



## Nyhed Vægttab i overgangsalderen

Uden kalorietælling og restriktive kostplaner



**BONUS**

Færre hedeture og bedre søvn

### Indholdsfortegnelse

De 3 faser i overgangsalderen .....	4
Perimenopause .....	4
Menopause .....	5
Postmenopause .....	5
Vægtøgning og overgangsalderen – hvad sker der?.....	6
4 ting du skal huske .....	9
Vand .....	9
Søvn.....	9
Motion .....	10
Kost .....	10
Morgenmad .....	10
Frokost .....	17
Middagsretter .....	19
Laks med edamamebønner .....	19
Bagt laks & frisk quinoasalat .....	20
Alt godt fra havet .....	21
Borlotti bønne salat med tørrede tomater .....	22
Jordkokkesalat .....	23
Efterårssalat .....	24
Hokkaidomos .....	25
Blomkål med æg.....	26
Farvesymfoni af en salat .....	27
Laks og rodfrugter .....	28

Snaks eller lidsødt .....	29
Æblepandekager .....	29
Grønkålschips .....	29

## Hvem er jeg

Jeg hedder Lone Bødkerholm og har arbejdet med vægttab i 9 år har en uddannelse inden for sundhed og ernæring og i januar 2021 tog jeg en madmentoruddannelse i spisepsykologi.

Min passion er; at hjælpe kvinder i deres overgangsalderen og til at overvinde den kæmpe stor frustration og forvirring, der kan komme med forandring i overgangsalderen.

Jeg ved præcis, hvad du går igennem, da jeg selv oplever det lige nu. Du kan læse den ene ting, som gjorde den største forandring.

Som din ernæringsekspert kan vi arbejde sammen om at tage fat på søjlerne i egenomsorg:

- Ernæring
- Glad bevægelse
- Sove
- Stress
- Forbindelse

Så du kan tage tilbage kontrol til at føle energisk, sund og stærk, og fortsætte med at trives i anden halvdel af dit liv.

Jeg har selv tabt 27 kilo og holdt vægten i 7 år, men med overgangsalderen og min mand, der fik en blodprop, så blev det sværere at holde vægten. Jeg har igennem min uddannelse inden for sundhed og ernæring fået værktøjerne til at gennemtrawle studier for at finde årsagen til kampen mod vægten det kan være i denne fase midt i livet.

Jeg gik selv i menopause = overgangsalder tilbage i maj måned 2020. Det startede med hedeture især ved 17-tiden, når jeg holdt foredrag på mine hold. Hvilket var superirriterende når jeg skulle stå foran andre for så blev jeg rød i hovedet og svedte som et s...

Indtil en af mine kunder sagde: Skulle du ikke lægge den Pepsi Max på hylden Lone?

### **What det kunne jeg da ikke?!**

Jeg har de sidste 10 år drukket en light sodavand og stadig kunne tabe mig. Andre har prøvet at overbevise mig om, at det skulle jeg holde mig fra. Søs Wollesen har eksempelvis sagt det til mig, men der er jo ikke noget evidens for det, så jeg var ikke overbevist.

Alligevel gav jeg det en chance, gav det en uge og efter blot 2 dage så var hedeturene væk

Så har du også mod på at prøve? Prøve at ændre nogle vaner, som kan påvirke dit velvære i overgangsalderen?

Oftentimes er det de små justeringer du ikke er klar over, der kan gøre den største forskel for dit velvære i overgangsalderen!

Lone Bødkerholm

### De 3 faser i overgangsalderen



Der er 3 stadier af

overgangsalderen, Perimenopause, også kendt som årene før overgangsalderen, den naturlige overgangsalder og tiden efter overgangsalderen.

#### Perimenopause

Perimenopause er den periode, der fører op til den egentlige overgangsalder. Den gennemsnitlige alder for begyndelsen af perimenopause er i 40-erne.

Det er en tid, hvor hormoner, østrogen og progesteron begynder at svinge i forskellige hastigheder, hvilket resulterer i uregelmæssige menstruationer, sammen med andre symptomer, der kan påvirke din generelle sundhed og velvære, herunder:

- hedeture (mest rapporterede symptom)
- nattesved
- søvnforstyrrelser
- Irritabilitet

- Træthed
- problemer med hukommelsen
- ændre kropsform/vægtforøgelse
- ømhed og smerter

Den perimenopausale periode kan vare mellem 5-10 år, nogle kvinder oplever få symptomer, andre oplever mange. De fleste kvinder vil opleve nogle symptomer på et tidspunkt i denne periode af deres liv.

