HARTVIG ENGELL

est. 2006

Vi forandrer liv

Find din vej med PCOS

PCO og ustabilt blodsukker går hånd i hånd.

En af de velkendte konsekvenser af PCO/PCOS er ustabilt blodsukker og manglende mæthed.

På de kommende sider kan du læse om blodsukker og hvad der skal til, for at opnå blodsukkerbalance og dermed mere ro i kroppen.

Du får opskrifter, som giver dig stabilitet og mæthed.

★ HVORFOR AL DET SUNDHEDSPJAT?

Hvis du har irriteret din krop med en uhensigtsmæssig livsstil, kan det få store konsekvenser for dit liv. Hvis du sover for lidt, arbejder for meget, bekymrer dig konstant og spiser for meget sukker og brød, får for lidt protein, grønt og sunde fedtstoffer og dyrker for lidt motion, så irriteres din krop, og du risikerer at skulle vinke farvel til den gode pensionsalder. En irriteret krop reagerer med smerter, overvægt og på sigt livsstilssygdomme som diabetes og blodpropper. Det kommer snigende, uden at du bemærker det. Derfor er fokus på grøntsager og et stabilt blodsukker en vigtig del af din pensionsopsparing

Stabilt blodsukker er dit panser mod den søde tand

Vi vil lære dig lidt om blodsukkerbalancen, og hvordan det påvirker dig og din krop at spise blodsukkeret stabilt.

Uanset hvilke områder vi arbejder med i vores klinik – fx fertilitet, vægttab, sunde vaner, elitesport eller irriteret tarm – så tager vores undervisning og kostvejledning altid udgangspunkt i det stabile blodsukker.

Når blodsukkeret er stabilt
- får du mere energi og overskud
- føler du dig hurtigere og længere mæt
- craver (trænger) du ikke efter sødt om eftermiddagen og sent om aftenen.

Blodsukkeret betyder alt i forhold til de beslutninger, du tager, når det kommer til mad og drikke. Måske ryger du ofte på en kage eller en sød cola, når energien er lav sidst på dagen, eller du kaster dig over slikskålen om aftenen. Det sker, fordi din krop beder dig om det. Og det gør den, før *du* gør det. Blodsukkeret spiller dig et puds. Når du ikke har spist ordentligt til dine hovedmåltider, begynder dit blodsukker at falde efter 2-3 timer, og din krop vil automatisk bede om at få fyldt noget sukker på. Den får et lille kick af det, og du føler, at du kan klare det hele igen. Men den hurtige energi fjernes også hurtigt igen fra dit blod, og så dykker dit blodsukker, og energien forsvinder langsomt. Fælden klapper, og du får trang til noget sukker eller brød.

Det kan du lave om på. Det tager kroppen 3-7 dage at finde balancen og leve med færre hurtige kulhydrater. I disse 3-7 dage kan nogle have det lidt, som om de er i "helvede". Du kan opleve hovedpine, rysteture, ubehag, træthed, irritation, lidt ligesom at have influenza. Herefter begynder du at få overskud igen. Ved at arbejde med dit blodsukker, så det bliver stabilt, kan du nå derhen, hvor det er dig, der bestemmer, om du overhovedet behøver noget for at klare den sidste del af eftermiddagen.

For at kunne styre dit blodsukker skal du have styr på kostens tre primære energigrupper:

MADENS BIOKEMI

Sådan virker de tre energigrupper på din krop

★ PROTEIN	★ KULHYDRATER	★ FEDT
• Øger forbrænding med 20 % • Mætter og stabiliserer blodsukker • Bliver bl.a. til muskler, hår, negle, hormoner og væv	• Laves til muskelenergi og bruges som energi til hjernen • Kan gøre blodsukkeret ustabilt	• Fedt mætter og stabiliserer blodsukker • Umættet fedt (MUFA/OMEGA 3) gavner din kolesterolprofil

Det er sammensætningen af de tre ovenstående næringsstoffer, der afgør, om dit blodsukker bliver stabilt eller ej. Hvis du som udgangspunkt sammensætter dine tre hovedmåltider af nok protein, grøntsager og sundt fedt, så vil blodsukkeret blive stabilt.

