TIP

Start med at
skære alle søde
sager fra, inden
du går på kur.

ÅBEN OMELET MED KÅLFYLD

AFTENSMAD

Spis den ekstra portion fra
frokosten.

Tid: 5 minutter

Aftensmad: 315 kcal
Protein 22 % (17 g)
Fedt 57 % (20 g)
Kulhydrat 14 % (11 g)
Kostfibre 7 % (11 g)

ÅBEN OMELET MED KÅLFYLD

FROKOST

2 portioner

Tid: 30 minutter

2 æg
100 g hytteost
20 g chiafrø
10 g loppefrøskaller
½ tsk. karry
1 nip stødt spidskommen eller
stødt muskatnød
1 fed hvidløg, revet fint
100 g hvidkål, snittet fint
Lidt friske urter, f.eks. purløg,
finthakket
1 spsk. ekstra jomfruolivenolie
eller koldpresset rapsolie

Salat

150 g blomkål, groftrevet
150 g gulerod eller rødbede,
groftrevet
En stor håndfuld friske urter,
f.eks. persille eller løvstikke,
finthakket

Saft og fintrevet skal fra 1
citron
Lidt tørret eller frisk granatæble
1 spsk. pistacienøddeolie eller
ekstra jomfruolivenolie
Saltflager
Evt. 1 spsk. nigellafrø, tørristet
Evt. 1 spsk. kapers

Pisk æg og hytteost i en skål.
Tilsæt chiafrø, loppefrøskaller,
krydderier, hvidløg, hvidkål og
finthakkede friske urter, og rør
det godt sammen.
Lad det stå ca. 10 minutter,
før du steger omeletten. Dette
for at æggemassen sætter sig
og dermed bliver nemmere at
stege.
Varm fedtstoffet op på en
mellemstor pande, og fordel
æggemassen på panden. Glat
det ud, så den dækker hele
panden.
Steg omeletten, så den sætter
sig godt, før du vender den.

Løsn den forsigtigt med en
paletkniv, og læg en tallerken
over omeletten. Vend panden,
så omeletten kommer over på
tallerkenen. Kom omeletten
tilbage på panden, og lad den
stege færdig.

Salat: Bland blomkål, gulerod,
friske urter, citronsaft, citron-
skal og granatæblekerner
sammen i en skål.
Fordel olien over salaten, drys
med saltflager, og top med tør-
ristede nigellafrø og kapers.

Del omelet og salat i to por-
tioner, og gem en portion til
aftensmad.

Frokost: 315 kcal
Protein 22 % (17 g)
Fedt 57 % (20 g)
Kulhydrat 14 % (11 g)
Kostfibre 7 % (11 g)

Fortættets næste side

BOOST KUREN +40

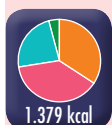
Fortsat fra forrige side

DAG 3



TILBEREDNING

Morgen: 10 min.
Frokost: 30 min.
Aften: 5 min.



ENERGI I ALT

Protein: 34 % (114 g)
Fedt: 38 % (60 g)
Kulhydrat: 23 % (77 g)
Kostfibre: 4 % (27 g)



GRØN HAVREGRØD

MORGENMAD

1 portion

Tid: 10 minutter

Se opskrift dag 1.

Morgenmad: 382 kcal
Protein 31 % (29 g)
Fedt 34 % (15 g)
Kulhydrat 30 % (29 g)
Kostfibre 4 % (8 g)

SUPPE MED BID

FROKOST

2 portioner

Tid: 30 minutter

2 fed hvidløg, skåret i skiver
2 spsk. ekstra jomfruolivenolie eller rapsolie
1 tsk. stødt spidskommen
1 tsk. karry
½ tsk. tørret chili
2 spsk. æbleeddike
120 g forkogte kikærter
4-5 cherrytomater, skåret i kvarter
250 g blomkål, delt i små buketter
4 dl vand
1 terning grøntsags- eller kyllingebouillon
En håndfuld frisk persille eller brøndkarse, hakket groft
Salt og peber

250 g forkogt kyllingebryst, skåret i strimler – spis 100 g til frokost og 150 g til aften
En håndfuld friske urter, f.eks. persille eller koriander

Topping

Friske urter, hakkede
70 g blomkål, hakket groft
4-5 cherrytomater, skåret i halve
100 g skyr
10 g mandler eller hasselnødder, tørret

Svits hvidløg i olie med spidskommen, karry og tørret chili samt æbleeddike.
Tilsæt kikærter, cherrytomater og blomkål i buketter.
Lad det simre nogle minutter.
Hæld vandet over grøntsagerne, og smuld bouillonterningen ned i suppen.