### Menopause

Menopause er der hvor den sidste menstruation ophører til den efterfølgende periode i 12 på hinanden følgende måneder Dette sker normalt omkring en alder af 51 år, og de fleste kvinder ville have oplevet overgangsalderen i en alder af 55 år.

### Postmenopause

Postmenopausen er den tid efter menopausen. Nogle af de symptomer, der opleves under menopausen, kan fortsætte op til 10 år efter, i denne fase er kosten og motionen ekstra vigtig, da knoglerne, kredsløbet og i mindst vægten er lidt mere udfordret.

I løbet af de 3 stadier af overgangsalderen, er der områder af sundhed, der skal overvåges, herunder, bryst-og livmoderhalskræft screening, blodtryk og kolesteroltal. Det er vigtigt at spise en kost af sunde friske fødevarer, reducere stressniveauet, nyde fysisk aktivitet ofte og få en god nattesøvn.

## Vægtøgning og overgangsalderen – hvad sker der?

*Håndtering af overgangsalderen kan være udfordrende, men med tæt overvågning og tale med din læge, sammen med støttende livsstilsvaner, kan det være håndterbare.*

Hvad sker der egentlig, når vi rammer overgangsalderen og tiden efter – med en mave som en spærreballon og kiloene, der klæber til kroppen?

Der er ingen tvivl om, at mange kvinder oplever øget vægt i overgangsalderen. Vores Facebook-gruppe, som har fået over 6.300 likes på mindre end fem måneder, er et klokkeklart bevis på, at mange kvinder midt i livet er udfordret af vægttab. De strategier, de tidligere har fulgt, virker ikke længere.

Desværre er det ikke kun vægten, der driller. Der følger mange andre symptomer med i kølvandet. Selvom vores vægt er kompleks og påvirket af mange faktorer, så handler det om mere end kost og fysisk aktivitetsniveau, når vi er i overgangsalderen.

Undersøgelser har vist, at de stigende tal på badevægten skyldes hormonelle ændringer i overgangsalderen. Specielt i det indre fedt og omkring maven. Altså lige der, hvor vi bestemt ikke vil have det.

I overgangsalderen begynder østrogenniveauet at svinge som et pendul, og når menopausen – det første år efter din menstruation – er gået, producerer du ikke længere østrogen. Er du i tvivl om, hvor du er i overgangsalderen, kan din læge finde ud af det med en blodprøve.

Hvordan bliver tallet på badevægten påvirket i negativ retning?

Undersøgelser har vist, at lavere østrogen påvirker fedtstofskiftet og ændrer fordelingen af fedtet i kroppen. Hos kvinder, der nærmer sig menopausen, har fedtet en tendens til at samle sig på den nederste halvdel af kroppen (typisk pæreform). Og kvinder i overgangsalderen bærer typisk fedtet rundt om maven (typisk æbleform).

Når østrogenet falder og FSH (follikelstimulerende hormon) stiger, sker der det, at det subkutante fedt (det sunde fedt lige under huden) holder flyttedag fra den nederste halvdel af kroppen til visceralt fedt omkring taljen og de indre organer. Som en dominoeffekt øger det risikoen for forstyrrelser i metabolismen, dvs. kroppens samlede omsætning af næringsstoffer og hormoner (metabolisk syndrom). Og dermed også risikoen for andre tilknyttede sygdomme, fx type 2-diabetes, forhøjet blodtryk, hjertesygdomme og kræft.

Hvad er indre (visceralt) fedt, og hvorfor skal du tage det alvorligt?

Du har forskellige typer af kropsfedt. Visceralt fedt er den slags, du har i bughulen. Det er med andre ord tæt på dine indre organer, herunder mave, lever, bugspytkirtel og tarme. Det

kan også være i dine årer. Det er den type fedt, der ikke kan ses, mens det subkutante fedt kan ses på arme og ben, da det er lige under huden. Proteiner, kendt som adipokiner, er vigtige signalstoffer fra fedtcellerne. De udskilles fra de viscerale fedtceller som reaktion på betændelse, men de fremmer på den anden side også betændelse i kroppen. Jo mere visceralt fedt du har, jo flere inflammatoriske adipokiner bliver der udskilt. Derfor er visceralt fedt også kendt som "aktivt fedt", da den celle, der signaleres af adipokiner, kan have en negativ effekt på vores helbred og bidrage til metaboliske sygdomme.

Hvad kan du gøre for at holde dig sund?

Stofskiftet og fysisk aktivitet har desværre en tendens til at falde for kvinder i overgangsalderen. Det skyldes ofte træthed.

