

Opskrifter

På max 400 kcal





Morgenmad
max 400 kcal.

Avocadomad

350 kcal



Ingredienser

- 2 skiver fuldkorns rugbrød (ca. 160 kcal)
- 0.5 moden avocado (ca. 120 kcal)
- 1 æg (ca. 70 kcal)
- Salt og peber efter smag
- Friske urter som persille eller koriander til pynt (valgfrit)

Dette måltid er rigt på sunde fedtstoffer fra avocadoen og indeholder også gode mængder protein og kostfibre fra ægget og rugbrødet.

1. Start med at riste de to skiver rugbrød, indtil de er sprøde og gyldne. Du kan bruge en brødrister eller en brødristerovn til dette.

2. Imens rugbrødet ristes, skærer du en moden avocado i halve og fjerner stenen. Brug en ske til at tage kødet ud af skallen og læg det i en skål.

3. Mos avocadoen med en gaffel, indtil du har en glat og cremet masse. Du kan tilføje lidt salt og peber efter smag.

4. I en lille stegepande opvarmer du lidt olie eller smør og steger ægget, indtil hviden er fast, men æggeblommen stadig er blød. Du kan vælge at stege det på begge sider eller lave det som et blødkogt æg, alt efter din præference.

5. Når rugbrødet er ristet, lægger du de to skiver på en tallerken.

Forberedelse

6. Fordel den mosedede avocado jævnt på rugbrødet.

7. Placer det stegte æg ovenpå avocadoen.

8. Drys med lidt salt, peber og eventuelt friske urter som pynt.

Kalorier: Cirka 160 (rugbrød) + 120 (avocado) + 70 (æg) = Cirka 350 kcal - Protein: Cirka 8 g - fedt: Cirka 20 g - Kulhydrater: Cirka 30 g - Kostfibre: Cirka 10 g

Havregrød med banan og nødder

350 kcal



Ingredienser

40 g havregryn (ca. 150 kcal)

1 medium banan (ca. 105 kcal)

10 g valnødder (ca. 65 kcal)

Denne opskrift giver en lækker og sund portion havregrød med banan og nødder, der er rig på fibre og næringsstoffer.

Forberedelse

Start med at koge vand, og hæld det over havregrynene i en skål. Du kan justere mængden af vand efter din præference for, hvor tyk eller tynd du ønsker din havregrød.

Rør havregrynene forsigtigt og lad dem stå i et par minutter for at blødgøre.

Skær bananen i skiver og tilføj den til havregrøden.

Hak valnødderne groft og drys dem over havregrøden.

Bland alle ingredienserne godt sammen.

Æggeomelet med grøntsager

300 kcal



Ingredienser

- 2 æg (ca. 140 kcal)
- 50 g hakket peberfrugt (ca. 10 kcal)
- 50 g hakket løg (ca. 20 kcal)
- 50 g hakket tomat (ca. 10 kcal)
- 30 g revet ost (ca. 120 kcal)
- 1 tsk olivenolie (ca. 40 kcal)
- Salt og peber efter smag
- Frisk persille eller basilikum til pynt (valgfrit)

Det er en sund og velsmagende måde at få proteiner og fibre fra grøntsager i din kost.

Forberedelse

Start med at forberede alle grøntsagerne ved at hakke peberfrugt, løg og tomat.

Pisk æggene sammen i en skål og tilsæt en smule salt og peber efter smag.

Opvarm en non-stick pande over medium varme og tilsæt olivenolie.

Tilsæt de hakkede grøntsager til panden og steg dem i et par minutter, indtil de bliver bløde og lidt gyldne.

Hæld de piskede æg over de stegte grøntsager i panden. Rør forsigtigt rundt for at fordele grøntsagerne jævnt i æggemassen.

Læg låg på panden og lad omeletten stege i ca. 3-4 minutter, eller indtil den er fast i bunden og begynder at stivne på toppen.

Drys den revne ost over den ene halvdel af omeletten.

Fold den anden halvdel over osten og lad omeletten stege i yderligere 1-2 minutter, indtil osten smelter og omeletten er færdig.

Drys frisk persille eller basilikum over omeletten som pynt, hvis ønsket.

Server omeletten varm og nyd!

•Kalorier: Ca. 300 kcal - Protein: Ca. 15 g - Fedt: Ca. 30 g - Kulhydrater: Ca. 6 g - Fibre: Ca. 1 g

Græsk yoghurt med bær og nødder

250 kcal



Ingredienser

- 150 g græsk yoghurt (ca. 100 kcal)
- 50 g friske bær (ca. 20 kcal)
- 10 g valnødder (ca. 65 kcal)
- 1 spiseskefuld honning (ca. 64 kcal)

Denne Græsk yoghurt med bær og nødder-opskrift giver dig et velsmagende måltid med masser af smag og næringsværdi.