Kog suppen under låg i 15-20 minutter.

Suppen er færdig, når blomkålen er mør.

Blend suppen groft med en stavblender, så der er bid i den.

Tilsæt frisk persille, og smag til med salt og peber.

Kom kyllingestykker i bunden af 2 skåle. Fordel suppen henover.

Pynt med hakkede friske urter, blomkål, cherrytomater, skyr og mandler.

Spis 1 portion til frokost, og gem en portion til aftensmad.

Frokost: 470 kcal
Protein 32 % (38 g)
Fedt 41 % (22 g)
Kulhydrat 21 % (24 g)
Kostfiber 3 % (9 g)

SUPPE MED BID

AFTENSMAD

Spis den ekstra portion fra frokosten.

Tid: 5 minutter

Aftensmad: 527 kcal
Protein 37 % (48 g)
Fedt 39 % (23 g)
Kulhydrat 19 % (25 g)
Kostfiber 3 % (9 g)

TIP

Lav madplan for tre måltider om dagen, og køb ind efter den, så du ikke bliver fristet.



Alle
opskrifter
er til
1
person
hvor intet
andet er angivet

DAG 4



TILBEREDNING

Morgen: 10 min.
Frokost: 20 min.
Aften: 5 min.



ENERGI I ALT

Protein: 37 % (92 g)
Fedt: 35 % (40 g)
Kulhydrat: 26 % (64 g)
Kostfibre: 2 % (10 g)

