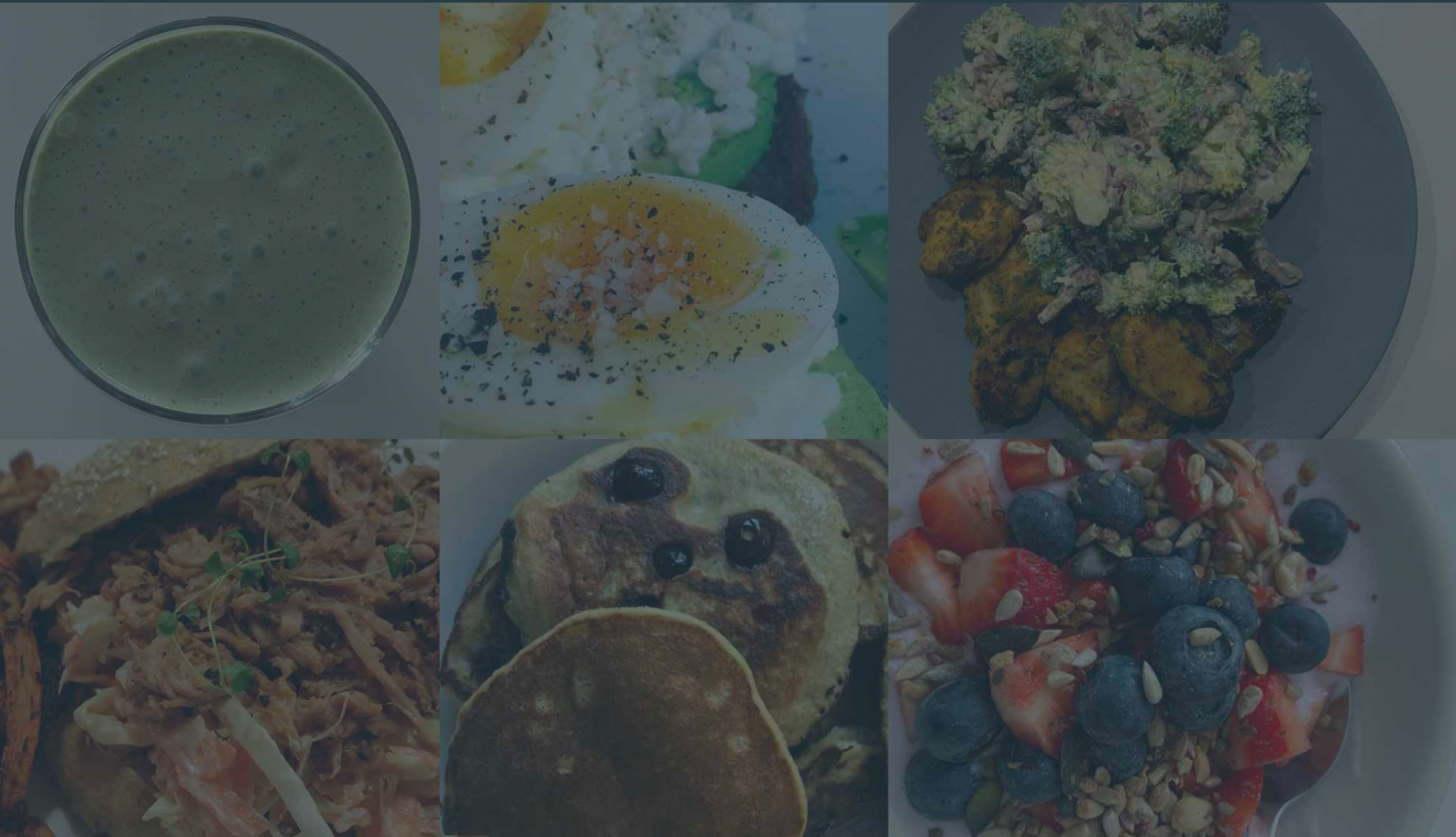


GRATIS
E-HÆFTE

FITNESS FORMULAREN
PRÆSENTERER

12 geniale opskrifter til et sjovere vægttab



Alt fra burger, pizza og lasagne til
pandekager, iskaffe og jordbærsorbet

Skabt med ❤️ af Christian Øyen Dam

FYSIOTERAPEUT • VANEKOACH • PERSONLIG TRÆNER • KOSTVEJLEDER

Slushice

Hvis du pludselig får lyst til noget sødt, måske på en varm sommerdag, så skal du prøve denne slushice. Den tager ca. 2 minutter at lave, men ca. 20 minutter at drikke, hvis du har givet den godt med is. Og det bedste af det hele er, at den er 100% kaloriefri. Værsgo at skylle.