Forberedelse

Start med at måle 150 g græsk yoghurt og læg det i en skål eller et glas.

Skyl og rengør 50 g friske bær, såsom jordbær, blåbær eller hindbær, og læg dem oven på yoghurten.

Hak 10 g valnødder groft, og drys dem over bærrene.

Afslut med at tilføje 1 spiseskefuld honning som en sød topping.

Bland forsigtigt ingredienserne sammen, så du får en lækker kombination af yoghurt, bær, nødder og honning.

Spinat- og Bærsmoothie med Nødder

200 kcal



Ingredienser

- 150 g frisk spinat (ca. 20 kcal)
- 100 g frosne bær (ca. 40 kcal)
- 200 ml usødet mandelmælk (ca. 13 kcal)
- 10 g valnødder (ca. 65 kcal)
- 1 spiseskefuld honning (ca. 64 kcal)

Denne smoothie giver dig en god kombination af vitaminer, mineraler og antioxidanter fra spinat og bær samt sundt fedt og protein fra valnødder.

Forberedelse

1. Start med at vaske spinaten grundigt og fjerne eventuelle hårde stilke.
2. Tilsæt de friske spinatblade, frosne bær, mandelmælk og valnødder til en blender.
3. Blend ingredienserne, indtil smoothien er ensartet og cremet.
4. Tilsæt honning efter smag og blend igen for at kombinere.
5. Smag smoothien til og tilføj eventuelt mere honning, hvis du ønsker en sødere smag.
6. Hæld smoothien i et glas, og nyd den med det samme!

Frokost
max 400 kcal.



Kyllinge Wrap

350 kcal



Ingredienser

- 100 g kyllingebryst, kogt og skåret i strimler
- 1 fuldkornstortilla
- 50 g iceberg salat
- 1 tomat, skåret i skiver
- 1 spsk hummus
- 1 tsk olivenolie
- 1/4 tsk citronsaft
- Salt og peber efter smag

Prøv at bruge en helkorns-tortilla for ekstra fiber.

Forberedelse

1. Bland iceberg salat, tomatskiver, olivenolie, citronsaft, salt og peber i en skål for at lave en salat.
2. Varm tortillaen op på en tør pande i ca. 20 sekunder på hver side.
3. Spred hummus på tortillaen.
4. Placer kyllingestrimlerne og salaten på toppen.
5. Fold tortillaen sammen som en wrap og nyd.

Ca. 25 g protein, 12 g fedt, 32 g kulhydrater, 6 g fibre

Quinoa Salat

380 kcal



Ingredienser

- 1/2 kop quinoa, skyllet og kogt
- 100 g stegte kyllingebryststrimler
- 1 kop broccoli, dampet
- 1/2 rød peberfrugt, skåret i tern
- 1/4 kop hakket frisk persille
- Saften fra 1 citron
- 1 spsk olivenolie
- Salt og peber efter smag

*Prøv at tilsætte nødder
som valnødder eller
mandler for en knasende
tekstur og sunde
fedtstoffer.*

Forberedelse

1. Bland quinoa, kylling, broccoli, rød peberfrugt og persille i en stor skål.
2. Lav en dressing ved at blande citronsaft, olivenolie, salt og peber.
3. Hæld dressingen over quinoa-salaten og bland godt.
4. Server straks eller køl ned til senere brug.

Ca. 30 g protein, 14 g fedt, 40 g kulhydrater, 7 g fibre

Tomatsuppe med Grillet Ostesandwich

400 kcal



Ingredienser

Til tomatsuppe:

- 1 kop tomatjuice
- 1 kop hakkede tomater
- 1/2 løg, hakket
- 1 fed hvidløg, hakket
- 1 tsk olivenolie
- Salt og peber efter smag

Til grillet ostesandwich:

- 2 skiver fuldkornsbrød
- 30 g skivet cheddarost
- 1 tsk smør

*Tilsæt friske krydderurter
som basilikum eller
oregano til suppen for
ekstra smag.*

Forberedelse

1. Til tomatsuppe:

2. Varm olivenolie i en gryde, tilsæt løg og hvidløg, og sautéer i 2-3 minutter.
3. Tilsæt tomatjuice og hakkede tomater, og lad det simre i 10-15 minutter.
4. Blend suppen med en stavblender, og smag til med salt og peber.