Susanne skriver fx: *"Jeg er træt, ugidelig, og jeg har ikke overskud til at ændre de dårlige vaner. Jeg skal kæmpe med at komme i træningstøjet, når jeg har fri for jobbet."*

Du kan hjælpe dig selv med en kost, der gavner dig i overgangsalderen. Det sikrer, at du får de næringsstoffer, du har behov for, for at holde dig sund, tabe dig og få styr på hormonerne. Så sover du bedre og får mere overskud til motion. For motion – især styrketræning – er vigtig i overgangsalderen.

En krop, som er under konstant pres og stress, slipper heller ikke kilo

MADRO er en forudsætning for et varigt vægttab

Reducer dit stressniveau og sæt farten ned. Vær opmærksom, når du spiser, dvs. at du ikke bliver distraheret. Det sikrer, at du tygger din mad ordentligt og at du ikke er stresset, mens du spiser. Bonuseffekt til dig: Din fordøjelse bliver mere effektiv.

Når alt det er sagt, så er det vigtigt at bemærke, at ændringer i vægt og kropssammensætning i overgangsalderen er helt normale. Det er helt sikkert en udfordrende tid for dig, men når du omfavner ændringerne kærligt og værdsætter din krop for, hvad den kan give dig, så flytter du opmærksomheden væk fra vægt og over i retning af sundhed. Compassion – eller på dansk omsorg – er supervigtigt på dette tidspunkt i overgangsalderen.

At tabe sig under og efter overgangsalderen kan synes umuligt. Hormonændringer, stress og det at blive ældre kan påvirke din vægt.

Der er dog flere ting, du kan gøre, for at gøre vægttabet lettere i løbet af denne fase. Her får du et bud på nogle kostråd.

Kvindes oplevelser i overgangsalderen er meget individuelle, men mange gener er de samme og dem har jeg gået videre med efter at være blevet yderligere bekendt med dem efter bootcamp forløb i 2014 med 45 kvinder. Overgangsalderen kan bringe symptomer forårsaget af svingende hormoner så som nattesved, hovedpine, træthed, ømhed og smerter, og ændringer i seksuel lyst. I gennem overgangsalderen er der nogle uden mærkbare symptomer og andre oplever en markant nedsat livskvalitet.

Den bedste måde at administrere din overgangsalderen på er at kende fakta, herunder de fordele og risici af tilgængelige behandlinger, samt vigtige sundhedsmæssige betæneligheder, der skal overvejes i denne overgangsperiode.

Der findes mange bud på kostprincipper, jeg har undervist i Sensekost, som er en tallerken model, som gør det nemt at holde blodsukkeret stabilt samt ikke skal veje sin mad. Kosten skal dog indeholde fødevarer med et naturligt indhold af planteøstrogener. I dag underviser min samarbejdspartner Nanna Lyng og jeg i en ny udviklet OA-metode, som vil blive præsenteret i vores nye bog ultimo 2021.

Følger du nedenstående opskrifter vil du få planteøstrogener i ethvert måltid. Der findes 3 former for planteøstrogener:

Isoflavoner: Bælgfrugter

Liganer: Korn, bær, grove grøntsager, hørfrø

Coumestaner: spirer og rødkløver

Gener ved overgangsalderen

- Overvægt
- Sukkersyge
- Forhøjet blodtryk
- Forhøjede fedtstoffer i blodet
- Tyndere hud og hårtab
- Nedsat lyst til intimitet og sex
- Følelsesmæssige, psykologiske og adfærdsmæssige ændringer
- Nedsat muskelmasse og tab af muskelstyrke
- Forøgelse af kropsfedt på øvre og centrale del af kroppen

Sådan skal du spise

- Spis planteøstrogener til 2 måltider om dagen
- Spis fed fisk mindst 3 gange om ugen.
- Mindre mængde af de tunge proteiner, som oksekød og svinekød.
- Ikke mere end 2 dl mælkeprodukter om dagen
- Begræns kaffen til 2-3 kopper om dagen
- Færre stykker frugt og mindre indtag af vegetabiliske olier
- Mere omega-3
- Flere grønne grøntsager (vælg gerne broccoli, asparges, blomkål, selleri, gulerødder, kål, champignoner, løg)



- og bladgrøntsager)
- Vælg lidt bælgfrugter hver dag (linsler, kikærter, bønner)
- Nødder, men spis ikke for mange, da de indeholder omega-6
- Flere lette proteiner
- Krydderurter (salvie, løvstikke, rødkløver, kanel, humle, hvidløg, persille og rosmarin)

#### 4 ting du skal huske

##### Vand

Vand er livsnødvendigt for kroppen. Det voksne menneskes krop består af cirka 60-70 % vand ud af legemsvægtten. Der er dog ikke lige meget vand i alle slags væv. Fedtvæv indeholder cirka 15 % vand, hvorimod muskelvæv indeholder cirka 80 % vand. Da kvinder som udgangspunkt har mere fedtvæv og mindre muskelvæv end mænd, er vandprocenten lavere hos kvinder end mænd. I kroppen er vandindholdet i de forskellige væv relativt konstant under normale forhold, selvom der er udsving i, hvor meget vand vi tilføjer kroppen.