Protein er et stort molekyle, der går langsomt ind i kroppen. Det sløver blodsukkeret, ligesom fedt gør, mens de fleste kulhydrater suser hurtigt ind i blodet, lige bortset fra grøntsager og meget fiberholdige madvarer som Elverbrød. Læs mere om Elverbrød side 31-32.

Ud over at sikre en optimal blodsukkerbalance kan protein løfte din forbrænding og gøre dig mæt længe. (Læs mere om protein på side 23).

Fedt opdeles i mindre sundt fedt og meget sundt fedt. Det meget sunde fedt virker antiinflammatorisk og taljereducerende, mens det mindre sunde fedt hverken er godt eller skidt for kroppen, så længe det indtages med den rette dosis kulhydrat. (Læs mere om fedt på side 23).

Kulhydraterne kan være simple eller grove, og jo grovere de er, desto mere stabilt blodsukker. Mængden af kulhydrat skal i hovedmåltiderne afstemmes, så du ikke får for meget i forhold til de andre to energigrupper. (Læs mere om kulhydrater på side 25).

EKSEMPLER PÅ MADVARER I DE TRE ENERGIGRUPPER

★ PROTEIN	★ KULHYDRAT	★ FEDT
Animalsk protein • Fisk • Fjerkræ • Kød • Ost, diverse • Skaldyr • Skyr • Æg **Vegetabilsk protein** • Bælgfrugter	• Brød • Kartofler • Korn • Meltørrede bælgfrugter • Pasta • Ris • Frugt og bær • Honning, sukker, slik • Grøntsager	**Det meget sunde** • Avocado • Fisk, fed • Frø • Mayonnaise, fuldfed • Nødder • Nøddeolie • Oliven • Olivenolie • Pesto • Rapsolie **Det mindre sunde** • Fløde • Smør

Boost dit blodsukker

(Eksempler på sammensætning af måltider, der giver stabilt blodsukker)

MORGEN

Ost i skiver, spejlæg stegt i rapsolie plus en håndfuld nødder. Spises sammen med knækbrød eller rugbrød.

FROKOST

Laks og hytteost plus en klat pesto. Spises sammen med 250 g grøntsager og forkogte kikærter fra dåse.

AFTEN

Kylling i rød karry med ristede cashewnødder. Spises sammen med grøntsager, kokosmælk og lidt perlebyg.

Som du kan se på eksemplet og farverne, får du både protein og fedt i hovedmåltiderne. Dertil indtages grøntsager og lidt kulhydrater. Hermed opnår kroppen ro og et stabilt blodsukker, og du mærker energi og overskud. Når du spiser et måltid kun med kulhydrat, fx en franskbrødsmad med honning, så vil dit blodsukker blive ustabilt, da der ikke er noget protein eller sundt fedt til at stabilisere. Så kommer sulten og den øgede trang efter flere lækre kulhydrater.

KROP I BALANCE

HARTVIG ENGELL

est. 2006

Vi forandrer liv

Stabilt blodsukker på 4 dage

Opskrifter til stabilt blodsukker og mæthed

Du får 4 opskrifter til hver kategori, som du frit kan vælge imellem.
Herunder:

Morgen
Frokost
Aften
Mellemmåltid (det er ikke et must at spise disse)

Luk tungen...

Efter dine hovedmåltider
Anbefaler vi, at du lukker dit måltid med
10 g mørk chokolade min. 70% eller 2 trøfler med
lakrids (se bagerst i hæftet).
Dette, for at hjernen stopper med at jage efter sødt.

HARTVIG ENGELL

est. 2006

Vi forandrer liv

Morgen

CREMET KÆRNE-MÆLKSYOGHURT

Tarmboost: ***Kærnemælksyoghurten indeholder syrnede mælkeprodukter med probiotiske bakterier, der giver mange med irritabel tarm færre smerter, ligesom observationsstudier viser, at de, der drikker kærnemælk og spiser yoghurt, har flere forskellige typer bakterier i tarmen.***

1 portion

- 2½ dl kærnemælk
- 75 g skyr, kan erstattes med Kefir eller Cultura
- 50 g frisk spinat
- ½ avocado
- Saft og skal fra 1 citron (økologisk)
- ½ banan
- 1 spsk peanutbutter
- ½ tsk vaniljepulver
- ½ tsk kanel
- 1 spsk ekstra jomfruolivenolie eller rapsolie

Topping

- Frysetørrede bær
- 5-8 valnødder

Blend kærnemælk, skyr, spinat, avocado, revet citronskal og -saft, banan, peanutbutter, krydderier og olie i en blender, med en stavblender eller en foodprocessor.