Til grillet ostesandwich:

Smør smør på den ene side af hver skive brød.

5. Læg cheddarost mellem brødsiverne med smørret udad.
6. Grill sandwichen i en varm pande, indtil osten smelter, og brødet bliver gyldent på begge sider.

Ca. 14 g protein, 16 g fedt, 40 g kulhydrater, 9 g fibre

Grøntsagspasta med Pesto

390 kcal



Ingredienser

- 100 g fuldkornspasta
- 1 kop broccoli, dampet og skåret i små stykker
- 1/2 kop cherrytomater, halveret
- 2 spsk basilikumpesto (købt eller hjemmelavet)
- 1 spsk revet parmesanost (valgfrit)
- Salt og peber efter smag

Tilsæt andre grøntsager som spinat eller champignon for at gøre retten mere fyldig og nærende.

Forberedelse

1. Kog pastaen efter anvisningerne på pakken. Dræn og sæt til side.
2. Bland pasta, broccoli og cherrytomater i en skål.
3. Tilsæt basilikumpesto og rør godt for at blande.
4. Top med revet parmesanost, hvis ønsket.
5. Server straks.

Ca. 12 g protein, 14 g fedt, 54 g kulhydrater, 6 g fibre

Grønne æg og skinkerulle

350 kcal



Ingredienser

- 2 store æg
- 1/2 kop hakket spinat
- 2 skiver kalkunskinke
- 1 tsk olivenolie
- Salt og peber efter smag

Prøv at bruge urter for at give ekstra smag.

Forberedelse

1. Opvarm olivenolie på en pande ved medium varme.
2. Tilsæt hakket spinat og sauté indtil det er falmet, ca. 2-3 minutter.
3. Slå æggene ud i en skål, pisk dem sammen og tilsæt dem til panden sammen med salt og peber.
4. Rør forsigtigt æggene sammen med spinat og steg indtil de er tilberedt, ca. 2-3 minutter.
5. Læg de stegte æg på skiverne af kalkunskinke og rul dem sammen.

Ca. 25 g protein, 20 g fedt, 4 g kulhydrater, 3 g fibre



Aftensmad
Max 400 kcal

Tofu Stir-Fry med Grøntsager

350 kcal



Ingredienser

- 150 g tofu (skåret i tern)
- 2 kopper broccoli
- 1 kop peberfrugt (skåret i strimler)
- 1 kop sukkerærter
- 2 spsk sojasauce
- 1 spsk sesamolie

Før du steger tofuen til stir-fry, kan du overveje at marinere den i nogle få timer eller natten over

Forberedelse

- Steg tofu i sesamolie, indtil det er gyldent.
- Tilsæt grøntsager og sojasauce, og rør om, indtil de er møre.

Kalorier: Ca. 350 kcal - Protein: Ca. 14 gram - Kulhydrater: Ca. 20 gram - Fedt: Ca. 24 gram - Kostfibre: Ca. 5 gram

Græskarsuppe

350 kcal



Ingredienser

- 500 g skrællet og udkernede græskar
- 1 løg, hakket
- 2 fed hvidløg, hakket
- 2 kartofler, skrællede og skåret i tern
- 1 gulerod, skrællet og skåret i tern
- 1 liter grøntsagsbouillon
- 1 tsk stødt ingefær
- 1/2 tsk stødt kanel
- Salt og peber efter smag
- 1 spsk olivenolie
- Frisk hakket persille til pynt

Forberedelse

1. Varm olien i en stor gryde over medium varme. Tilsæt løg og hvidløg og sauté i ca. 3-4 minutter, indtil de er bløde.
2. Tilsæt græskar, kartofler og gulerod og sauté i yderligere 5 minutter.
3. Tilsæt grøntsagsbouillon, ingefær og kanel. Bring det hele i kog, og lad det simre i ca. 20-25 minutter, indtil grøntsagerne er møre.
4. Brug en stavblender til at pure suppen, indtil den er glat. Du kan også bruge en almindelig blender, men sørg for at lad suppen køle lidt af, inden du blender den.
5. Smag suppen til med salt og peber efter smag.
6. Server suppen varm, pyntet med frisk hakket persille.

*Drys lidt ristede
græskarkerner på toppen
for ekstra knas og smag.*

Kalorier: Ca. 350 kcal - Protein: Ca. 7 gram - Kulhydrater: Ca. 50 gram - Fedt: Ca. 12 gram - Kostfibre: Ca. 4 gram

Kalkunbøf med Blomkålsris og Grønne Bønner



380 kcal

Ingredienser

- 2 kalkunbøffer (ca. 150 g hver)
- 1 blomkål
- 200 g friske grønne bønner
- 2 spiseskefulde olivenolie
- Salt og peber efter smag

Hvis du ønsker en ekstra smagfuld kalkunbøf, kan du marinere dem i forvejen i en blanding af olivenolie, hvidløg, citronsaft og urter i nogle timer eller natten over.