Kalorietæthed	☆☆☆☆☆
Sværhedsgrad	☆☆☆☆☆
Antal pers.	1

Ingredienser

- > Sukkerfri 1-11 saft som smager rigtig slushice-agtigt (f.eks. Kingsway fra Netto)
- > Isterninger
- > En drikkedunksblender (hvis ikke du har en, så søg på "drikkedunksblender" på Google og køb en)

Fremgangsmåde

- > Tag en drikkedunksblender frem og fyld halvdelen af flasken med stærkt, opblandet saftvand
- > Fyld masser af isterninger i og blend det hele sønder og sammen

★ Kokkens tip

Det er mange måder at lave denne lækre slushice på, så det er bare om at prøve en masse forskellige smage.

Iskaffe

Iskaffe. Damn. Hvor. Lækkert. Det skal vi da have i en kalorielet version. En almindelig iskaffe med sødmælk, is, krymmel, sirup og ja, hvad ved jeg snart ikke i, kan nemt ramme 500 kalorier. Men hvis vi lige tager en chill pill og sparer lidt på kalorierne, kan den blive næsten kaloriefri (eller i hvert fald meget kalorielet).

Kalorietæthed	☆☆☆☆☆
Sværhedsgrad	☆☆☆☆☆
Antal pers.	1

Ingredienser

- > 1 kop kaffe (du vælger selv - maskine, stempel eller BKI frysetørret - det virker sgu det hele)
- > Skummetmælk efter smag og behag (du fyrer bare skummet i, det er kun 34 kalorier i 1 dl)
- > Sødemiddel efter behov
- > En ordentlig håndfuld isterninger

Fremgangsmåde

- > Lav en kop kaffe
- > Fyld et stort caféglas med isterninger til kanten
- > Hæld kaffen over i det store glas med isterninger
- > Fyld alt det skummetmælk i, du har lyst til
- > Smag til med lidt sødemiddel (så den smager så sødt, du gerne vil have den til)

★ Kokkens tip

Det eneste der er kalorier i i denne opskrift er skummetmælken. Men det er så lidt, at det ikke rigtig gør noget. Så bare fyld alt det mælk i, du har lyst til. Hvis du hellere vil bruge sødmælk, er det også helt okay. Bare vid at der er 63 kalorier pr. 1 dl sødmælk og det halve i en 1 dl skummetmælk. Og hvis du ikke vil bruge sødemiddel, så vid at der er 40 kalorier pr. tsk. sukker, du søder din iskaffe med.

Amerikanske pandekager

Alle elsker pandekager. Men alle ved også, at hvedemel, tonsvis af fedtstof og syltetøj og sukker på toppen koster dyrt i kaloriebudgettet. 3-4 pandekager løber hurtigt op i mange hundrede kalorier, og det kan gøre vægttabet mere besværligt, end hvad godt er. Pandekagerne her er lavet ud fra ingredienser med så lav kaloretæthed som muligt, for stadig at lade pandekagerne smage af pandekager - og ikke bølgepap.

Kaloretæthed	☆☆☆☆☆
Sværhedsgrad	☆☆☆☆☆
Antal pers.	1

Ingredienser

- > 2 æg
- > 1 moden banan
- > 1 dl minimælk
- > 3 spsk. havregryn
- > 1 knivspids salt
- > Olivenolie til stegning

Fremgangsmåde

- > Put alle ingredienserne i en blender og mix grundigt sammen. Du kan også lade være med at bruge en blender, og bruge en gaffel i stedet, men pandekagerne smager altså bedst og får den mest pandekageagtige konsistens, når havregrynene er fintmalede og bananen fri for klumper.
- > Steg små amerikanske pandekager i lidt olivenolie ved lav varme med masser af tålmodighed. For hård varme vil gøre pandekagerne lufthullede og mærkelige.
- > Vend forsigtig med en skarp spatel af god kvalitet og lav en bunke i ren Rasmus Klump stil på din tallerken.

★ Kokkens tip

Server med en håndfuld blåbær eller hindbær på toppen og Cheasy® vaniljeskyr eller hindbærcremen som ligger under desserter... eller hjemmelavet bananis med chokoladestykker som ligger samme sted, hvis det skal være rigtig fancy.

“Den grønne bandit”

Hvis der er én ting, som vil forandre dit liv, så er det at begynde at drikke en grøn smoothie hver eneste dag. Hver evigt eneste dag. Resten af dit liv. For det første så giver en grøn smoothie dig den bedste magre protein, de bedste vitaminer, mineraler og næringsstoffer og øjeblikkeligt fornyet energi, mentalt fokus og overskud. Men den ændrer også din adfærd i løbet ad dagen. Som den gamle sige går: “Når du drikker en grøn smoothie om eftermiddagen, spiser du ikke en rulle chokoladekiks om eftermiddagen”.