Vi tilføjer kroppen vand via den væske, vi drikker og en mindre del kommer fra den mad, vi spiser. Endvidere produceres der vand, når kroppen omdanner makronæringsstofferne til energi. Stofskiftet producerer cirka 0,5 liter vand hos en normalvægtig person om dagen, hvorimod vi udskiller omkring 1 liter i løbet af dagen gennem vores åndedræt, sved, urin og afføring. Derfor er der et behov for, at vi drikker væske, så vi ikke dehydrere. Når vi begynder at dehydrere, bliver vi tørstige, svimle, får mørk urin, hovedpine, træthed og tør mund.

Kroppen har dagligt et behov for at få tilført væske. Ifølge de 10 officielle kostråd skal vi drikke 1 ½ liter om dagen. Vores behov for væske øges, når temperaturen og luftfugtigheden stiger, ved diare, samt når vi dyrker fysisk aktivitet.

Tip: Tag gerne en flaske vand med på farten, så du sikrer, at du husker at drikke vand i løbet af dagen. Te og kaffe tæller også med i regnskabet :-). Så drik gerne en varm kop te.

##### Søvn

Vågner i natten, vågner af en drøm, - nåh nej, af en hedetur 🤦

Uh jeg ville gøre alt for at undgå det igen, om igen, og, om og om igen  
Du kender det måske ALT for godt, du vågner midt om natten - helt gennemblødt.  
Og du kan simpelthen ikke sove videre sådan her

Du må tage et bad og skifte sengetøjet. Samtidig kan du ikke undgå at forstyrre din partner oveni hatten.

Og ikke nok med det, den dårlige nattesøvn, tager du med dig. For den påvirker dig dagen efter og du bliver måske lettere irriteret og stresset.

Og sådan kører det måske lidt i en cirkel for dig.

Overgangsalderen kommer til udtryk på forskellig vis !

Og der er faktisk flere tegn end du måske går og tror.

Hvordan kvinder oplever overgangsalderen er meget forskelligt og symptomerne varierer fra person til person, men en ting er sikkert, der er råd for at komme bedre igennem den. Det er når du sover, at kroppen restitueres og næringsstofferne ryger derhen, hvor de skal. Hvis du sover for lidt, vil dit blodsukker også blive påvirket og det har betydning for din appetit.

#### Motion

Dyrk motion regelmæssigt og bedst af alt ude i den friske, barske og kølige luft, da det giver mere energi og glæde end træning indendørs. Du sikres samtidig lidt af det for årstiden sparsomme lys.

Vær god ved dig selv, tag tid til dig selv, vær stille med dig selv og nyd dit eget frirum, selv 10 minutter kan gøre en positiv forskel for energiniveauet og årstidens træthed.

#### Kost

Som kunde hos mig får du minimum (fra 249 kr. om måned):

- 2 vejninger om måneden samt individuel samtale
- 2\*1 times inspiration
- Foredrag hver måned i forskellige relevante emner såsom overgangsalder, antiinflammatorisk kost, søvn, mindfulness mv.
- Salatkurser
- Støtte, vejledning og motivation til at fastholde vægttabet
- Adgang til mere end 100 nye spændende opskrifter, motivation og hjælp når du falder af hesten.
- En del af et varmt og socialt fællesskab

#### Morgenmad

Morgenmaden er det vigtigste måltid for mig. Det er morgenmaden, som giver mig energi, protein, antioxidanter og masser af gode vitaminer og mineraler.

### Acaibowl

2 dl skyr/mandelmælk/A38

½ lille avocado

75 g frosne blåbær

1 tsk. acai pulver

#### Topping

¼ banan

2-3 brombær

1spsk. hakkede valnødder

Mynte

Blend alle ingredienserne sammen og læg det

Skålen og servere det med lidt frugt og nødder. Jeg har

vendt valnødderne i honning på en varm pande. Hvis du er mere sulten, kan du spise et blødkogt æg med lidt agurk stave.



### Green bowl

2 dl skyr/mandelmælk/A38  
1 håndfuld frosne broccoli  
1 håndfuld frosne spinat  
½ banan  
Lidt citronsaft

### Topping

¼ fersken eller pære  
1 spsk. hakkede mandler  
Mynte

Blend alle ingredienserne sammen og læg det i en dyb tallerken.

