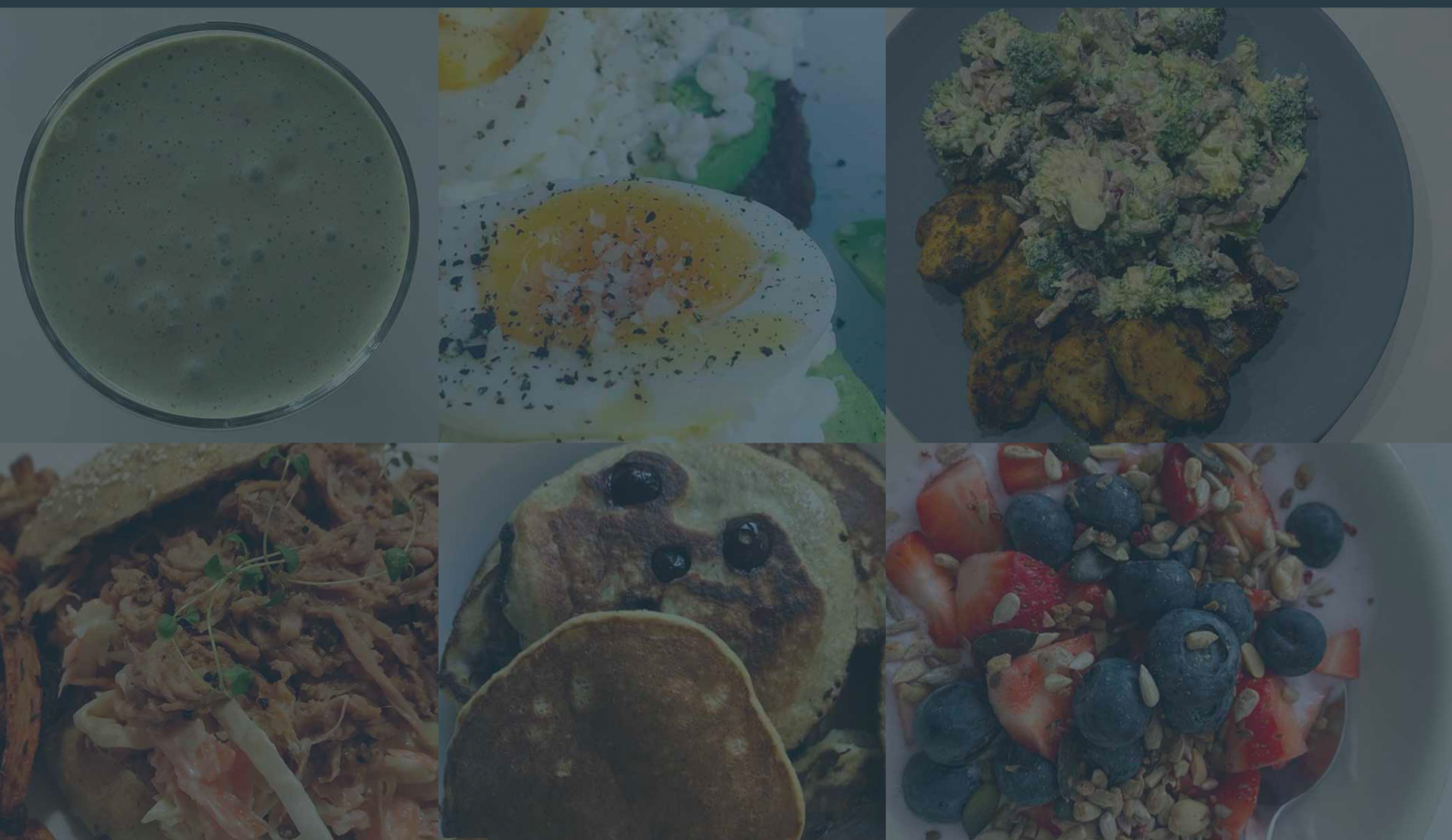


GRATIS

FITNESS FORMULAREN  
PRÆSENTERER

# 7-dages kostplan uden kalorietælleri



Skabt med ❤️ af Christian Øyen Dam

FYSIOTERAPEUT • VANEKOACH • PERSONLIG TRÆNER • KOSTVEJLEDER

# Morgenmad

Vælg frit mellem disse fire alternativer

Spring morgenmaden over	Le græsk yoghurt ala choko und bær
<p><b>AKA Intermitten Fasting (IF)</b></p> <p>Hvis ikke du er sulten om morgenen, så er der ingen grund til at spise morgenmad. Spring hellere morgenmaden over og spis din frokost som dagens første måltid. Denne strategi, som også kaldes Intermitten Fasting, er med til at spare dig for en masse kalorier på en ugentlig basis, da du sparer morgenmaden væk, og lader dig samtidig spise større måltider til frokost og aftensmad, så du kan være god og mæt den sidste halvdel af dagen. Hvis du er eventyrlysten, så prøv den her strategi og se, om den ikke vil fungere for dig. Vær dog opmærksom på, at det tager en 3-4 dage at vænne din mave til ikke at få morgenmad.</p>	<p><b>Ingredienser</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; En stor skål græsk yoghurt med 2% fedt</li><li>&gt; Friske bær (f.eks. blåbær eller hindbær)</li><li>&gt; Easis Chokocrunch</li><li>&gt; Evt. lidt akaciehonning</li><li>&gt; Valgfrit gnavegrønt (f.eks. tomater, gulerødder eller peberfrugt)</li></ul> <p><b>Fremgangsmåde</b></p> <p>Ja ... den her opskrift siger vel meget godt sig selv. Put dine toppings på den græske yoghurt og spis det. Det med grøntsagerne kan måske virke lidt underligt, men det er for at sørge for, at du får nogle ekstra fibre (og vitaminer og mineraler) ind i dit måltid, så du holder dig mæt og fuld af energi i længere tid, end du ellers ville have gjort.</p>