PINK SHAKE

MORGENMAD

Tid: 10 minutter

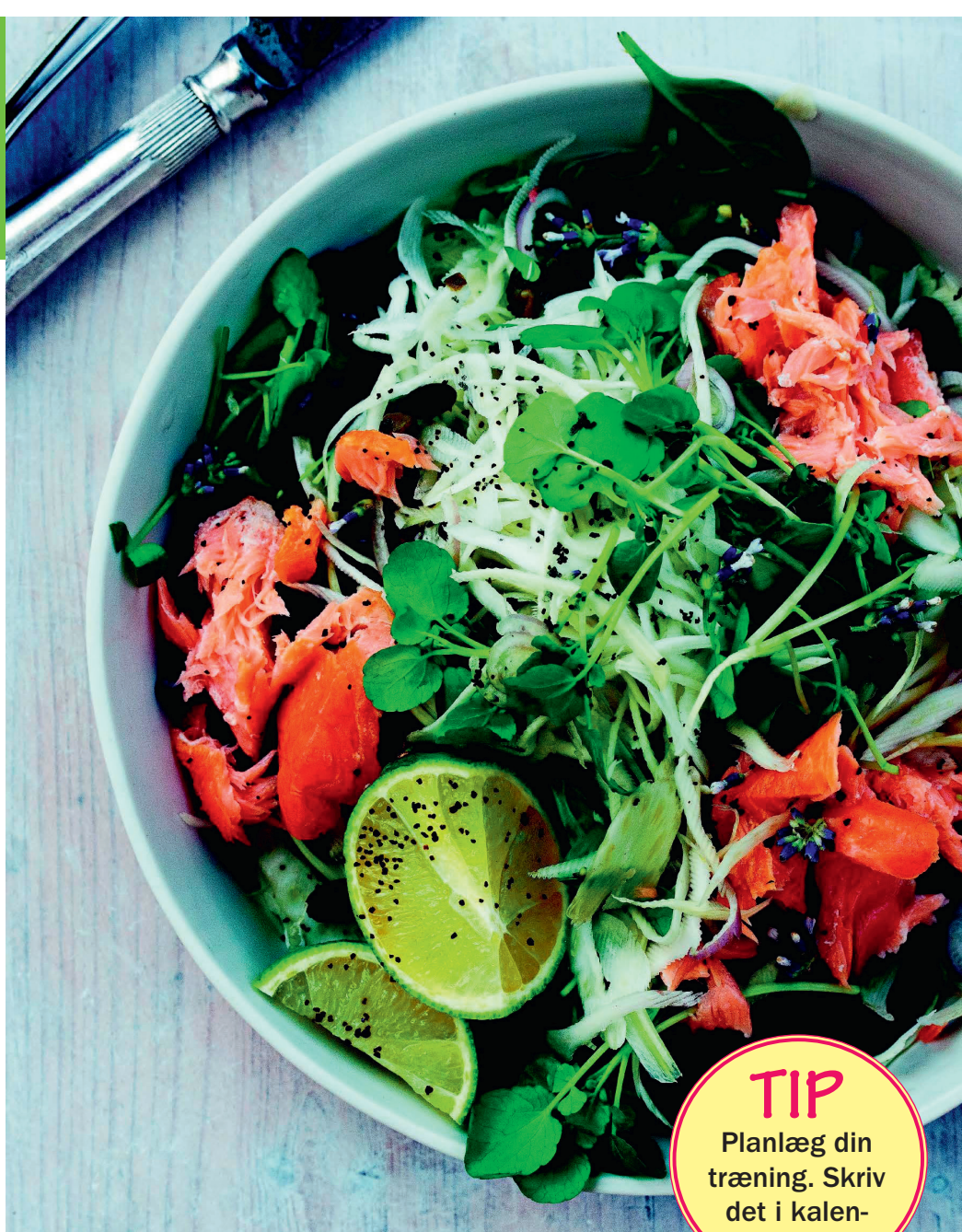
Se opskrift dag 2

Morgenmad: 208 kcal
Protein 49 % (25 g)
Fedt 9 % (2 g)
Kulhydrat 40 % (21 g)
Kostfiber 1 % (2 g)



TIP

Er det sæson for
bær, så pynt
endelig med friske
bær, det giver en
dejlig sødme til
salaten.



TIP

Planlæg din
træning. Skriv
det i kalen-
deren.

KÅLSALAT MED BRØNDKARSE, LINSER OG VARMRØGET LAKS

FROKOST

2 portioner

Tid: 20 minutter

250 g spidskål, fintsnittet
30 g babyspinat
150 g fennikel, skåret tyndt
En håndfuld friske urter, f.eks.
brøndkarse eller løvstikke,
grofthakket
1 forårsløg eller ¼ rødløg,
fintsnittet
120 g sorte eller grønne linser,
forkogt
200 g laks, varmrøget
Skal og saft fra 1 økologisk
citron eller 2 spsk. æbleeddike
Saltflager
Evt. 1 tsk. groft lakridsrods-
pulver

Evt. lidt spiselige blomster

Bland spidskål, babyspinat,
fennikel, friske urter og
forårsløg.
Fordel linserne over grønt-
sagerne, pluk laksen, og fordel
den over salaten.
Fordel citronsaft og -skal over
salaten, og drys med salt og
lakridsrodspulver og spiselige
blomster.

Spis 1 portion til frokost, og
gem en portion til aftensmad.

Frokost: 378 kcal
Protein 34 % (33 g)
Fedt 42 % (19 g)
Kulhydrat 22 % (22 g)
Kostfibre 2 % (4 g)

KÅLSALAT MED BRØNDKARSE, LINSER OG VARMRØGET LAKS

AFTENSMAD

Spis den ekstra portion
fra frokosten.

Tid: 5 minutter

Aftensmad: 378 kcal
Protein 34 % (33 g)
Fedt 42 % (19 g)
Kulhydrat 22 % (22 g)
Kostfibre 2 % (4 g)

Fort sættes næste side

BOOST KUREN +40

Fortsat fra forrige side

DAG 5



TILBEREDNING

Morgen: 10 min.
Frokost: 50 min.
Aften: 5 min.



ENERGI I ALT

Protein: 31 % (81 g)
Fedt: 40 % (47 g)
Kulhydrat: 25 % (65 g)
Kostfibre: 4 % (19 g)

1.060 kcal

GRØN HAVREGRØD

MORGENMAD

Tid: 10 minutter

Se opskrift dag 1

Morgenmad: 382 kcal
Protein 31 % (29 g)
Fedt 34 % (15 g)
Kulhydrat 30 % (29 g)
Kostfibre 4 % (8 g)



TIP

Sørg for at få
1 gram protein,
pr. kilo du
vejer.

BOWLE MED BAGT KÅL

FROKOST

2 portioner

Tid: 50 minutter

100 g gulerod, delt på langs
200 g blomkål, skåret i skiver a 1 cm
2-3 fed hvidløg, delt i halve
Et par stænger rosmarin eller timian
20 g ekstra jomfruolivenolie
Salt og peber
200 g spidskål, skåret i tykke skiver
75 g røde eller grønne linser, kogte
1 spsk. pesto
150 g mager fisk eller fjerkræ eller
150 g hytteost

Stil ovnen på 175 grader varmluft.
Fordel gulerødder og blomkål på en bageplade med bagepapir. Fordel hvidløg, rosmarin, olie, salt og peber over grøntsagerne.
Bag retten i ovnen i ca. 40 minutter. Vend grøntsagerne løbende.
Del retten i 2 portioner, og servér hver portion med spidskål, kogte røde linser og pesto.
Drys med salt.
Servér protein i form af enten fisk, fjerkræ eller hytteost ved siden af.