Forberedelse

1. Start med at forberede blomkålsrisene:
 1. Skær blomkålshovedet i mindre stykker og fjern stokken.
 2. Brug en foodprocessor eller en rivejern til at lave blomkålsris ved at pulsere eller rive blomkålen, indtil den har en rislignende konsistens.
2. Varm 1 spiseskefuld olivenolie i en pande over medium varme.
3. Steg de blomkålsris i panden i ca. 3-4 minutter, indtil de er let møre. Krydr med salt og peber efter smag.
4. Imens blomkålsrisene steger, bring en gryde med vand i kog. Tilføj de grønne bønner og kog dem i ca. 3-5 minutter, indtil de er møre men stadig sprøde. Dræn bønnerne og skyl dem i koldt vand for at stoppe madlavningsprocessen.
5. Varm den resterende spiseskefuld olivenolie i en separat pande over medium varme.
6. Krydr kalkunbøfferne med salt og peber efter smag og steg dem i panden i ca. 5-7 minutter på hver side, eller indtil de er gennemstegte og har en gylden skorpe.
7. Server kalkunbøfferne med de stegte blomkålsris og de kogte grønne bønner.

Kalorier: Ca. 380 kcal - Protein: Ca. 30 gram - Kulhydrater: Ca. 45 gram - Fedt: Ca. 8 gram - Kostfibre: Ca. 20 gram

Laks med Asparges og Sød Kartoffelmos



380 kcal

Ingredienser

- 1 laksefilet (ca. 150 g)
- 100 g friske asparges
- 1 stor sød kartoffel
- 1 spiseskefuld olivenolie
- Salt og peber efter smag

Tilpas krydderierne efter din egen smag. Du kan også tilføje en smule citronsaft til laksen for en frisk smag.

Forberedelse

1. Start med at forberede sød kartoffelmosen:
 1. Skræl sød kartoffel og skær den i små terninger.
 2. Kog sød kartoffel i en gryde med vand i ca. 10-15 minutter, indtil den er møre.
 3. Dræn de kogte søde kartofler og mos dem med en gaffel eller kartoffelmoser. Tilsæt en smule salt og peber efter smag.
2. Varm 1 spiseskefuld olivenolie i en pande over medium varme.
3. Krydr laksen med salt og peber efter smag og steg den i panden i ca. 5-7 minutter på hver side, indtil den er gennemstegt og har en gylden skorpe.
4. Imens laksen steger, bring en gryde med vand i kog. Tilføj de friske asparges og kog dem i ca. 3-5 minutter, indtil de er møre men stadig sprøde. Dræn aspargesene og skyl dem i koldt vand for at stoppe madlavningsprocessen.
5. Server laksen med de kogte asparges og den søde kartoffelmos.

Kalorier: Ca. 380 kcal - Protein: Ca. 25 gram - Kulhydrater: Ca. 35 gram - Fedt: Ca. 15 gram

Grillet Kyllingebryst med Broccoli og Quinoa



350 kcal

Ingredienser

- 1 kyllingebrystfilet (ca. 150 g)
- 100 g broccoli
- 50 g quinoa (råvægt)
- Salt og peber efter smag
- Saft fra 1/2 citron
- 1 tsk olivenolie til grillning

Du kan tilføje lidt friskhakket persille eller basilikum på toppen af måltidet for ekstra smag og farve.

Forberedelse

1. Skyl quinoa grundigt i koldt vand og dræn.
2. Kog quinoa efter anvisningerne på pakken. Normalt skal quinoa koges i dobbelt så meget vand som quinoa i ca. 15 minutter, eller indtil al væsken er absorberet, og quinoaen er let og fluffy. Tilsæt saft fra 1/2 citron og lidt salt til kogevandet for ekstra smag.
3. Imens quinoaen koger, forbered kyllingebrystet:
 1. Krydr kyllingebrystet med salt, peber og saft fra 1/2 citron.
4. Varm en grillpande eller en almindelig pande med en teskefuld olivenolie over medium varme.
5. Grill kyllingebrystet i ca. 5-7 minutter på hver side, eller indtil det er gennemstegt og har en gylden skorpe. Sørg for, at kyllingen er tilberedt helt igennem.
6. Imens kyllingen griller, kan du forberede broccolien:
 1. Del broccolien i mindre buketter og damp dem i en gryde med lidt vand i ca. 3-5 minutter, eller indtil de er møre, men stadig sprøde.
7. Når quinoaen er kogt, fluff den op med en gaffel.
8. Server det grillede kyllingebryst med dampet broccoli og citronquinoa.