Le nem omelet á lög aux spinat	Le morgenmadspizza
<p><b>Ingredienser</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Lidt olivenolie til stegning</li><li>&gt; En valgfri mængde snittet lög</li><li>&gt; En god håndfuld frisk spinat</li><li>&gt; Evt. halverede cherrytomater</li><li>&gt; 2-3 æg</li><li>&gt; Evt. 1 skive ristet rugbrød</li></ul> <p><b>Fremgangsmåde</b></p> <p>Svits et finsnittet lög og en stor håndfuld skyllet spinat på panden i olivenolien (og evt. de halverede cherrytomater, hvis du har dem med). Slå æggene ud i en skål og pisk massen sammen med en gaffel. Hæld æggeblandingen over grøntsagerne og krydder omeletten med krydderier efter eget valg (f.eks. salt, peber og timian). Hvis du føler, du har brug for det, så rist også et stykke rugbrød og spis sammen med.</p>	<p><b>Ingredienser</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; 1 grov tortilla-pandekage</li><li>&gt; 1 tsk. tomatpure</li><li>&gt; 1 spsk. hakkede tomater/tomatsovs</li><li>&gt; 1/2 rødløg i skiver</li><li>&gt; En lille håndfuld revet ost med lav fedt-%</li><li>&gt; 2 æg</li><li>&gt; Salt, peber og oregano</li><li>&gt; En håndfuld ruccolasalat</li></ul> <p><b>Fremgangsmåde</b></p> <p>Tænd ovnen på 200 grader og læg pandekagen på en bageplade. Smør tomatpure og tomatsovs på bunden og fordel de snittede rødløg og den revne ost på toppen. Imens du varmer den (i 10 min.) steger du de 2 spejlæg, som du putter på til sidst sammen med salt, peber og oregano samt ruccolasalat på toppen.</p>