Pynt med valnødder og frysetørrede bær.

Twist: I denne opskrift er der tilsat avocado for at give yoghurten en lækker cremet konsistens.

Tip: Spis evt 1-2 chiaknækbrød til

KETOBOLLER

med ost og peanutbutter

1 portion

1 ketobolle (se opskrift side 201)
15 g peanutbutter
60 g ost, fx flødehavarti eller emmentaler, skåret i stave
50 g agurk, skåret i stave
20 g spidskål, skåret i både

Rist bollen, og del den med en brødkniv. Smør begge brødstykker med peanutbutter. Anret ost, agurk og kål i et krus.

Kulhydrat pr. portion: 8 g
Protein pr. portion: 26 g

Ved vægt over 100 kg: Tilføj et spejlæg, eller spis 40 g ekstra ost.

KETOBOLLER

Supergode som burgerboller. Lav dem da større.

6 stk.

120 g elverbrødsmel
25 g chiafrø
1 tsk. salt
10 g koldpresset rapsolie
250 g iskoldt vand

Ketoboller bruges i opskriften ketoboller med ost og peanutbutter' på side 83. Ketobollerne er lave på kulhydrat, meget høje i fiber og egner sig godt som brød til morgen, både når du er på grøn keto og grøn balance.

Du skal veje ingredienserne af på en køkkenvægt, da opskriften kræver, at det bliver helt nøjagtigt. Stil ovnen på 200 grader varmluft. Bland mel, chiafrø og salt. Tilsæt olie, og vand og rør godt i dejen med en ske. Sørg for at røre godt ned i bunden af skålen. Når dejen begynder at samle sig, tages den op i hænderne og samles. Form dejen til 6 små kugler. Sæt dejkuglerne på en bageplade med bagepapir. Bag brødet midt i ovnen i 30-40 minutter. Hvis din ovn ikke fordeler varmen ens, vil bollerne blive skæve. Drej da lidt på bollerne. Lad bollerne køle af 15-30 minutter, før du skærer i dem.

Kulhydrat pr. bolle: 2 g
Protein pr. bolle: 6 g

OMELET

med grønt og rugbrød med nøddesmør

1 portion

- 1 æg
- 1-2 æggehvider (kan udelades)
- ½ dl mælk
- 1 knsp. salt
- 1 knsp. stødt muskat
- 2-3 spsk. ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie
- 1 håndfuld friske urter, f.eks. dild, persille, løvstikke mv.
- Evt. 1 håndfuld friske grøntsager i sæson, f.eks. tomat, asparges, fintsnittet blomkål eller revet gulerod
- 1 skive rugbrød a 50 g eller 1 bolle (se opskrift side 106)
- 1 tsk. hjemmelavet nøddecreme (se opskrift side 64), kan erstattes med peanutbutter

Væske:

- 1 stort glas vand
- 1 krus kaffe eller te

Pisk æg, æggehvider og mælk sammen i en skål. Tilsæt salt og stødt muskat. Kom godt med olie på en pande, og varm olien op. Fordel æggemassen på panden. Lad den sætte sig, og skru så ned for varmen. Løsn æggemassen i kanten. Vend omeletten, og lad den stege færdig på den anden side, ca. 1-2 minutter. Top med friske grøntsager. Server rugbrød eller bolle med nøddecreme til.

Frk. Skrump anbefaler: Du kan med fordel riste grøntsagerne lidt på en pande inden servering. Hvis du gerne vil undgå rugbrød, fordi du spiser glutenfrit, kan du med fordel riste 100 g forkogte kikærter eller andre bælgfrugter på en pande i olie og servere nøddecreme til.