Kalorier: Ca. 350 kcal - Protein: Ca. 30 gram - Kulhydrater: Ca. 40 gram - Fedt: Ca. 7 gram - Kostfibre: Ca. 5 gram



Mellemmåltid
max 400 kcal

Ristede Kikærter med Krydderier



300 kcal

Ingredienser

- 200 g kogte kikærter (fra dåse eller kogt selv)
- 1 spiseskefuld olivenolie
- Krydderier efter smag (f.eks. paprika, spidskommen, cayennepeber)
- Salt efter smag

Pas på med mængden af olie, da den kan øge kalorieindholdet betydeligt. Brug krydderier efter din smag.

Forberedelse

1. Skyl og dræn kikærterne grundigt og dup dem tørre med et rent viskestykke.
2. Bland kikærterne med olivenolie og dine valgte krydderier.
3. Spred kikærterne ud på en bageplade og rist dem i en forvarmet ovn ved 180 grader i ca. 20-25 minutter, eller indtil de er sprøde.

Kalorier: Ca. 300 kcal - Protein: Ca. 12 gram - Kulhydrater: Ca. 30 gram - Fedt: Ca. 7 gram

Grillede Kyllingespyd med Hummus

300 kcal



Ingredienser

- 150 g kyllingebryst, skåret i terninger
- 2 spiseskefulde hummus
- Friske grøntsagsstænger (gulerødder, agurker, peberfrugter) til servering

Vælg magert kyllingekød for lavere fedtindhold, og vælg en hummusvariant med lavt fedtindhold for at holde kalorieindholdet nede.

Forberedelse

1. Træk kyllingeterningerne på træspyd og grill dem i ca. 4-5 minutter på hver side, eller indtil de er gennemstegte.
2. Server kyllingespydene med hummus og friske grøntsager.

Hasselnøddefrugtbar

300 kcal



Ingredienser

- 30 g hasselnødder
- 1 lille håndfuld tørret frugt (f.eks. tranebær eller abrikoser)
- 1 teskefuld honning

Pas på med mængden af honning, da den kan øge kalorieindholdet. Tilpas tørret frugt efter din smag.

Forberedelse

1. Hak hasselnødderne og tørret frugt fint.
2. Bland nødder, tørret frugt og honning sammen.
3. Form blandingen til en lille bar eller kugle.

Kalorier: Ca. 300 kcal -Protein: Ca. 4 gram - Kulhydrater: Ca. 20 gram - Fedt: Ca. 10 gram

Græsk Yoghurt med Bær og Honning



300 kcal

Ingredienser

- 150 g græsk yoghurt (uden brug af yoghurt i opskriften)
- Friske bær (f.eks. blåbær eller hindbær)
- 1 tsk honning

Vælg usødede tørrede frugter for at reducere sukkerindholdet.

Forberedelse

1. Anbring græsk yoghurt i en skål.
2. Top med friske bær og dryp honning over.

Kalorier: Ca. 300 kcal - Protein: Ca. 15 gram - Kulhydrater: Ca. 50 gram - Fedt: Ca. 5 gram

Grøntsagsstænger med ærte- og myntedip.



270 kcal

Ingredienser

For ærte- og myntedip:

- 200 g frosne ærter, optøede
- 1/2 kop frisk mynteblade
- 1 fed hvidløg, hakket
- Saften fra 1/2 citron
- 2 spiseskefulde græsk yoghurt (kan undlades for at holde kalorieindholdet nede)
- Salt og peber efter smag

For grønssagsstænger:

- Gulerødder, agurker, og rød peber (eller andre foretrukne grønssager)

- Eventuelt et par cherrytomater

For ekstra smag kan du tilføje en smule revet citronskal til dippen.

Forberedelse

1. Forbered grønssagerne ved at skære gulerødder, agurker og rød peber i stave eller skiver.
2. Forbered ærte- og myntedip ved at blande optøede ærter, friske mynteblade, hakket hvidløg, citronsaft og græsk yoghurt (hvis du bruger det) i en blender eller food processor. Blend indtil blandingen er glat.
3. Smag til med salt og peber og juster krydderierne efter smag og behov.
4. Anret grønssagsstængerne og cherrytomaterne på en tallerken eller et fad.
5. Server dippen ved siden af grønssagerne som en lækker dyppelse.