# Snacks til dagen

Spis lige præcis det antal snacks, du føler for imellem hovedmåltiderne

Den dovne snack til derhjemme	Kikærtechips til farten
<p><b>Vaniljeskyr med en frugt &amp; lidt grønt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; En skål vaniljeskyr</li> <li>&gt; 1 valgfri frugt der snittes som topping</li> <li>&gt; Valgfrit gnavegrønt (f.eks. tomater, gulerødder eller peberfrugt)</li> <li>&gt; Evt. en Pepsi Max</li> </ul> <p>Hvis det bare skal være nemt, så prøv den her. Masser af protein fra skyren og vitaminer og mættende fibre frugten og gravegrønt'en. Og så lige lidt mere sødt igennem Pepsi Max'en. En ordentlig snack for næsten ingen kalorier.</p>	<p><b>Ingredienser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 1 dåse kikærter</li> <li>&gt; 1 spsk. olivenolie</li> <li>&gt; 1/2 tsk. spidskommen</li> <li>&gt; 1/2 tsk. paprika</li> <li>&gt; Salt</li> </ul> <p><b>Fremgangsmåde</b></p> <p>Tænd ovnen på 175 grader. Put kikærterne i en frysepose, tilføj olivenolie og krydderier - og bland det hele godt sammen. Fordel på en bageplade og bag i 25 min. til de er sprøde.</p>
Den grønne bandit (protein-smoothie)	Æggemuffins med spinat og serrano
<p><b>Ingredienser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; En stor håndfuld frosne blåbær</li> <li>&gt; En sjat mælk</li> <li>&gt; En god portion skyr eller græsk yoghurt</li> <li>&gt; En stor håndfuld frisk spinat</li> <li>&gt; Sødemiddel og citronsaft efter behov</li> </ul> <p><b>Fremgangsmåde</b></p> <p>Du skal først og fremmest bruge en drikkedunksblender, som du fylder 1/3 frosne bær ned i. Så dækker du dem med mælk, fylder den næste 1/3 med skyr/græsk yoghurt, giver den et par sprøjt sødemiddel og citronsaft, og så stopper en stor håndfuld spinat ned i og blender den sønder og sammen. Drik gerne sådan en fætter her hver dag resten af dit liv, hvis du vil have mere energi, være sundere og tabe dig nemmere.</p>	<p><b>Ingredienser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 8 æg</li> <li>&gt; 5 skiver serrano</li> <li>&gt; 2 spsk. mælk</li> <li>&gt; En håndfuld frisk spinat</li> <li>&gt; En halv peberfrugt</li> <li>&gt; Salt og peber</li> </ul> <p><b>Fremgangsmåde</b></p> <p>Tænd ovnen på 180 grader varmluft. Læg 0,5-1 stykke serrano i hver muffinform, så det danner en bund for fyldet (det må gerne stikke op af formen, da det trækker sig sammen). Hak spinaten og peberfrugten og fyld i formene. Vend æg, mælk, salt og peber sammen i en skål og fordel i formene. Bag dem i 15-18 min. Så er der protein- og grøntsagstunge snack til mange dage frem.</p>