Kalorietæthed	☆☆☆☆☆
Sværhedsgrad	☆☆☆☆☆
Antal pers.	1

Fundamentet: Gælder alle versioner

- > 4 spsk. græsk yoghurt eller skyr (neutral eller uden smag)
- > 1 stor håndfuld frisk, skyllet spinat
- > 1 dl minimælk
- > Stevia sødemiddel og citronsaft efter behov.

[#16] **Variation 1:** Blåbærsvitaminbombe

Start med at blende fundamentet for sig selv. Det giver en bedre konsistens og gør spinaten usynlig. Tilsæt herefter 1 stor håndfuld frosne blåbær og blend igen. Sød med Stevia sødemiddel efter behov.

[#17] **Variation 2:** Jordbær milkshake

Start med at blende fundamentet for sig selv. Det giver en bedre konsistens og gør spinaten usynlig. Tilsæt herefter en stor håndfuld frosne jordbær og blend igen. Sød med Stevia sødemiddel efter behov.

★ Kokkens tip

Et perfekt tidspunkt at drikke din daglige grønne smoothie på er om eftermiddagen, når du kommer hjem fra en lang dag. I stedet for at gå og blive sukkersulten efter chokoladekiks og junkfood så gør det til en fast rutine at blende dig en hurtig smoothie inden at du tager dig af dine børn, lægger dig til rette i sofaen eller gør noget som helst andet. Det vil være den mest kraftfulde vane, som du nogensinde vil kunne skabe for dig selv.

Morgenmadspizza

Pizza til morgenmad? Ja, hvorfor ikke. Man skal jo have lidt at veksle imellem, når man har levet af skyr og æg i månedsvis og begynder at få lyst til et lille afbræk. Denne opskrift er lavet på en så kalorielet måde som muligt, men den smager virkelig godt. Velbekomme.

Kalorietæthed	☆☆☆☆☆
Sværhedsgrad	☆☆☆☆☆
Antal pers.	1

Ingredienser

- > 1 grov tortilla-pandekage
- > 1 tsk. tomatpure
- > 1 spsk. hakkede tomater/tomatsovs
- > 1/2 rødløg
- > En lille håndfuld revet ost med lavest mulig fedtprocent
- > 2 æg
- > En håndfuld ruccolasalat
- > Oregano
- > Salt og peber

Fremgangsmåde

- > Tænd ovnen på 200 grader
- > Læg pandekagen på en bageplade, smør tomatpureen ud i et tyndt lag og gør derefter det samme med de hakkede tomater
- > Snit rødløg i tynde både og drys ud over pandekagen
- > Drys lidt salt, peber og basilikum ud over pandekagen, top med den revne ost og varm den i 8-10 minutter
- > Imens pandekagen er i ovnen, så steg to spejlæg på panden (de må gerne være lidt våde i blommen)
- > Når pandekagen er færdig, så læg de to spejlæg ovenpå og top derefter med en håndfuld ruccolasalat og lidt oregano.

★ Kokkens tip

Denne opskrift kan også bruges til frokost, hvis du f.eks. er hjemme i en weekend, og har lyst til at få noget varmt og sprødt til frokost i stedet for rugbrøsmadderne.

Luksus-wrap til farten

Hvis du gerne vil forkæle dig selv en uge, så prøv disse luksus-wraps til farten, som dog kræver en 15-minutters forberedelse dagen før, men som kan gøre dit frokostliv ret meget sjovere de næste 3-4 dage (hvilket jo egentlig er ret godt givet ud, når man tænker over det).

Kalorietæthed	☆☆☆☆☆
Sværhedsgrad	☆☆☆☆☆
Antal pers.	4

Ingredienser

- > 4 tortilla-wraps
- > 2 kyllingebryster
- > 1 pose fajita-krydderi
- > 1 dåse kidneybønner
- > En stor håndfuld cherrytomater
- > Så meget frisk spinat, der er plads til
- > 4 spsk. skyr eller græsk yoghurt
- > 1 fed hvidløg
- > Salt og peber

Fremgangsmåde

- > Start med at skære kyllingen ud i små stykker og steg på panden sammen med fajita-krydderierne i lidt olie.
- > Put skyr/græsk yoghurt i en lille skål, krydder med lidt salt og peber og pres hvidløgget ned i blandingen med en hvidløgspresse.
- > Læg nu de 4 wraps ud på hver deres store stykke sølvpapir, så du er klar til at pakke dem med det samme og fordel 1/4 af den stegte kylling ud på hver sin wrap.
- > Varm herefter kidneybønnerne op på panden, imens du skærer cherrytomaterne ud i halve og fordeler dem på wrap'shne.
- > Når bønnerne er varmet godt op, så fordel også dem på de 4 wraps.
- > Fyld til sidst frisk spinat i, indtil du tænker: "Jeg håber stadig, den kan lukkes" og fordel til sidst dressing, inden du pakker dem ind i sølvpapiret i ægte sharwarma-på-farten-stil, så du kan bruge dem som madpakke.