Servere det med lidt frugt og nødder.

Hvis du er mere sulten, kan du spise et blødkogt æg med lidt grøntsagsstave.



### *Ved vægttab er der et par ting, du skal være ekstra opmærksom på:*

Mælkeprodukter øger udsondringen af både insulin og væksthormon - det er jo oprindeligt et produkt, vi skal vokse af. Derfor er mælkeprodukter ganske ofte brugt af bodybuildere, der gerne vil øge deres vægt. Nogle mennesker trives fortrinligt på mælkeprodukter og taber sig samtidig, mens andres vægttab stagnerer. Hvis du oplever, at "du gør alting rigtigt", men stadig ikke taber dig, så forsøg med et par uger uden mælkeprodukter og se hvilken indflydelse det har på din vægt. Gør det ingen forskel, kan du jo blot tilføje mælkeprodukterne igen.

### Æg med spinat

Denne morgenmad tager lidt tid, så måske er det e

1 håndfuld spinat  
Rest peberfrugt eller tomat  
1-2 æg  
½ avocado  
Citronsaft  
olie til stegning Salt og peber

Kog æggene.

Skyl spinaten og steg på en pande i lidt olie. Skær avocadoen i skiver med lidt citronsaft.

Server spinaten med æg og avocado i skiver. Jeg havde en lille rest gule



peberfrugt, men det kan også være nogle tomater.

## Rabarberkompot

### Kompot

600 g rensede rabarber  
200 g jordbær (friske eller frosne)  
2 tsk. vanilje eller 1 vaniljestang  
1-2 spsk. sukker/sukrin

### Mysli

3 dl havregryn  
1 dl solsikkekerner  
1 dl græskarkerner  
1 dl sesamfrø  
1 dl mandler  
1 spsk. kokosolie  
1 spsk. honning  
1 dl rosiner

Hvad skal du gøre

### Kompot

Gør glas og låg grundigt rene ved at skolde dem. De kan evt. skylles med atamon.

De friske rabarberne skæres i mindre stykker, ca. 2-3 cm.

Kom rabarber, jordbær og vanilje i en stor gryde og kog det ved svag varme i 10 minutter.

Smages til med sukker.

Hvad gør du?

Spis kompotten på skyr, hytteost eller A38 med mysli, på is, i pandekager eller til koteletten eller den røde bøf på grillen.

Tip: Du kan variere kompotten ved at tilsætte 1 kanelstang eller hakket ingefær i stedet for vanilje. Kompot kogt på ½ jordbær og ½ rabarber er også rigtig dejligt

Mysli

ovnen stilles til 175 grader

Alle de tørre ingredienser undtagen rosinerne blandes i en skål.

Kokosolie og honning opløses i kogende vand og blandes med de tørre ingredienser.

Det fordeles på bagepapir og bages i ovnen i ca. 30 min.

Rosiner tilsættes de sidste 10 minutter.

Rør løbende i myslien

Myslien hældes på glas når myslien er helt kold.

Servering

Rabarberkompotten og myslien hældes over 2 dl skyr/græsk Yoghurt 2 % eller en blanding med skyr og hytteost. Jeg har blandet skyr med hytteost, hvilket giver en god mæthed. Top det med en håndfuld rabarber og mysli.

*\*Rabarber tæller som en grøntsag*



## Omelet med spinat og ricotta ost

Hvad skal du bruge

1 æg og 1½ bæger æggehvite

1-2 håndfuld frisk spinat

1 spsk. ricottaost

Salt

1 spsk. smør

Damp spinaten i 2-3 min. Pisk æggene og hæld dem på en varm pande med smørret. Efter den er vendt lægges ricottaosten på imens den steges færdig på den anden side. Læg spinaten på og fold den sammen som på billedet. Smag til med lidt salt.

Der er sparret på kulhydrater og lidt fedt, så der er plads til en bolle med 1-2 skiver fed ost.



## Pandekager med grøntsager

*Disse pandekager kan spises morgen, middag og aften. Fordeling af proteiner, masser af grøntsager og kerner hjælper med at holde blodsukkeret stabilt i mange timer.*

*Hvad skal du bruge*

2 personer

4 æg

200 gr grøntsager (jeg har brugt ½ rødløg, spinat, 2 gulerødder og ½ rødbede)

2 spsk. fiber HUSK eller loppefrøskaller

1 spsk. smør eller smagsneutral kokosolie

1 spsk. græskarkerner

1 tsk. krydderi

(muskat eller kanel)

Salt

Topping

Friske krydderurter og 2 spsk. nødder

Pisk æggene med HUSK og krydderier. Bland revet grøntsager i og græskarkernerne. Steg æggemassen i fedtstof.