Spis en portion til frokost, og gem en portion til aften. Sørg for, at der enten er 75 g fisk eller 75 g hytteost i hver portion.

Frokost: 339 kcal
Protein 31 % (26 g)
Fedt 43 % (16 g)
Kulhydrat 22 % (18 g)
Kostfibre 3 % (6 g)

BOWLE MED BAGT KÅL

AFTENSMAD

Spis den ekstra portion fra frokosten.

Tid: 5 minutter

Aftensmad: 339 kcal
Protein 31 % (26 g)
Fedt 43 % (16 g)
Kulhydrat 22 % (18 g)
Kostfibre 3 % (6 g)



Alle
opskrifter
er til
1
person
hvor intet
andet er angivet



SÅ MANGE KALORIER ER DER I DIN MAD

Se, hvor mange eller få kalorier der er i 100 g af en række almindelige mad- og drikkevarer.

Grøntsager

Agurk	11
Blomkål	28
Broccoli	45
Grønkål	59
Grønne bønner	26
Løg	46
Majs, dåse	102
Peberfrugt, rød	30
Salat, iceberg	16
Tomater	26
Ærter, frost	76

Frugt

Appelsin	51
Avocado	183
Banan	82
Citron	32
Grape	43
Hindbær	54
Honningmelon	23
Jordbær	41
Vandmelon	38
Vindruer	62

Æbler	52
Rodfrugter	
Gulerødder	36
Kartofler, kogte	86
Pastinak	63
Pomfritter, fra frost i ovn	155

Protein

And, hel med skind	394
Bacon	257
Bacon, kalkun	98
Hakket kalv og flæsk, 4-7 %	140
Hakket oksekød, 3-7 %	136
Hakket svinekød, 4-7 %	132
Hakket kyllingekød, 8-12 %	172
Hamburgerryg	121
Kylling, stegt i strimler	151
Kyllingefilet	100
Makrel i tomat	197
Skinke i tern	110
Tun i olie	193
Tun i vand	112
Æg	142

Drikke

Caffe latte, minimælk	38
Caffe latte, sødmælk	57
Hvidvin	79

Kaffe	0
Sodavand, sukker	43

Kornprodukter

Ris, brune	368
Pasta, fuldkorn	356
Couscous	376
Havregryn	366
Tortilla, fuldkorn	275
Bulgur	351
Pita, fuldkorn	262
Rugbrød, mørkt	209

Mejeri

Ost, 13 %	229
Feta, salatost, 3 %	103
Mælk, skummet	36
Mælk, sød	64
A38, 0,5 %	41
Yoghurt, græsk 0,2 %	73
Crème fraiche, 9 %	109

Snack

Rosiner	337
Franske kartofler, salte	526
Lakrids	364
Vingummi	354
Bolcher	396
Chokolade, 70 %	595

Kilde: Madlog.dk



INDKØBSLISTE

Kolonial

75 g growalsede havregryn
120 g kikærter, kogte
195 g grønne linser, kogte
60 g hørfrø
20 g chiafrø
30 g mandelflager
10 g mandler eller hasselnødder
45 g havtormmarmelade eller anden marmelade
140 g ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie
30 g æbleeddike
1 spsk. pesto
1 terning grøntsags- eller kyllingebouillon
Karry
Stødt spidskommen
Tørret chili
Saltflager
Salt
Peber
Evt. 1 spsk. nigellafrø, tørret

Evt. 1 spsk. kapers
Evt. 1 tsk. groft lakridsrodspulver

Grønt

150 g bimi-broccoli, blomkål eller spinat
670 g blomkål
250 g gulerod
650 g spidskål
100 g hvidkål
200 g grønne asparges
150 g fennikel
100 g radiser
8-10 cherrytomater
30 g babyspinat
1 forårsløg eller ¼ rødløg
2 hvidløg
Purløg
Persille
Løvstikke
Brøndkarse
Timian
4 citroner
200 g pære

1 appelsin
Tørret eller frisk granatæble
Evt. lidt spiselige blomster

Mejeri

2 æg
300 g skyr
100 g hytteost
200 g rygeost 1%

Kød og fisk

200 g tigerrejer med skal
250 g kyllingebryst evt. forkøgt
200 g laks, varmrøget
150 g mager fisk eller fjerkræ eller 150 g hytteost

Specialvarer

60 g proteinpulver, neutral smag, eller æggehvidepulver
30 g proteinpulver med vaniljesmag
200 g rødbedesaft
12 g loppefrøskaller