

Nem ugeplan på Sense

De sidste 2 uger har jeg haft fornøjelse af at have Kirsten, som praktikant Kirsten, som har tabt 3,1 kg på en uge ved, at følge denne ugeplan. Kirsten fejede i onsdags et væggtab på i alt 10 kilo.

***Kirsten:** Jeg har været så heldig at komme praktik under Lones favnende engle vinger. Lone kunne godt tænke sig, at vi skulle lave en Sense ugeplan som e-bog til medlemmerne. Vi blev enige om at Lone skulle lave morgenmaden, og jeg frokoster og middage. Nu har jeg spist mig igennem dem alle, og det har været en fornøjelse og meget lærerigt. Jeg har været forbavsende mæt efter hvert måltid. At have en plan for hvert måltid har været en stor lettelse i hverdagen. At have en indkøbsliste til en hel uge, hvor jeg vidste, at alt var Sense, har gjort denne uge og mig lettere :-)* Det har været super nemme retter at tilberede, og mange af de samme ingredienser gik igen. Alt har været let at købe i supermarkedet. Jeg har været mæt og glad hver eneste dag. Meeen jeg har jo også været sammen med Lone hele ugen.

Håber at I andre vil få lige så stor en glæde af denne ugeplan som jeg har haft. God fornøjelse.

Morgenmad

Der er næppe belæg for at kalde morgenmaden dagens vigtigste måltid.

Morgenmad – dagens vigtigste måltid«.

Sådan lyder Fødevarestyrelsens beskrivelse af vores alle sammens første måltid. Og hvis man stadig skulle være i tvivl, kan man finde påstanden tusindvis af andre steder. Den figurerer på rigtig mange sundhedshjemmesider og i officielle rapporter, den florerer i medieomtale efter medieomtale, og så er påstanden naturligvis grundbestanddelen i markedsføringen af morgenmadsprodukter – Kellogg's, Arla, Axa, Herbalife, Nestlé – og mange andre bruger fast vendingen på deres hjemmesider.

»Springer du morgenmaden over?«, skriver Nutella.dk. »I så fald springer du også let og elegant hen over dagens vigtigste måltid«. Prioriter det vigtigste. Men er det virkelig sandt, at det, vi spiser om morgenen, trumfer alle andre måltider? »Jeg mener ikke, at der er skyggen af belæg for at sige, at det er dagens

vigtigste måltid«, siger professor Arne Astrup, leder af Institut for Human Ernæring, København. »Når det er sagt, er det fornuftigt at prioritere det som vigtigt – især for børn og unge. Kroppen har fastet måske 10-12 timer, når man står op om morgenen, så kroppen trænger til en energi- og næringsstofindsprøjtning«, siger han.

Men dagens vigtigste måltid kan man altså ikke sige, at det er, og TV 2's ernæringseksperter Christian Bitz vurderer det på samme måde i en artikel på TV2.dk. »Er morgenmad dagens vigtigste måltid? Det er et begreb, der er opfundet af store morgenmadsproducenter«, mener eksperter. »Alle måltider er vigtige, og det vigtigste er, at man har et fast måltidsmønster, der gør, at kroppen jævnlige tilføres sund næring. Det kan kroppen udmærket selv regulere, og vi skal som udgangspunkt kun spise, når vi er sultne«. Godt for slankekur. Når det er sagt, mener mange eksperter i dag, at vi bør spise morgenmad hver dag: Flere undersøgelser har vist, at børn, der har fået morgenmad, klarer mentale udfordringer bedre i timerne efter – f.eks. matematiske opgaver. Enkelte undersøgelser viser også, at voksne, der ikke

har fået morgenmad, hyppigere er udsat for arbejdsulykker. Samtidig tyder noget på, at det er en dårlig strategi at springe morgenmaden over, hvis man vil tabe sig. »Talrige videnskabelige undersøgelser viser, at overvægtige, som prøver at tabe i vægt, har en bedre prognose, med hensyn til om slankekur lykkes, hvis de spiser morgenmad hver dag«, siger Arne Astrup.

Der findes dog ikke stærke videnskabelige undersøgelser af fedme og morgenmadspisning, og mange undersøgelser kan fortolkes på andre måder. Når der er klar sammenhæng mellem at springe morgenmaden over og være overvægtig, er den rigtige konklusion så, at mangel på morgenmad gør dig fed?