Da den blev ret tyk, vendte jeg den med et grydelåg. Pynt den med friske krydderurter og hakkede nødder.





## Frokost

*Der er rigtig mange, som har en udmærket frokostordning. Så her skal I tænke tallerken model og såvidt muligt vælge: ( hvis resten af familien ikke er til fisk, som gå efter fisken på arbejdet).*

**Grøntsager** Broccoli, asparges, blomkål, selleri, gulerødder, kål, champignoner og grønne salater.

**Protein:** fisk, bælgfrugter(linser, kikærter, sorte og hvide bønner, tofu og edamamebønner), kylling.

**Kulhydrater:** Fokus på fuldkorn, som rugbrød, knækbrød, spelt, brune og sorte ris  
Frugt i salaterne f.eks blommer, bær, citrusfrugter

**Fedt:** frø, nødder og kerner

Er du ikke så heldig at have en lækker buffet på arbejdet, kan du selvfølgelig få nogle af de frokoster, som jeg er vilde med:

### Tunnmousse Spicy

**1 person**

Hvad skal du bruge

1 dåse tun(vand eller olie)

1 spsk. ægte mayo

1 tsk. soya

½ tsk. tabasco

1 lille dåse tomatpure

Chilli

Citronsaft fra ½ citron

Servere med en salat af optøet edamamebønner og ærter vendt i lidt citronolie og æbleeddike.

Det hele røres sammen lav evt dobbelt portion til næste dag. Servere det på ristet rugbrød/knækbrød, som jeg gør. Servere med ekstra grønt som tomater/agurk. Pynt med basilikum eller dild.





### Rejesalat

1 person

Hvad skal du bruge

100 gr nypillede rejer 25 gr ørredrogn

2 spsk. mayo

1 spsk. Semi dried tomater

Dildkviste

100 gr spidskål(25 gr til rejesalaten)

Citron skal/saft

Bland alle ingredienserne sammen og servere på et stykke brød og en spidskålsalat til.

\*Vælger du semi dried tomater i olie tæller de som fedt, hælder du lidt olie over sammen med f.eks. timian i ovnen tæller de som grøntsager.

## Middagsretter

Hvis du har udfordringer med at sove, så er det en god ide at skære ned på proteinerne til aften. Det bedste er få det store aftensmåltid til frokost.

### Laks med edamamebønner

*Lav dobbelt portion af laks og quinoa til frokost eller middag næste dag*

2 personer

Hvad skal du bruge

1 agurk

2 gulerødder

100 gr. granatkerneæbler

frisk basilikum

80 gr. quinoa, rå

1 spsk. The shaker – Olivenolie,  
citrusfrugt, kapers eller en 1 spsk  
olivenolie med friskpresset citron

200 gr. laksefilet

100 gr. edamamebønner

Salt og peber



Skyl grøntsagerne.

Lav grøntsagerne i smalle strimler. Skyl quinoaen grundigt, sæt den over i rigeligt koldt vand og kog den efter anvisningen på pakken.

Bag laksen med skindsiden opad i 10 min ved 135°.

Lad den kogte quinoa afkøle og bland den så med grøntsager, krydderurter, dressingen.

Smag til med salt og friskkværnet peber. Servér med laksen.

PS laksen er krydret med Mermaid krydderi fra Mill&Mortor, men ellers en god pesto.

## Bagt laks & frisk quinoasalat

2 personer

Hvad skal du bruge

150 gr. spidskål

½ squash, courgette 1 gul peberfrugt

frisk basilikum evt rosmarin 2 spsk.

græskarkerner

80 gr. quinoa, rå, (valgfri)

1 spsk. æbleeddike

1 spsk. olie

200 gr. laksefilet

100 gr. kikærter, kogte

Salt og peber



Skyl grøntsagerne. Snit spidskålen fint.

Skær squash og peberfrugt i tynde strimler. Skyl og afdryp krydderurterne.

Hak basilikum groft og rosmarin meget fint. Skyl quinoaen grundigt, sæt den over i rigeligt koldt vand og kog den efter anvisningen på pakken.

Bag laksen med skindsiden opad i 10 min ved 135°.

Lad den kogte quinoa afkøle og bland den så med grøntsager, krydderurter, eddike, olie. Smag til med salt og friskkværnet peber. Servér med laksen.