# Frokost

Vælg frit mellem disse fire alternativer

Gourmentklassikeren med salat	Nem & proteinrig kikærtesalat
<p><b>Ingredienser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 1 skive rugbrød</li> <li>&gt; 1 dåse makrel i tomat</li> <li>&gt; 2 store håndfulde spinat</li> <li>&gt; 2 tomater</li> <li>&gt; 1 peberfrugt</li> <li>&gt; 1 lille/mellem avokado</li> <li>&gt; Lidt fedtfattig dressing efter eget valg</li> </ul> <p><b>Fremgangsmåde</b></p> <p>Lav salaten dagen forinden og tag med på farten i en plastikboks som tilhører til den gode gamle gourmet-klassiker. Perfekt måltid med både protein og sundt fedt fra makrellen og gode fibre fra grøntsagerne. Det bliver næsten ikke mere Michelin end det her.</p>	<p><b>Ingredienser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 1 dåse kikærter</li> <li>&gt; 1 dåse grønne linser</li> <li>&gt; 250 g cherrytomater</li> <li>&gt; 1 stor håndfuld frisk spinat</li> <li>&gt; 1 rødløg</li> <li>&gt; Frisk persille</li> <li>&gt; 2 spsk. balsamico</li> <li>&gt; 4 spsk. olivenolie</li> <li>&gt; 2 spsk. auto-citron</li> <li>&gt; 1 tsk. honning</li> </ul> <p><b>Fremgangsmåde</b></p> <p>Mix dressingen sammen i en lille skål (citron, olivenolie, balsamico og honning). Skyld kikærterne og linserne i en si og hæld dem over i en stor skål. Hak rødløg, persille og spinat og halver cherrytomaterne og hæld over i skålen. Hæld dressingen ud over og vend sammen.</p>
Riskiks med tunmousse & gnavegrønt	Verdens nemmest frokost-wrap
<p><b>Ingredienser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 2-3 riskiks</li> <li>&gt; 1 dåse tun i vand</li> <li>&gt; Et par skefulde skyr eller græsk yoghurt</li> <li>&gt; 1/2 tsk. dijonsennep</li> <li>&gt; 1 ordentligt strunt auto-citron</li> <li>&gt; Salt og peber</li> <li>&gt; Valgfrit gnavegrønt (f.eks. tomater, gulerødder eller peberfrugt)</li> </ul> <p><b>Fremgangsmåde</b></p> <p>Bland tun, græsk yoghurt, dijonsennep, citronsaft og salt og peber sammen i en skål og put oven på riskiksene. Spis lidt gnavegrønt til for endnu bedre mæthed resten af dagen. Hvis du vil være fancy, kan du også hakke løg og agurkesalat og putte i din tunmousse.</p>	<p><b>Ingredienser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 1 tortilla-wrap</li> <li>&gt; Så meget kyllingepålæg, du kan få dig selv til at bruge på én gang (gerne en hel pakke)</li> <li>&gt; En halv dåse majs</li> <li>&gt; En håndfuld cherrytomater</li> <li>&gt; Så meget icebergsalat, der er plads til</li> <li>&gt; Evt. lidt fedtfattig dressing efter eget valg</li> </ul> <p><b>Fremgangsmåde</b></p> <p>Start med at putte så meget kyllingepålæg på wrappen, at du begynder at få dårlig samvittighed over hvor meget, du har brugt. Fyld herefter majs og tomat i. Fyld til sidst så meget salat i, som der er plads til, for at du kun ligepræcis kan lukke den (og giv den evt. lidt dressing, hvis du er til sådan noget).</p>

# Aftensmad

Vælg frit mellem disse fire alternativer

## Lyn-wok med kylling & peanutbutter

### Ingredienser

- > En ordentlig gang kyllingebryst
- > Lidt olivenolie til stegning
- > 1 hel pose frosne wokgrøntsager
- > Lidt skyr naturel eller græsk yoghurt, 2%
- > 2 fed hvidløg (eller 5 hvis du er hardcore)
- > 1 spsk. peanutbutter
- > Valgfrie krydderier (f.eks. karry)

### Fremgangsmåde

Skær kyllingen i tern og svits på panden i olivenolien. Pres hvidløget i en hvidløgspresser og put på panden med krydderierne. Tag kyllingen af panden og hæld derefter grøntsagerne på og steg godt igennem. Tilføj kyllingen når grøntsagerne er klar. Tag nu retten af varmen, lad den hvile i 2-3 minutter og tilsæt skyren og rør rundt (hvis panden er for varm skiller sovsen).

## Choko con carne

### Ingredienser

- > 500 g mager hakket oksekød, 4-6% fedt
- > Lidt olivenolie til stegning
- > 3-5 revne gulerødder
- > 2 fed hvidløg (eller 5 hvis du er hardcore)
- > 1 dåse flåede tomater + 1 dåse chilibønner
- > 2 firkanter mørk chokolade
- > Et ordentligt strint auto-citron
- > Valgfrie krydderier (f.eks. salt og chili)

### Fremgangsmåde

Svits hvidløget i olivenolien og tilsæt kødet, som også svitses. Riv gulerødderne og put dem ned i gryden sammen med bønnerne, chokoladen og de flåede tomater. Lad det koge godt op og smag til med citronsaft, salt og chilli. Server evt. sammen med en salat, for at få endnu flere grøntsager indenbords.