★ Kokkens tip

Hvis du vil være ekstra luksus-fancy, så krydder kidneybønnerne med spidskommen.

Portobello burger

Hvis du vil have burger, men samtidig gerne vil give den gas med vægttabet, så er det her nok verdens mest geniale måde at gøre det på. Ren protein og grønt. Også derfor at denne burger har fået overraskende en stjerne på kalorietæthedsskalaen. Værsgo at spise.

Kalorietæthed	★☆☆☆☆
Sværhedsgrad	★★☆☆☆
Antal pers.	4

Ingredienser

- > 500 gram hakket oksekød med lavest mulig fedtprocent
- > 4 skiver ost med lav fedtprocent
- > 8 portobellosvampe
- > 1 rødløg
- > 2 tomater
- > Masser af iceberg salat
- > Salt og peber

Fremgangsmåde

- > Form bøfferne og steg dem på panden med salt og peber.
- > Når du vender dem, så put osten på, så den kan smelte i varmen.
- > Imens bøfferne steger, så skær tomater og rødløg ud i tynde skiver og ringe og klargør salatbladene.
- > Når bøfferne er færdige, så steg svampene på hver side, så de er varme og gennemstegte.
- > Saml herefter burgerne og server (tjek kokkens tip ud for tips til dressing).

★ Kokkens tip

Brug evt. en af burgerdressingopskrifterne fra afsnittet "Dips & dressinger". Der ligger både en klassisk burgerdressing og en Big Mac dressing, så der er nok at vælge imellem. Ellers kan du også bare køre den ind med ketchup og sennep, hvis det skal være helt nemt.

Pasta cabonara

Der er intet som pastaretter. Især den gode gamle pasta cabonara som især hører sydlandsferierne til. Normalt er denne både fedt- og kulhydrattunge ret ikke optimalt for den, der ønsker at tabe sig, men ved at bytte den almindelige pasta ud med grøntsagspasta, så lader det sig gøre, at sænke kalorietætheden fra 5/5 til 3/5, hvilket gør dette til en ret, som du kan tillade dig at spise med god samvittighed - uden at bremse din fremgang.

Kalorietæthed	☆☆☆☆☆
Sværhedsgrad	☆☆☆☆☆
Antal pers.	2

Ingredienser

- > 1 stor portion grøntsagsspaghetti
- > 200 g kyllingetern
- > 200 g kalkunbacon
- > 1 løg
- > 2 fed hvidløg
- > 1 æg
- > 200 ml madlavningsfløde, 9%
- > 1 spsk. olivenolie
- > 50 g revet parmesan med supermarkedets mejerihyldes laveste fedtprocent
- > Salt og peber

Fremgangsmåde

- > Skær kalkunbaconet i mindre stykker og steg på panden i lidt olivenolie sammen med kyllingternene.
- > Tag kødet af og læg det på et par stykker køkkenrulle, så det kan dryppe af.
- > Snit løget og hvidløgene og svits på panden.
- > Pisk æg, madlavningsfløde og parmesanost i en skål med en gaffel.
- > Hæld æggemassen op til løgene på panden, tilsæt grøntsagsspaghettien og kødet og vupti.

★ Kokkens tip

Hvis du ikke er meget for grøntsagspasta, så går det også an at bruge grovpasta i stedet for. Hvis du vælger grovpasta, så sørg dog for at spise salat til så du spiser dobbelt så meget salat, som du spiser pasta.

Kyllingelasagne

Denne kyllingelasagne er lavet på grøntsager i stedet for pasta, men den smager stadigvæk intet mindre end fantastisk. Alle ingredienserne er af lav kaloretæthed, og derfor har den også, overraskende nok for en lasagne, som normalt er en grøntsagsfattig, kaloretung og fed ret, opnået den prestigefyldte ene stjerne i kaloretæthed.