Alt godt fra havet

*Denne ret er egentlig tøm køleskabet, så du kan sagtens bruge andre ingredienser, end dem jeg brugte. Abrikoser, som egentlig er i rød kategori, gjorde en stor forskel i salaten. Retten kan sagtens bruges som forret til gæster, eller en ret der er nem at bikse sammen efter en tur i biffen.*



Hvad skal du bruge

4 personer

Blandet fisk f.eks. : 150 gr. tigrejer 50 gr. røget laks 50 gr. Ørredfilet og 2 spsk. stenbidderogn

½ dåse butterbeans

200 gr. rød spidskål

100 gr. frisk spinat

30 gr. rød syre(kan undværes)

4 abrikoser

½ rødløg

100 gr. hindbær

2-3 spsk. The shaker – Olivenolie, citrusfrugt, kapers

Skyl og snit grøntsagerne, anret alle ingredienserne i mindre bidder og hæld en god olie med citrusmag.

## Borlotti bønne salat med tørrede tomater



2 personer:  
Hvad skal du bruge

200 g friske borlotti /tørrede eller på dåse  
10-15 bagte tomater en buket af frisk timian 80 gr. bacon  
2 skalotteløg  
2 fed hvidløg  
1 spsk. olivenolie Salt og peber

Hvis du bruger tørrede bønner, skal de ligge i blød i minimum til 12 timer i koldt vand. Skift vandet ud. Steg hvidløg og skalotteløg i olivenolie. Tilsæt bønnerne og kog 3-4 min. Dæk med vand og kog cirka 40 min., eller indtil bønnerne er møre.  
Bag cherrytomater med olie og timian i ovnen i ca. 10-12 min. ved 180 grader.  
Køl bønner ned. Vandet fra bønnerne reducerer med 3/4. Hæld det over bønnerne med bagte hakkede tomater og timian blade

Jeg brugte friske borlottibønner, her er tilberedningen, hvis du er så heldig:

Skær enderne af bønnerne og bælg borlottibønnerne. Blanchér alle bønnerne i letsaltet vand i 5 min., eller til de er møre, men stadig har bid. Læg bønnerne direkte i koldt vand og sigt efterfølgende vandet fra.

Steg hvidløg og skalotteløg i olivenolie. Tilsæt bønnerne i 2-3 min. hæld det hen over de bagte tomater. Server sprød bacon til. Serveres som en varm salat med godt ristet fuldkornsbrød.

## Jordkokkesalat



4 personer

Hvad skal du bruge

200 gr. jordkokker  
1 spsk. røget paprika  
1 Spsk. spidskommen  
1 spsk. æbleeddike  
1 spsk. olie  
200 gr. kikærter, kogte  
1 stort budt ærteskud  
1 stort bundt kørvel  
½ kg frikadeller eller kylling


### ***Ovnen sættes på 230 grader***

Kikærterne røres op i røget paprika og spidskommen, eddiken røres i, lige inden de lægges i ovnen hældes olien over-

Skrub jordkokkerne grundigt med en grønsagsbørste og skyl dem under koldt vand. Snit jordkokkerne i meget fine skiver. Brug gerne et mandolinjern. Kom dem iskoldt vand. Skyl ærteskud og kørvel og hæld de bagte kikærter henover. Serverer med kylling eller frikadeller til.

## Efterårssalat

Tid 45 min.

*Denne opskrift er fra min søster og Kok Nina Rossi og er allerede lavet flere gange. Lav den dobbelt, hvis du selv skal sørge for frokost. Retten kan spises uden kød med supplement af flere kikærter, men vi har fået den med hjemmelavede frikadeller *

3 personer

Hvad skal du bruge

200 gr. kogte kikærter  
spsk. røget paprika 1 spsk. spidskommen  
spsk. eddike  
1 spsk. olivenolie  
1 aubergine  
1 bakke flere farvede tomater  
½ bakke napolitan salat



### Fremgangsmåde:

Læg kikærter i blød min. 12 timer og kog dem ca. 45 min. i rent saltet vand eller tag dem fra en dåse (fås økologisk i de fleste discountbutikker).

Stil ovnen på 230 grader

Skær auberginen i grove tern og vend dem med olivenolien og flagesalt. Bred dem ud på en bageplade med bagepapir og bag dem i ovnen i ca. 10-12 min.

Halvere tomaterne og spray dem lidt olivenolie og bag dem i ovnen ved 10-12 min.

Vend kikærterne i spidskommen og røget paprika derefter i eddike, til sidst skal olien hen over. Læg dem på en bageplade og bag dem ca. 8-10 min. ved 180 grader. Husk at vende dem et par gange.

Skyl salaten og bland de øvrige ingredienser i.

Kikærter er et godt alternativ til nødder på salaten. De er fyldt med protein, er mættende og har en fantastisk smag.