Eller nærmere, at nogle overvægtige mennesker kommer fra et miljø med dårlige madvaner i det hele taget? Eller at de springer morgenmaden over, fordi de er trætte og står for sent op – og det er deres træthed, der gør, at de spiser for meget og ligger for meget på sofaen? Det er svært at afgøre. Hvad og hvor meget? En sag er, om man bør spise morgenmad, en anden er hvilken og hvor meget? Der er meget store forskelle på, hvad folk verden over spiser. I de nordeuropæiske lande spiser man relativt store morgenmåltider, mens folk fra middelhavsområdet ikke forstår

ideen om at grovæde, når man står op. Ifølge forfatter og Italiensekspert Thomas Harder, selv halvt italiener, er et typisk italiensk morgenmåltid mere af denne kaliber: »En

stærk kaffe, en håndfuld cigaretter og en avis på en bar«. »Børnene får traditionelt måske lidt kaffe med masser af varm mælk og et tørt horn eller knækbrød – kaldet fette biscottate – og ikke så meget andet«, siger han.

Det har dog ændret sig noget, og man vil oftere støde på cornflakes til børnene i en italiensk husholdning, til den italienske kikse- og brødindustri fornærmelse. Det viser, at forestillingen om 'dagens vigtigste måltid' er foranderlig. »I Italien er frokosten traditionelt anset som dagens vigtigste måltid. En lang frokost, som man traditionelt tog hjem midt på dagen for at spise. Nu er arbejdsdagen blevet mere lig det, man kender fra Nordeuropa«, siger han. Måltidsmønster er nationalt Hvorfor fylder morgenmaden så lidt i latinske lande som Italien, Spanien og Frankrig? »Min bror har en teori om, at fordi folk spiser aftensmaden så sent og går i seng så kort tid efter, er man stadig forholdsvis mæt, når man vågner«, siger Thomas Harder.

Det har i hvert fald ikke noget med det relativt varmere klima at gøre. Bor man i Pakistan, spiser man gerne et stort tungt måltid med smørfedt, tykt paratha-brød dyppet i yoghurt for at komme igennem dagen.

I det hele taget er varm morgenmad meget almindeligt i store dele af verden. I mange lande er det utænkeligt at hælde kold mælk på cornflakesene, når nu varm mælk smager så godt. Om 'dagens vigtigste måltid' skal være varmt eller koldt, kan vi altså heller ikke blive enige om.

Morgenmad

Røræg med grønt og ristet rugbrød med pålægschokolade



HÅNDFULDE

HF 1(+2) agurk + purløg
HF 3: æg
HF 4 brød
Fedt Pålægschokolade, smør
Mælkedressing skyr

Ingredienser

2 æg
1 spsk. skyr eller mælk
Smør til stegning
1 skive ristet rugbrød
2 skive pålægschokolade 70%
Agurk

Chiagrød (1 person)



HÅNDFULDE

HF 3 skyr
Fedt kakao + chiafrø
Mælk 1 dl

Ingredienser:

- 1 dl. Havremælk (kan blendes med vand og havregryn)
- 1 dl. Skyr
- 2 tsk. Kakao
- 4 spsk. Chiafrø

Sådan gør du: Det hele blandes sammen og står natten over, kan serveres med rabarberkompot eller andet frugt.

Du kan evt. supplere med knækbrød med mager ost og lidt peberfrugt

Hytteost med skyr og rabarberkompot



Ingredienser:

- 1 dl. Hytteost
- 1 dl. Skyr
- vanilje
- 1 dl. Rabarberkompot
- 1-2 spsk. Nødder

Sådan gør du: Blend hytteost med skyr og vanilje

Hæld evt. opvarmet rabarberkompot på med 1-2 spsk. nødder

Rabarberkompot



Ingredienser:

- 400 g rabarber
- 1 vaniljestang
- 3-4 spsk. Sukrin melis

Sådan gør du:

Skær top og bund af rabarberne og skyl dem grundigt. Skær dem i stykker af ca. 3 centimeter, og kom dem i en gryde. Flæk vaniljestangen, skrab kornene ud og kog korn og stang med rabarber og sukrin. Kog kompotten i 15 minutter ved middelvarme. Jeg søder kompotten nogle gange med friske jordbær. Opbevar kompotten i et syltetøjsglas i køleskabet.