Kaloretæthed	★☆☆☆☆
Sværhedsgrad	★★☆☆☆
Antal pers.	4

Ingredienser

- > 500 g kyllingbrystfilet
- > 1 squash
- > 500 g frossen hakket spinat
- > 1 dåse tomatpure
- > 1 dåse hakkede tomater
- > 2 løg
- > 4 fed hvidløg
- > 2,5 dl minimælk
- > 500 g hytteost, 1,5%
- > Salt og peber

Fremgangsmåde

- > Tø spinaten op i god tid så den er blød, når den skal bruges til lasagnen.
- > Skær squashen på langs i tynde skiver, gnid med salt og lad tørre på køkkenrulle med noget tungt over.
- > Snit løg og hvidløg fint og svits i en gryde i lidt olivenolie.
- > Snit kyllingen i små stykker og brun på egen pande (ikke sammen med løgene) med masser af salt og peber.
- > Hæld de flåede tomater, tomatpureen og mælken i gryden og lad simre i ca. 15 minutter.
- > Smag til med salt og Stevia for at bringe smagsnuancerne frem. Må gerne være kraftig da spinaten tager noget af smagen.
- > Tænd ovnen på 175 grader og jævn evt. sovsen med en jævning af mel og vand.
- > Byg lasagnen op i et ildfast fad i følgende rækkefølge. Spinat, hytteost, kylling, sovs, squash. Slut af med sovs. og drys evt. lidt revet ost på toppen.
- > Giv den 30-35 minutter og server sammen med masser af salat.

Dhal

Dahl er det nye - så det skal du selvfølgelig også have en simpel, hverdagsvenlig og kalorielet udgave af, så du kan være med på moden. De fleste opskrifter på dahl indeholder ca. 600 ingredienser, men den her er så simpel, som den næste bliver.

Kalorietæthed	☆☆☆☆☆
Sværhedsgrad	☆☆☆☆☆
Antal pers.	4

Ingredienser

- > 200 g tørrede røde linser
- > 1 dåse hakkede tomater
- > 2 løg
- > 2 fed hvidløg
- > 1 håndfuld friske koriander, hvis du er til sådan noget
- > 1 tsk spidskommen
- > 2 tsk gurkemeje
- > 1/2 tsk natron (husmortip der fjerner den syrlige smag fra tomaterne i retten)
- > 2 tsk salt
- > 4 dl vand

Fremgangsmåde

- > Hak løg og hvidløg fint og steg den i en gryde sammen med spidskommen og gurkemeje i en lille bitte smule olie.
- > Tilsæt herefter vand, hakkede tomater, linser, salt og natron.
- > Lad rette stå og simre i ca. 30 minutter, indtil den bliver kogt sammen til en tyk grødlignende masse.
- > Hak herefter koriander groft og lad det simre i yderligere 5 minutters tid.

★ Kokkens tip

Du kan spise den her ret direkte, som den er, men du kan også servere den sammen med ris eller et stykke nybagt brød.

Jordbærsorbet

Hvis du har lyst til lidt sødt en aften, så skal du prøve denne ekstremt nemme jordbærsorbet. Den består udelukkende af blendede jordbær med lidt stevia sødemiddel, så på trods af den lækre konsistens og søde frugtige smag, så er kaloretætheden helt i bund. Derfor har den selvfølgelig også fået den lavest mulige kaloretæthed.

Kaloretæthed	★☆☆☆☆
Sværhedsgrad	★☆☆☆☆
Antal pers.	1

Ingredienser

- > 200 g frosne jordbær
- > Lidt citronsaft
- > Lidt stevia sødemiddel
- > 0,5 dl vand

Fremgangsmåde

- > Blend ingredienserne sammen og server i en skål.

★ Kokkens tip

Intet tip hernede for denne opskrift. Bare en forsikring om, at ja, den er virkelig så nem, som det lyder til.

Nicecream med chokostykker

Selvom at der kun er frossen banan, vaniljekorn og hakket mørk chokolade i denne is, så smager den fuldstændigt som noget, man burde holde sig langt væk fra, hvis man gerne vil tabe sig. Prøv den før at du bestemmer dig for, at den umuligt kan være ligeså godt som rigtig bananis. Du vil blive overrasket.

Kalorietæthed	☆☆☆☆☆
Sværhedsgrad	☆☆☆☆☆
Antal pers.	1

Ingredienser

- > 1 moden frossen banan (den skal være helt moden, ellers er den ikke søde nok)
- > Et par knivspidser vaniljekorn
- > 2 firkanter chokolade

Fremgangsmåde

- > Blend ingredienserne sammen og server i en skål.

★ Kokkens tip

Når du i fremtiden sidder inde med et par lidt for brune bananer, så frys dem ned og brug dem til bananis i stedet for at spise dem. Det er en gylden mulighed, der simpelthen bare må udnyttes.