

TO BOOST DAGE
–
TRE MÅLTIDER PR.
DAG

Hartvig & Engell



majbritt
louring engell

alice apel
hartvig



21 vegetariske dage til vægttab

gyldendal



Vi har sammensat to BOOST
dage med lækre, sunde og
proteinrige måltider.

Boost betyder lav kalorie med høj
protein og fiber.

Lavet til sund fedtforbrænding.

Boost max 2 dage om ugen. Spis sundt
og varieret de andre dage.



God fornøjelse.

*Opskrifter hentet fra vores bog:
21 vegetariske dage til vægttab*

MORGEN



BOOSTSHAKE MED SPINAT, BROCCOLI, ANANAS OG NØDDESMØR

1 PORTION = 2 STORE GLAS

- 50 g broccoli, frost
- 50 g spinat, frost
- 25 g proteinpulver, neutral, vanilje eller med jordbærsmag
- 30 g ananas, frost
- 100 g banan, frost
- Evt. en tynd skive citron, øko og med skal
- 5–10 g persille eller mynte, frisk eller frost
- 20 g hasselnøddesmør eller hasselnødder
- 10 g mandler
- 100 g havredrik, uden sukker
- 1 spsk. chiafrø
- 4–5 dl vand eller kold myntete

Det meste frugt og grønt kan købes på frost. Det gør det supernemt at lave en lækker grøn shake, som smager og mætter godt, og som indeholder alt det, du har brug for.

Kom alle ingredienserne i en god blender med en stærk motor, fx en Vitamix-blender eller en KitchenAid-blender.

Blend i 45 sek. Juster vandmængden, så du får den konsistens, der passer dig.

Det bedste er, at du drikker det hele med det samme og giver kroppen madro frem til frokost.



FROKOST



KÅLSALAT MED HVIDE BØNNER, HYTTEOST OG BALSAMICO CITRONGLACE

1 PORTION



- 100 g hvidkål eller spidskål
- 30 g babyspinat eller grønkål
- 100 g peberfrugt, gul eller orange, skåret i tynde strimler
- 5 cherrytomater, delt i halve
- 1 stor håndfuld friske urter, fx dild, koriander eller løvstikke, finthakkede
- 50 g hvide bønner, forkogte (kan erstattes med butterbeans eller røde linser)
- 10 g pistacienøddolie eller ekstra jomfruolivenolie
- ½ økologisk citron, saft og fintrevet skal
- 150 g hytteost, 1,5 %
- Lidt saltflager, fx sorte
- 1 spsk. balsamicoglance med citronsmag
- 50 g bær, fx blåbær, delt i halve

Bland hvidkål, babyspinat, peberfrugt, tomat, friske urter og hvide bønner.

Vend salaten med olie, citronsaft og -skal samt hytteost.

Top med saltflager, balsamicoglance og friske bær.

Tip:

Erstat hytteost med 100 g laks eller 150 g hvid fisk eller tun eller kulmule.



FALAFELSALAT MED BLOMMER, OLIVEN, PESTO, LINSER OG HYTTEOST

1 PORTION



- 3 falafler, fx fra Urtekram, frost
- 150 g spidskål, fintsnittet
- 1 stor håndfuld friske urter, fx dild, persille, løvstikke og skovsyre, finthakkede
- 50 g blommer, delt i kvarter (kan erstattes med fx kakifrugt om vinteren)
- 50 g grønne eller sorte linser, forkogte
- 50 g cherrytomater, delt i halve
- 4 oliven med mandler, delt i halve (kan erstattes med sorte eller grønne oliven)
- ¼ rødløg eller 1 forårsløg, fintsnittet
- 2 spsk. æbleeddike
- 10 g pesto, grøn eller rød, lavet på rapsolie eller olivenolie
- Lidt saltflager, sorte
- 60 g fetatzatziki eller 120 g hytteost, 1,5 %

Stil ovnen på 200 grader varmluft.

Varm falaflerne i ovnen i ca. 20-30 minutter.

Bland spidskål, friske urter, blommer, linser, cherrytomater, oliven og rødløg.

Vend det med æbleeddike og pesto, og drys med salt.

Bræk de varme falafler i mindre stykker, og fordel dem over salaten.

Top med saltflager og fetatzatziki.

Topping:

Lidt friske urter og 1 tsk. balsamicoglaze, hvid

MORGEN



CHIAGRØD MED BÆR, BLOMKÅLS- RIS OG NØDDESMØR

1 PORTION

- 30 g chiafrø
- 25 g blomkålsris, frost
- 15 g proteinpulver, neutral, jordbær eller med vaniljesmag
- 100 g havredrik, uden sukker
- ½ tsk. vaniljepulver
- 60 g bær, friske eller fra frost (20 g til grøden og 40 g til topping)
- 50 g skyr (30 g til grøden og 20 g til topping)
- 10 g hasselnøddesmør

Bland chiafrø, blomkålsris, proteinpulver, havredrik, vaniljepulver og noget af bærmængden og noget af skyrmængden sammen i et glas.

Stil det på køl natten over, så det sætter sig og bliver fast i konsistensen.

Pynt med ekstra skyr, bær og hasselnøddesmør, når grøden serveres.



FROKOST



BIMI-OMELET OG RØD SPIDSKÅLSSALAT



1 PORTION

Omelet

- 2 æg
- 1 knsp. salt
- 1 knsp. stødt muskatnød
- 10 g ekstra jomfruolivenolie eller smør
- 100 g bimi-broccoli

Spidskålssalat

- 100 g rød spidskål, fintsnittet
- Lidt frisk persille eller løvstikke
- 100 g pære, skåret i tern eller både
- 50 g kikærter, forkogte
- 30 g feta, 4 %
- 20 g kefir
- ½ økologisk citron, saft og fintrevet skal
- Lidt saltflager

Omelet

Pisk æggene godt sammen med salt og muskatnød.

Varm olien op på en pande.

Fordel broccolien på panden, og drys med salt.

Fordel ægget ud over broccolien, og lad det stege 2-3 minutter.

Spidskålssalat

Bland spidskål, friske urter, pære, kikærter og feta sammen i en skål.

Vend det med kefir, citronskal og saft.

Top med saltflager.

Vend bimi-omeletten ud på en tallerken, og spis rødkålssalat til.



RÅMARINERET FENNIKELSALAT MED ROSSINI-LAKS 1 PORTION



- 200 g fennikel, skåret i tynde strimler (brug evt. et mandolinjern)
- 2 spsk. æbleeddike
- ½ tsk. groft salt
- 6 g ekstra jomfruolivenolie
- 10 g babyspinat
- 20 g edamamebønner
- 100 g rossini-laks eller varmrøget laks
- 75 g kartofler, forkogte, delt i halve
- 5 oliven, sorte, grønne eller med mandler
- 1 håndfuld dild
- 30 g ricottadip

Mariner fennikel i en skål med æbleeddike, salt og olivenolie.

Lad det stå og trække i 10 minutter.

Bland babyspinat og edamamebønner med marineret fennikel.

Fordel laks, kartofler og oliven hen over.

Pynt med dild og ricottadip.

Ricottadip (4 portioner):

- 250 g ricotta
- 250 g skyr
- 15 g ekstra jomfruolivenolie
- 10 g dansk honning
- 1 knivspids chipotlechili eller tørrede chiliflager
- Lidt salt og peber
- 1 stor håndfuld frisk dild eller persille
- 5 g ekstra jomfruolivenolie til pynt

Rør alle ingredienserne sammen i en skål.

Smag til med salt og peber.

Fordel olivenolie over, og pynt med lidt frisk dild.