Skyr med musli



Ingredienser:

- 1 dl. A38
- 1 dl. Skyr
- ½ dl. Musli
- 50 gram blåbær eller lign.

Sådan gør du: Bland skyr med A38 med skyr eller spis skyr alene.

Musli

- 1 spsk. fiber sirup
- 2 dl rugflager
- 2 dl solsikkekerner/græskarkerner
- 2 dl mandler
- 2 dl hasselnødder
- 1 spsk. chiafrø

Sådan gør du: Tænd ovnen på 180 grader varmluft. Hak mandler og hasselnødder groft. Hæld alle ingredienser i en skål og rør dem sammen. Fordel på en bageplade med bagepapir. Rist det i den forvarmede ovn i 12-15 minutter. Lad det køle af på pladen inden det hældes i en skål så sprødheden bibeholdes.

Facts:

Både skyr og A38 er syrnede produkter. Dvs. de er tilsat mælkesyre kulturer. Men teknisk set er Skyr faktisk en frisk ost, fordi de fleste mejerier tilsætter osteløbe for at få en fastere konsistens.

Du føler dig mere mæt: Proteinindholdet er langt højere i skyr. Det er ca. 2-3 gange højere end A38. Det høje proteinindhold vil betyde, at du kan føle dig mere mæt, når du spiser skyr frem for A38. Det kan være en fordel, hvis du er på slankekur. Du kan dog sagtens holde vægten, hvis du spiser A38. For selvom skyr har et lavere fedtindhold end A38 0,5 procent, indeholder A38 færre kalorier end skyr.

HÅNDFULDE

HF 1-2: Broccoli, agurk, cherrytomat, purløg
HF 3: Hytteret
HF 4: Frugtsalat
Fedt: Olie på salaten

Dag 1

Frokost: Hytteost med grøntsager plus en frugtsalat med skyr



Ingredienser

- 140 g. mager hytteost
- broccoli
- agurk
- cherrytomat
- fintklippet purløg
- salt og peber

Sådan gør du

Bland hytteosten med purløg og krydr med salt og peber. Skyl og snit derefter grøntsagerne i små stykker og anret dem sammen med hytteosten. Hæld en olie/balsamico dressing over.

Frugtsalat med skyr



Ingredienser

- En håndfuld blandet frugt, f.eks.
- appelsin
- æble
- vindruer
- mynte

Sådan gør du

Skyl frugt og mynte. Skær frugten i pæne stykker og pynt den med mynte. Kom 2 spsk. skyr på toppen, eventuelt blandet med vanilje

Dag 1

Middag: Stegt kyllingefilet med spidskålssalat



HÅNDFULDE

HF 1-2: Spidskål, persille

HF 3: Kylling

HF 4: Rugbrød

Fedt: Olie

Ingredienser

- kyllingefilet, steg samtidig så der er til frokostsalat i morgen
- spidskål
- persille
- rød grapefrugt
- salt og peber
- olie til salaten
- ristet rugbrød
- Sådan gør du

Drys kyllingefiletten med salt og peber og steg den i lidt olie på panden. Skyl spidskål og persille. Snit spidskålen fint og hak persillen. Skær skal og alt det hvide af grapefrugten og skær små fileter ud. Anret salaten på en tallerken, skær kyllingefiletten i skiver og læg den ovenpå. Hæld olie over og servér med det ristede rugbrød til.

Tip Vælg f.eks. en Shaker med rosmarin og timian til salaten. Den smager skønt til

Husk at stege kyllingefilet til frokostsalaten i morgen, så bliver den hurtigt lavet

HÅNDFULDE

HF 1-2: Spidskål, rødbede, ærter
HF 3: Kyllingefilet
HF 4: Jordbær, blåbær, hindbær
Fedt: Olie til stegning ,2 spsk.
flødeskum

Dag 2

Frokost: Kold kyllingesalat plus en frugtsalat med flødeskum og revet chokolade



Ingredienser:

- Kyllingesalat
- Kyllingefilet, tilberedt dag 1
- Spidskål
- Rødbede
- Ærter
- Æbleeddike

Sådan gør du: Tø ærterne op, skyl og snit spidskålen fint, skræl og riv rødbeden groft og lav en bund af dette på en tallerken. Skær kyllingefilet i skiver og anret den ovenpå. Dryp æbleeddike på.