## Kyllingelasagne ala Christian

### Ingredienser

- > 500 g kyllingebryst
- > 1 squash + 500 g hakket spinat
- > 1 dåse tomatpure + 1 dåse hakkede tomater
- > 2 løg + 4 fed hvidløg
- > 2,5 dl mælk + 500 g hytteost

### Fremgangsmåde

Tø spinaten op i god tid, så den er blød. Skær squashen på langs i tynde skiver, gnid lidt salt på og lad det tørre på køkkenrulle med noget tungt over. Snit og svits løg og hvidløg i en gryde. Brun kyllingen på en pande for sig. Put tomatpure, hakkede tomater og mælk til sovsen (og evt. citronsaft og sødemiddel for smag). Byg lasagnen i et fad (spinat, hytteost, kylling, sovs, squash, hytteost) og bag i 35 min. ved 175 grader.

## Dahl (til en kødfri dag)

### Ingredienser

- > 200 g tørrede røde linser
- > 1 dåse hakkede tomater
- > 2 løg + 2 fed hvidløg
- > 1 håndfuld friske koriander
- > 1 tsk. spidskommen
- > 2 tsk. gurkemeje
- > 2 tsk. salt
- > 4 dl vand

### Fremgangsmåde

Hak løg og hvidløg fint og svits i en stor gryde sammen med lidt olivenolie og spidskommen og gurkemeje. Tilsæt vand, hakkede tomater, linser og salt. Lad simre i 30 min., indtil det er kogt sammen til en tyk grødlignende masse. Hak herefter koriander groft og top på tallerken. Server evt. med en stykke lækkert groft brød.

# Desserter

Hvis du får lyst til lidt sødt om aftenen, så prøv dem her

<h2>Hjemmelavet jordbærsorbet</h2> <p><b>Ingredienser</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; 200 frosne jordbær</li><li>&gt; Et lille skvæt stevia sødemiddel</li><li>&gt; Et lille skvæt citronsaft</li><li>&gt; 0,25-0,5 dl vand</li></ul> <p><b>Fremgangsmåde</b></p> <p>Blend ingredienserne godt sammen med en stavblender og server i en skål med det samme. Tro det eller ej, men det smager fuldstændigt af is. For næsten ingen kalorier.</p>	<h2>Bagt æble med kanel og vaniljeskyr</h2> <p><b>Ingredienser</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; 1 æble</li><li>&gt; 2 spsk. vaniljeskyr</li><li>&gt; 1-2 tsk. kanel</li></ul> <p><b>Fremgangsmåde</b></p> <p>Tænd ovnen på 200 grader. Skær æblet ud i tynde både og læg i et lille ildfast fad. Drys kanel på efter behov (bare gå amok). Bag det i 8-12 minutter alt efter hvor blødt du vil have det og server med vaniljeskyr ovenpå.</p>
<h2>Bærdessert med skyr</h2> <p><b>Ingredienser</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; 300 g skyr uden smag</li><li>&gt; 200 g frosne hindbær</li><li>&gt; 200 g frosne blandede bær</li><li>&gt; Sødemiddel</li></ul> <p><b>Fremgangsmåde</b></p> <p>Gem en håndfuld hindbær, du kan bruge som pynt på desserterne. Varm resten af hindbærrene i en skål i mikroovnen i 20 sek., så de bliver så bløde, at du kan blende dem til en puré. Hvis ikke du er så meget for kerner, så sig evt. dem fra. Sød hindbærpuréen lidt ekstra med sødemiddel og bland skyren i, så du får en sød og lækker hindbærcreme. Lav nu en puré af de blandede bær også med samme fremgangsmåde. Server 2/3 skyr i et lille glas og 1/3 bærpuré - og pynt med hindbærrene, du havde gemt til formålet.</p>	<h2>Hjemmelavede romkugler</h2> <p><b>Ingredienser</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; 100 g mandler</li><li>&gt; 200 g stenfri dadler</li><li>&gt; 1 spsk. romessens</li><li>&gt; 3 spsk. rå kakaopulver</li><li>&gt; Kokosmel til at rulle dem i</li></ul> <p><b>Fremgangsmåde</b></p> <p>Blend først mandlerne så fint som muligt. Tilsæt dadlerne (dobbelttjek lige for sten) og blend sammen med mandlerne. Tilsæt romessens og kakaopulver og blend en sidste gang. Lav små romkugler på størrelse med en havregrynskugle og rul i kokos. Sæt herefter på køl et par timer.</p>