CHIAKNÆKBRØD V

50 stk.

150 g chiafrø
100 g hørfrø
100 g solsikkekerner
100 g græskarkerner
150 g mandler eller hasselnødder
1 tsk. kanel (kan undlades)
1 tsk. salt
2 spsk. FiberHusk
1 tsk. bagepulver
2½-3 dl vand
5 spsk. koldpresset rapsolie eller ekstra jomfruolivenolie

Stil ovnen på 160 grader varmluft.

Bland alle frø, kerner, krydderier, FiberHusk og bagepulver sammen.

Blend det i en foodprocessor 3-4 minutter og rør det sammen med vand og olie så det bliver til en fast masse.

Fordel massen på to stykker bagepapir. Læg et stykke bagepapir oven på begge portioner, rul dem til en tynd plade med en kagerulle og skær det til kvadratiske knækbrød. Du kan evt. skære kanterne til, så de bliver helt pæne.

Bag knækbrødene i ovnen ca. 45-55 minutter.

TIP

Spis 2-3 stk. til morgenmad eller frokost sammen med fx 2 spejlæg eller 75-100 g varmrøget laks, en håndfuld snittet spidskål, en gulerod og 1 spsk. mandelsmør, se opskrift side 167.

K Kulhydrattilskud

Spis et stykke frugt sammen med knækbrød og æg eller erstat et knækbrød med en god skive rugbrød.

Spises med 1 æg, 30g ost og 50g røget laks

Stivelse og kulhydrater – hvordan?

Du behøver ikke at forsage
Du kan godt lade stivelse, frugt og andre kulhydrater være en del af dine måltider.
Det afgørende er, at du doserer det optimalt i dine måltider. Altså at du får nok grønt, protein og fedt sammen med det stivelse og kulhydrat du indtager.
Elverbrød og klidkiks tæller som gratis, pga. meget lavt indhold af kulhydrat.

Frokost

Rugbrødstoast med kylling og smeltet ost

2 personer

- 2 skiver rugbrød a 50 g
- 10 g olivenolie
- lidt saltflager
- 80 g ost 17 % i skiver
- 100 g kyllingefilet, forkogt
- peber
- friske urter, fx lilla amarant, basilikum eller løvstikke
- en håndfuld rødbedespirrer

Tilbehør

- 400 g bønnefritter, se side 78, eller 500 g grønt i stave, fx gulerod, kinaradise, blomkål, asparges

Pensl de to skiver rugbrød med olie. Rist dem på en pande på begge sider i ca. 2-3 minutter på hver side. Drys med salt. Læg skiver af ost på toppen af rugbrødet, mens det ligger på panden. Skru ned for varmen og lad langsomt osten smelte.
Pluk kyllingefileten i mindre stykker. Læg dem med på panden, så de får lidt varme. Kom dem derefter oven på rugtoasten og lad toasten stege færdig, til osten er helt smeltet. Drys med lidt peber inden servering.
Pynt med friske urter og rødbedespirer.

Tip
Erstat evt. kyllingefilet med andet kyllingekød eller kalkunpålæg.

★ BOOST DIT VÆGTTAB

Spis 1 rugbrødstoast sammen med 200 g bønne-fritter eller 250 g grønt i stave og 10 g pesto.

Kålsalat med gulerod, olivenolie og kalamata-oliven

Tilsæt

2 portioner

- 150 g hvidkål, snittet i tynde strimler, fx på et mandolin-jern
- 150 g rødkål, snittet i tynde strimler, fx på et mandolin-jern
- 150 g gulerod, revet groft
- 30 g olivenolie
- 1-2 tsk. saltflager
- skiver af citron eller lime
- 100 g oliven, fx kalamata-oliven

Bland hvidkål, rødkål og gulerod sammen i en skål.
Hæld olien over og drys med salt.
Pynt med skiver af citron, eller server dem ved siden af sammen med oliven.

★ BOOST DIT VÆGTTAB

Spis halvdelen af salaten sammen med 30 g rugbrød eller 90 g ovnbagte/kogte kartofler og 120 g stegt kylling/kalkun eller 120 g hytteost 5 %/170 g hytteost 1,5 %.