Frugtsalat med flødeskum og revet chokolade



Ingredienser

- jordbær
- blåbær
- hindbær
- 2 spsk. flødeskum
- revet 70% mørk chokolade

Sådan gør du:

Anret de skyllede frugter på en tallerken og pynt med flødeskum. Riv chokoladen over

Dag 2

Middag:

Stegt rødspættefilet med remoulade, bagte tomater fritter og aioli plus frugt til dessert



Ingredienser:

- Rødspættefilet
- Citron
- Grøn dukkah
- 1 spsk. Remoulade
- 2 spsk. Skyr
- Knoldselleri
- Rødbede
- Cherrytomater
- 2 spsk. Mayonnaise
- hvidløg
- salt & peber
- Rugbrød

Sådan gør du: Skær knoldselleri og rødbede i stave og kom dem i en frysepose sammen med lidt olie, salt og peber. Ryst posen så olien bliver fordelt. Bag dem i ovnen på et stykke bagepapir sammen med cherrytomater, der er skåret i både i 40 min, Vend dem efter ca. 20 min. Lav en aioli ved at piske 2 spsk. mayonnaise op med lidt vand, et lille drys salt og et fed presset hvidløg. Rør remouladen op med skyr. Vend fiskefileten i grøn dukkah og steg den på en pande ca. 10 min. inden rodfrugterne er færdige.

Anret rødspættefileten med remoulade, citron, ovnbagte cherrytomater og fritter. Kom aiolien i en lille skål som dip til fritterne. Spis et stykke rugbrød til eller spis lidt frugt

Tip

Rodfrugtmix fra supermarkedet er super nemt, hvis det skal gå tjept.

HÅNDFULDE

HF 1-2: Knoldselleri, rødbede, cherrytomat

HF 3: Rødspærrefilet

HF4: Rugbrød eller frugt

Fedt: Remoulade, mayonnaise

Dag 3: Frokost: Salat med grape og æg



HÅNDFULDE

- HF 1-2: Spidskål og persille
- HF 3: Æg
- HF 4: Rød grapefrugt
- Fedt: Citronolie

Ingredienser

- 2 æg
- spidskål
- rød grape
- persille
- æg
- citronolie

Sådan gør du: Kog æggene til den ønskede konsistens. Skyl spidskålen og skær den i fine strimler. Skyl, pluk og tør persillen. Skær skræl og alt de hvide af grapefrugten og skær den i skiver. Anret spidskål og persille på en tallerken, og læg skiverne af grapefrugt og æggene ovenpå. Hæld saften fra grapen og citronolie over.

Middag: Lakse – Melonsalat



HÅNDFULDE

- HF 1-2: Spinat, broccoli og cherrytomater
- HF 3: Laks
- Hf 4: Vandmelon
- Fedt: Citronolie

Ingredienser

- laksefilet
- frisk spinat
- broccoli
- cherrytomater
- vandmelon
- citronolie
- salt og peber

Sådan gør du: Dryp lidt citronolie, salt og peber over laksen. Steg laksen på en pande i lidt olie eller smør, eller i ovnen på et stykke bagepapir i ca. 10 minutter. Skyl og slyng spinaten. Skyl broccolien og tomaterne, og skær dem i mindre stykker. Skær vandmelonen en i tern, og bland det hele sammen. Hæld Lones dejlige citronolie over.

Dag 4

Frokost: Hytteost med æble og pære



Ingredienser

- ca. 140 g. mager hytteost
- ½ æble
- ½ pære
- snackpeber
- agurk
- snack gulerødder
- mayonnaise
- hvidløg

Sådan gør du: Skyl og skær frugten i små tern. Anret den over hytteosten. Skyl og skær grøntsagerne i stave. Lav en aioli til dip ved at piske mayonnaise op med lidt vand, et fed presset hvidløg og lidt flagesalt.