Hokkaidomos

Hvad skal du bruge

1 Hokkaido ca 700 gr. Brug gerne en økologisk, så kan du koge den med skrald på.

1 spsk. karry

Ingefær efter smag

2 spsk. olivenolie



Hvad skal du gøre

Rens, halvere og fjern kernerne fra Hokkaidoèn.

Skær den i mindre stykker og kog den i lidt vand sammen med karry og ingefær, medlemmerne har smagt den på holdene og nogle synes at lidt chili ville klæde retten. Kog den mør i ca. en halv time og mos den med en gaffel eller med en blender. Rør en god olivenolie i.

Jeg har serveret den til kulmule med edamamebønner og søde kartofler som pomfritter. Kan også bruges til en god rød bøf.

## Blomkål med æg

### Ingredienser

1 spsk. fedtstof smør eller kokosolie

200 gr. blomkål revet (kan købes evt. færdig revet i supermarkederne)

4 æg

Bredbladet persille

2 spsk. grøn Dukkah

½ spsk. nigalfrø

1 spsk. valnødder

Salt og peber

1 spsk. olivenolie med citron



### Hvad skal du gøre

Rist Dukkah, nigalfrø og valnødder på en tør pande 1-2 min. på høj varme.

Steg blomkålen på panden og 4 piskede æg hældes i.

Rør i panden indtil æggemassen er færdig. Hæld blomkålen op i en skål og top det med Dukkah blandingen, olien og persillen.

## Farvesymfoni af en salat

Jeg er vild med bær i salater og denne var svær at holde fingrene fra fadet. Det er lidt dyr salat, så jeg kan anbefale den som en ret til gæster.

4 personer

Hvad skal du bruge

½ kg kyllingefilet  
½ rød spidskål (rødkål kan også bruges)  
1 rød snackpeberfrugt  
200 gr. sorte bønner  
Et lille bundt bredbladet persille  
100 gr. små jordbær  
100 gr. brombær  
Evt. 100 gr. edamamebønner  
2 spsk. olivenolie med citron

Topping

4 spsk. valnødder/pekannødder/mandler

Kogeanvisning:

Bønnerne sættes i blød natten over inden de koges i ca. 30 min. (du kan købe dem på dåse, økologisk og færdigkogt)  
Steg kyllingen i et krydderi, som f.eks. citrontimian.  
Snit spidskål/rødkål fint. Skær peberfrugten i små tern.  
Rist nødderne på en tør pande.  
Skyl bærrerne og halvere jordbærerne. Anret salaten med olie og persille.



Laks og rodfrugter

**2 personer**

300 gr. laks

300 gr. blandede rodfrugter

1 spsk. Fedt smør eller kokosolie

1 spsk. sesamfrø

1-2 håndfuld spidskål

1 mango



Rodfrugterne bages i ovnen ca 35 min ved 200 grader med lidt olie over.

Steg laksen med de sidste 15 min

Snit spidskål og server den med frisk mango med lidt dressing over f.eks. Oliver dressing med mango eller en god æbleeddike.

### Snaks eller lidt sødt

Har du gjort plads til dessert eller aftenkaffe, så får du lidt ideér her.

#### Æblepandekager

4 personer

Disse pandekager har jeg lavet i rigtig mange år, der er desværre lidt hvedemel i, men det går nok, hvis jeg ikke spiser dem hver dag.

Du kan sagtens lave dejen dagen før, hvis de skal bruges til brunch.

#### Ingredienser

2 æggeblomster og 2 æggeblommer

2 dl kærnemælk

80 gr mel

2 spsk. Fiber husk

½ tsk. Natron

½ tsk. Bagepulver

1-2 æbler (pære kan også bruges)

20 gr sukker

Smør eller kokosolie til stegning

Pisk æggeblommerne sammen med kærnemælk, mel, natron, sukker, bagepulver.

Riv frugterne og læg det i dejen.

Pisk æggeblomsterne stive og vend det forsigtigt i dejen. Steges på en varm pande med fedtstof og kan evt.

serveres med skyr rørt op med vanilje.



#### Grønålschips

1 pose grønål

lille chili

1 spsk. soya

2 spsk. limesaft

Friskrevet parmesan



Rens grønålen grundigt og skær bladene i grove stykker. Vend grønålen i pisket Soya, limesaft og finthakket chili. Drys evt. med parmesan og læg dem på en bageplade med bagepapir i et tyndt lag. Bages i ovnen i 10-15 minutter ved 180 grader. Tjek løbende, det brænder lynhurtigt på. Chipsene skal være knasende sprøde.