MADPAKKE

1 person

- 1 skive Elverbrød, se side 129
- 50 g rugbrød
- 1 tsk. pesto
- 1 tsk. mayonnaise
- 70 g skinke eller kylling
- 1 skive ost 45+/25%
- 1 håndfuld babyspinat
- 200-250 g gulerod, spidskål, blomkål, skåret som snack
- lidt friske urter, fx persille eller løvstikke

Smør Elverbrødet med pesto og rugbrødet med mayonnaise. Fordel skinke og ost på brødet. Top med blanding af rød spidskål og friske urter. Klap dem sammen. Spis grønt til.

Spis hele portionen.

HARTVIG-ENGELLS FROKOSTSALAT

Sådan ser vores frokost ud et par gange om ugen. Brug den også som aftensmad. Den er nem og mættende.

1 portion

100 g spidskål, fintsnittet
50 g blomkål, skåret tyndt
1 håndfuld friske urter, fx persille, koriander eller løvstikke
50 g gulerod, asparges eller tomat, skåret i mindre stykker
2 spsk. olivenolie med chokoladesmag eller pistacienøddeolie
½ lime, saft
1 knsp. groft lakridspulver
50 g tun fra dåse
lidt sorte saltflager
100 g hytteost

Vend grøntsagerne sammen med friske urter og skiver af gulerod. Vend salaten med olie, limesaft, lakridspulver, tun og saltflager. Server hytteost til salaten, eller bland den med ind i salaten.

Tip: Top med 10 g mørk chokolade, hvis du bruger chokoladeolie. Det smager vidunderligt.

Kulhydrat pr. portion: 13 g
Protein pr. portion: 28 g

Kan spises med 50 g rugbrød

Aften

KØDSOVS UDEN GRØNTSAGER

(8 portioner)

- 2 spsk. olivenolie
- ½ tsk. karry
- ½ tsk. stødt spidskommen
- 1 knsp. stødt chili
- 2 fed hvidløg, finthakket
- 1 stort løg, finthakket eller groftrevet på et rivejern
- 1 kg hakket okseksød (gerne 3-7 % fedt, dog maks. 10 % fedt)
- 1 dåse tomatpure
- 1 dåse hakkede tomater
- 10 g mørk chokolade 70 %
- salt

Tilbehør til 1 person

- 200 g grønt, fx dampede grønne bønner eller diverse gnavegrøntsager
- 20 g grøn pesto eller 15 g parmesan
- 75 g kogt fuldkornspasta eller -spaghetti

Varm olien op, og svits karry, stødt spidskommen, chili, hvidløg og løg. Tilsæt kødet, og lad det svitse, til det skifter farve.

Tilsæt de resterende ingredienser, og lad det simre under låg ca. 15-20 minutter.
Smag til med salt.

Din tallerken

Spis 165 g kødsovs, 200-250 g grønne bønner eller diverse gnavegrøntsager, 20 g grøn pesto eller 15 g parmesan og 75 g kogt fuldkornspasta eller -spaghetti.

Tip

Du har mad til fryseren eller flere dage i træk.

ELVERTÆRTE

med spinat

4 portioner

- 120 g Elverbrødsmel
- 20 g koldpresset rapsolie
- 220 g vand
- lidt salt
- 4 æg
- 300 g skinke, i strimler eller tern, eller kylling eller laks
- 100 g babyspinat, finthakket
- 200 g hytteost
- 50 g piskefløde 38%
- 50 g revet ost 45+/25%
- salt og peber

Spis 200 g grundsalat til (se side 154) eller 200 g snackgrønt pr. person. Stil ovnen på 200 grader varmluft. Bland mel, rapsolie, vand og salt. Saml dejen, og rul den ud mellem 2 stykker bagepapir, så den passer til et tærtefad på 30 cm i diameter.

Fjern det øverste bagepapir, og prik med en gaffel fordelt ud over bunden. Forbag dejen ved 200 grader varmluft i 10-12 minutter. Hold øje med bunden, så den ikke får for meget. Tag bunden ud. Stil ovnen på 175 grader. Bland æg, skinke, babyspinat, hytteost og fløde. Fordel massen ud over tærtebunden. Kom revet ost ovenpå. Bag tærten i ovnen på 175 grader varmluft i 45-60 minutter. Hvis tærten bliver for mørk i overfladen, kan du skrue ned for varmen det sidste kvarter.