HÅNDFULDE

- HF 1-2: Snackpeber, agurk, snack gulerødder
- HF 3: Hytteost
- HF 4: Æble og pære
- Fedt: Mayonnaise

Middag: Hakkebøf med svitsede grøntsager



Ingredienser

- ærter
- peberfrugt
- rødløg
- magert hakket oksekød, max. 140 g
- salt og peber
- lidt olie til stegning

Sådan gør du

Tø ærterne op. Form kødet til en hakkébøf og krydr med salt og peber. Skyl peberfrugt og rødløg og skær dem i både. Svits peberfrugt og rødløg på panden, og steg bøffen. Tilsæt ærterne og varm dem med. Server det hele med to spkf bearnaise, kold eller varm som du ønsker.

Spis vandmelon til dessert.

HÅNDFULDE

- HF 1-2: Ærter, rødløg og peberfrugt
- HF 3: Hakket oksekød
- HF 4: Vandmelon
- Fedt: Bearnaise sauce og olie til stegning

Dag 5



Middag: Stegt kylling med sprød salat



HÅNDFULDE

HF 1-2: Snackpeber, salat og persille

HF 3: Tun

HF 4: Knækbrød

Fedt: Olie dressing

Sådan gør du: Skyl og slyng salat og persille. Skyl snackpeber og skær den i små tern. Dræn tunen for vand eller olie og rør den op med skyr, persille, snackpeber, 1-2 spkf. mayonnaise.

Anret tunsalaten sammen med den blandede salat og hæld en olie dressing over. Spis f.eks. knækbrød til.

TIP: Brug f.eks. dressingen fra Shaker med olivenolie, citrus og kapers. Den er helt fantastisk til tunen

Ingredienser

- kyllingefilet
- spidskål
- rødbede
- ærter
- salt og peber
- oliedressing

Sådan gør du: Tø ærterne op, snit og skyl spidskålen i fine strimler. skræl rødbeden og riv den. Anret på en tallerken. Skær en skive frisk ananas og skræl den. Steg kyllingen i smør eller olie på en pande. Læg den sammen med salaten og ananas på tallerkenen. Hæld dressing over salaten.

TIP: Jeg brugte en Shaker med mango som oliedressing og det smagte helt skønt.

Dessert: Vandmelon, ananas, evt med skyr rørt op med vanilje



HÅNDFULDE:

HF 1-2: Grønne bønner, ærter, snackpeber, cherrytomater

HF 3: æg

HF 4: Valgfrit brød, f.eks. knækbrød

Fedt: Olie til stegning og på grøntsagerne

Dag 6

Frokost: Omelet med bønner, snackpeber og cherrytomater



Ingredienser:

- 2 æg
- skyr
- salt & peber
- grønne bønner
- ærter
- snackpeber
- cherrytomater
- hvidløg
- balsamico og olivenolie shaker

Sådan gør du: Tø bønner og ærter op. Skyl tomaterne og halver dem. Bland grøntsagerne med lidt presset hvidløg og olie og linsteg dem på en pande. Pisk æggene sammen med skyr, salt og peber. Steg æggemassen i lidt smør og læg låg på, så æggemassen sætter sig. Læg omeletten sammen med de stegte grøntsager der er hældt over med olivenolie og balsamico Shaker.

Middag: Svinemørbrad med sellerifritter, grøn salat og bearnaisesauce

HÅNDFULDE:

HF 1-2: Grønne bønner, snackpeber og rødløg
HF 3: Hakket oksekød
HF4: Vandmelon og ananas
Fedt: Bearnaise Sauce



Ingredienser:

- Knoldselleri
- Blandet grøn salat
- Cherrytomater
- Agurk
- Ananas
- Granatæble
- Svinemørbrad (2 portioner, så der er nok til næste dag)
- Salt & peber
- Olie og evt. smør
- 2 spsk. Bearnaisesauce, evt. rørt op m. skyr

Skær koldselleri i stave og læg dem i en frysepose sammen med lidt olie, salt og peber. Ryst posen så olien bliver fordelt og bag dem herefter 40 min. i ovnen på et bagepapir. Afpuds mørbraden og gnid den med salt og peber. Brun den i lidt smør eller olie på en pande og læg den derefter i ovnen 35 min. sammen med sellerifritterne.

Lav dobbelt portion af salaten, så der er nem frokost i morgen. Skyl og slyng salaten og grøntsagerne. Halver cherrytomaterne og lav fine strimler af agurken med en kartoffelskræller. Server mørbraden med salaten, sellerifritter og bearnaisesaucen.

Tip: Lav dobbelt portion af salaten og mørbraden, så er frokosten klar til næste dag Dette er en fin middag, også hvis man skal have gæster i weekenden.

HÅNDFULDE:

HF 1-2: Knoldselleri, blandet salat, cherrytomater, agurk,
HF 3: Svinemørbrad
HF4: Ananas og granatæble
Fedt: Bearnaisesauce

Dag 7

Frokost: Grøn salat med mørbrad



Sådan gør du: Skær mørbraden fra i går i skiver og anret den på en tallerken sammen med salat, også gjort klar i går, samt tern af vandmelon. Hæld en Shaker med olivenolie og mango over.

HÅNDFULDE:

HF 1-2: Salaten fra dag 6
HF 3: Mørbrad
HF 4: Vandmelon
Fedt: Oliedressing

Middag: Lynstegte tigerrejer



Ingredienser:

- Spidskål
- Broccoli
- Snackpeber
- Hvidløg
- Frisk ananas i tern
- Soya
- Sesamfrø
- Peber
- tigerrejer

Sådan gør du: Tø tigerrejerne op Skyl spidskål, broccoli og snackpeber. Skær spidskål og snackpeber i strimler og del broccolien i små buketter. Pres hvidløg ud i sojaen og vend tigerrejerne heri. Varm en lille wok eller pande op og lynsteg tigerrejerne sammen med grøntsagerne og ananas i citronolie. Kom lidt peber på og drys med sesamfrø. Spis med det samme.

HÅNDFULDE:

HF 1-2: Spidskål, broccoli, snackpeber,
HF 3: Tigerrejer
HF 4: Ananas
Fedt: Citronolie

Indkøbsliste

Grønt

- 2 spidskål
- 2 agurker
- 1 bakke blandet salatblade
- rabarber
- 1 pose spinatblade
- 1 pose snackgulerødder
- 300 g broccoli
- 2 rødbeder
- 1 knoldselleri
- 4 snackpebre
- 300 g grønne ærter
- 2 bakker cherrytomater
- 300 g grønne bønner
- 1 hvidløg
- 2 rødløg
- 1 stort bundt persille
- 1 bundt purløg
- 1 bundt mynte
- 2 appelsiner
- 2 citroner
- 2 røde grapefrugter
- 1 vandmelon
- 1 ananas
- 1 granatæble
- 1 bakke jordbær
- 1 bakke hindbær
- 2 bakker blåbær
- 1 bakke vindruer
- 1 æble, 1 pære

Kød

- 3 kyllingefileter
- 140 g magert hakket oksekød
- 1 svinemørbrad
- Fisk og skaldyr
- 140 g laksefilet
- 140 g rødspættefilet
- 140 g tigerrejer

Mælkeprodukter

- 500 g mager hytteost
- 1 kg. Skyr
- Evt 1 dl. A38
- 1/4 piskefløde - kan undlades og eventuelt erstattes med skyr (da der kun skal bruges 2 spkf. til flødeskum til en frugtsalat)
- 6 æg
- 1 pose ægte mayonnaise
- 1 remoulade
- 1 bearnaisesauce

Kolonial

- 1 dåse tun enten i olie eller i vand
- 1 dl sesamfrø
- Havregryn eller rugflager
- Mandler, hasselnødder, græskarkerner
- 1 dl soyasauce
- 1 pakke knækbrød - husk max. 30 g pr. måltidskasse
- Pålægschokolade
- 5 skiver rugbrød eller hvilket brød du foretrækker á 50 g stykket
- 1 dåse grøn dukai (kan selvfølgelig undværes, men smager skønt)
- 1 citronolie
- 1 Shaker med olivenolie og balsamico
- 1 Shaker med olivenolie, citrus og kapers
- 1 Shaker med olivenolie, rosmarin og timian
- Shakerne er valgfri og kan erstattes med din egen oliedressing, men de smager rigtig dejligt, og bruges fremover