Spis en kvart portion til frokost og en kvart portion til aftensmad.
Du har en halv tærte, du kan fryse ned eller dele med andre.

KYLLINGEKREBINETTER

med kartoffelmos, ærter og friske urter

4 personer

Kyllingekrebinetter:
- 400-500 g hakket kyllingekød
- 1 tsk. salt
- 200 g gulerod eller/og pastinak, revet fint
- 1 løg, groft revet på et rivejern
- 1 knsp. peber
- 2 æg, pisket sammen
- 75 g fuldkornsmel, f.eks. rugmel eller hvid hvede
- 4 spsk. ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset rapsolie

Kartoffelmos og ærter:
- 400 g kartofler, skrællet og delt i både eller grove tern
- 500 g pastinakker eller knoldselleri, blomkål eller broccoli, skrællet og delt i mindre stykker
- ½ tsk. muskat, stødt eller friskrevet
- Lidt salt og peber
- 5 spsk. parmesan, revet
- 4 spsk. ekstra jomfruolivenolie eller koldpresset valnøddeolie
- 1 stor håndfuld friske urter, f.eks. brøndkarse, salvie, estragon mv.
- 75 g friske ærter eller blomkålsbuketter, hvis ærter ikke er i sæson

Kyllingekrebinetter:
Bland kødet med salt. Tilsæt gulerod, løg og lidt peber. Form 8 krebinetter. Vend dem i sammenpisket æg og mel. Steg dem i fedtstof på panden, 3-4 minutter på hver side. Du kan også stege dem et par minutter på begge sider og bage dem færdig i ovnen ved 200 grader varmluft i 6-10 minutter.

Kartoffelmos og ærter:
Kom kartofler og pastinakker i en gryde. Dæk dem til med vand, og lad dem simre 20-25 minutter under låg. Hæld vandet fra. Tilsæt de resterende ingredienser. Blend med en stavblender til en jævn, fin mos eller alternativt en grov mos, hvis du kan lide det. Bland de friske ærter med friske urter. Anret 2 krebinetter med kartoffelmos og ærter og friske urter.

Frk. Skrump anbefaler: Du kan erstatte gulerod i krebinetterne med finthakket grønkål eller palmekål. Det smager supergodt.

Spidskålssalat med palmekål, linser og pomelo

2 portioner

- 250 g spidskål, almindelig eller rød, snittet i tynde strimler
- 200 g palmekål, snittet i tynde strimler
- en håndfuld frisk løvstikke eller koriander
- 150 g forkogte linser eller kikærter
- 15 g pistacienøddeolie eller rapsolie med citron
- saft og skal fra ½ økologisk citron, fintrevet skal
- 1 knsp. lakridsrodspulver, grovmalet
- ½ tsk. saltflager, sorte eller almindelige
- 200 g pomelo, skrællet og skåret i grove tern
- lidt frisk lilla amarant, skovsyre eller lilla basilikum

Bland spidskål, palmekål og frisk løvstikke.
Vend det med linser, olie samt saft og skal fra citronen.
Drys med lakridsrodspulver og saltflager.
Pynt med pomelo og frisk amarant eller en anden frisk krydderurt.

Tip
Du kan købe forkogte linser på dåse. Det gør det nemt og hurtigt at spise linser som stivelse til aftensmad. Se efter forkogte linser fra Bonduelle, Urtekram eller Kavli.

★ BOOST DIT VÆGTTAB

Spis halvdelen af salaten sammen med 125 g kyllingelår. Både skind og kød kan spises.

Mellemmåltider

TUNSNACK

MAKSIMAL MÆTHED!

2 portioner

1 dåse tun i vand
3 spsk. olivenolie
20 g mayonnaise, fuldfed
1 håndfuld frisk dild, finthakket
10 g kapers eller finthakket drueagurk
salt og peber
40 g spidskålsblade

Rør tunen sammen med olie, mayonnaise, dild og kapers. Smag til med salt og peber. Fordel tunblandingen på spidskålsbladene.

Tip: Lav en dobbeltportion. Den kan holde sig 5–7 dage på køl.

Kulhydrat pr. portion: 1 g
Protein pr. portion: 18 g

SPRØD MYSLI

med proteinyoghurt

20 portioner mysli

100 g macadamianødder, valnødder eller hasselnødder
100 g Fiberstrø, købes i Matas, helsekost eller på www.netslank.dk/shop
100 g hørfrø
100 g kokosmel eller kokosflager
1 tsk. vaniljepulver
½ tsk. kanel
1 knsp. kardemomme
1 økologisk appelsin, fintrevet skal
80 g kokosolie

Til en portion mysli
100 g græsk yoghurt 10 %
10 g proteinpulver, fx Frk. Skrump eller Bodylab (maks. 6 g kulhydrat pr. 100 g)
1-3 spsk. frysetørrede bær

Rist macadamianødder, Fiberstrø, hørfrø og kokosmel på en mellemstor pande i 3-5 minutter. Tilsæt krydderier, appelsinskal og kokosolie. Lad myslien køle af. Opbevar den på køl. Bland græsk yoghurt med proteinpulver. Rør evt. lidt vand i. Anret det i et glas, top med 30 g sprød mysli og frysetørrede bær.

Tip: Tilsæt evt. lidt grovkornet lakridspulver, det giver en dejlig fyldig smag.

Kulhydrat pr. portion: 6 g
Kostfibre pr. portion: 5 g
Protein pr. portion: 17 g

TRØFLER

med lakrids

15 stk.

4-5 spsk. piskefløde 38 %
1 tsk. groft lakridsrodspulver
120 g mørk chokolade 85 %, finthakket
½ dl kakaopulver eller fintmalet lakridspulver

Du kan spise to trøfler snack eller dessert. Du kan fx spise en efter frokost og en efter aftensmad. I uge 3 må du springe denne lækre nydelse over.

Kom fløde og groft lakridspulver i en gryde. Giv det et opkog, mens du rører i gryden. Sluk for varmen, tilsæt chokolade, og rør massen jævn og glat. Hæld massen over i en beholder belagt med bagepapir. Stil massen på køl i min. 3 timer. Tag massen ud af køleskabet, og tag med en teske en smule dej og form det til en kugle. Vend kuglen i kakao eller fintmalet lakridspulver. Fortsæt, til du har 15 kugler. Opbevar kuglerne på køl i en plastikbeholder.

Tip: Tilsæt mandelessens eller revet appelsinskal.

Kulhydrat pr. kugle: 2 g
Protein pr. kugle: 1 g

MINI-FROMAGE

4 portioner

- 2 dl fløde 38%
- 15 g sukker
- 1 vaniljestang
- 200 g skyr
- 150 g hindbær, friske eller frosne

Topping:
lidt lavendelblomst,
stedmoderblomster eller
andre spiselige blomster

Bemærk: Forbered frosne bær dagen før. Hvis du bruger frosne bær, bør du koge dem i en lille smule vand eller komme dem i mikroovnen, til de bobler. Køl bærrene af.

Pisk fløden med sukker og vanilje med en elpisker. Vend flødeskum og skyr sammen. Fordel minifromagen i fire små glas. Mos hindbærrene med en gaffel, og fordel dem over minifromagen. Top med mandelflager og spiselige blomster.

Rist evt et par spsk mandelsplitter og et par spsk havregryn på panden og drys med dem i bunden af desserten

Spis 1 portion som mini-nydelse.

DIÆTISTENS OG FAMILIENS FAVORIT

Du kan erstatte vaniljestang og sukker med 15 g vaniljesukker.

Opskrifterne er fra bøgerne

(Gyldendals forlag)
Plus 40 minus 10
Nordisk Middelhavskost
Grøn keto
Sandheden om sukker går i køkkenet

(Politikens forlag)
Grønne Middagsretter, 10 ugers boostkur
Tarme i Topform
Frk Skrump, 10 ugers boostkur

Foto:
http://dasrotesrabbit.dk/work/

https://www.mikkeladsbol.dk/

https://www.columbusleth.dk/