

# Kostplan 1. Trimester, Dag 1

## Morgenmad kl. 7.00

- En halv grovbolle med et tyndt lag smør og en almindelig skive ost 30+
- En halv grovbolle med et tyndt lag smør og 2-3 tsk marmelade
- 100 gram vindruer

## Mellemmåltid kl. 10.00

- Et stykke groft rugknækbrød med et almindeligt lag flødeost
- To gulerødder

## Frokost kl. 12.00

- 450 gram kyllingesalat (se opskrift) og et stykke rugbrød

## Mellemmåltid kl. 15.30

- Et glas skummetmælk (200 ml)
- En halv avocado med 2 spsk hytteost og 1/3 dåse tun i vand

## Aftensmad kl. 18.00

- En portion lasagne på 560 gram (se opskrift) med 130 gram råkostsalat (se opskrift)

## Sen aften kl. 20.30

- Et glas skummetmælk (200 ml)
- En banan og fire tørrede dadler



## Kyllingesalat (Frokost)

4 personer:

- 200 gram fuldkornspasta
- 200 gram kylling
- 1 rød peberfrugt
- 3 gulerødder
- 100 gram grønne asparges
- ½ agurk
- 5 tomater
- 3 forårsløg
- Balsamico
- Olivenolie
- Salt og peber

## Fremgangsmåde:

4 personer:

- Fuldkornspastaen skal koges i en gryde med vand (Brug 2 liter vand til 200 gram pasta)
- Steg kyllingen på en pande til det er mørt
- Skær grøntsager til en salat
- Bland pasta, kylling og grøntsager
- Bland det hele med balsamico, olivenolie og salt og peber



## Lasagne (Aftensmad)

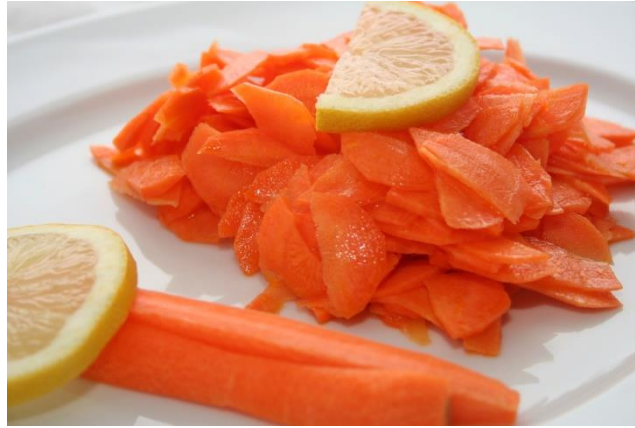
4 personer:

- 400 gram oksekød
- 2 løg
- 1 dåse flåede tomater
- 2 gulerødder
- ½ squash
- ½ aubergine
- ¼ knoldselleri
- 1 rød peberfrugt
- Salt og peber
- Oregano
- 18 fuldkornsplader
- Mornay sauce
- 100 gram mozzarella

## Fremgangsmåde:

4 personer:

- Tænd ovnen på 200 grader
- Svits løgene i en gryde til de er klare
- Tilsæt kødet. Når kødet er brunet, tilsættes flåede tomater, salt, peber og oregano
- Skær gulerødder, squash, aubergine, knoldselleri og rød peber i skiver, strimler eller tern
- Lad det simre ved svag varme og rør en gang imellem
- Tag et ildfast fad og læg et lag kødsovs i bunden, hæld mornay sauce over og læg et lag lasagneplader – ovenpå. Gentag til du i alt har lavet 3 lag
- Put mozzarella på toppen i et jævnt lag
- Varm lasagnen i ovnen ved 200 grader i ca. 40 minutter



### **Råkostsalat (Aftensmad)**

**4 personer:**

- 5 gulerødder (400 gram)
- 75 gram rosiner (75 gram)
- 2 spsk citronsaft (30 gram)

### **Fremgangsmåde:**

**4 personer:**

- Riv gulerødderne på et rivejern
- Put dem i en skål og tilsæt rosiner og citronsaft

Udarbejdet af: Christine Munk Rasmussen og Nanna Glent Buch, Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed

# Kostplan 1. Trimester, Dag 2

## Morgenmad kl. 7.00

- En halv grovbolle med en almindelig skive ost 30+
- En halv grovbolle med 2-3 tsk marmelade

## Mellemmåltid kl. 10.00

- Et æble og ½ dl mandler

## Frokost kl. 12.00

- To stykker rugbrød med 2 tsk pesto, et stykke røget laks, 1 spsk hytteost og en halv tomat i skiver på hvert stykke

## Mellemmåltid kl. 15.30

- En skål yoghurt (200 ml) med 1 dl havregryn og ½ dl blåbær

## Aftensmad kl. 18.00

- 1 fiskefilet (se opskrift) med en skive citron, 3 spsk hjemmelavet remoulade (se opskrift), 240 gram ovnkartofler (se opskrift) og 165 gram spidskålssalat (se opskrift)

## Sen aften kl. 20.30

- En grovbolle med et tyndt lag smør, en halv banan og 1 spsk rosiner på hver halvdel



## Fiskefileter (Aftensmad)

4 personer:

- 4 rødspættefileter
- Salt og peber
- 2 æg
- 50 gram rasp
- 50 gram smør
- 1 citron

## Fremgangsmåde:

4 personer:

- Fileterne gennemgås for ben, det yderste af fileterne kan skæres af
- Fileterne vendes i sammenpisket æg og derefter i rasp
- Steg fileterne på en varm pande i smør
- Serveres lune med citronbåde og remoulade



## Hjemmelavet Remoulade (Aftensmad)

4 personer

- 2 spsk mayonnaise
- 1 dl yoghurt naturel
- 4 pickles
- ½ tsk karry
- Salt og peber

### Fremgangsmåde:

(Aftensmad)

4 personer

- Pickles hakkes fint
- Alle ingredienserne blandes sammen og smages til



## Ovnkartofler (Aftensmad)

4 personer:

- 1 kg kartofler
- 4 spsk olivenolie
- Salt

## Fremgangsmåde:

4 personer:

- Forvarm ovnen til 200°C
- Skrub kartoflerne og skær dem først i halve på langs. Skær derefter de to halvdele i i aflange skiver – så du ender op med 8 skiver pr. kartoffel
- Put kartoffelskiverne i en skål og tilsæt olivenolie og salt – rør rundt
- Bag kartoflerne i ovnen i cirka 45 minutter til de er sprøde





## Spidskålssalat (Aftensmad)

4 personer:

- 1 mindre spidskål
- 1 æble
- 2 dl optøede eller friske ærter
- 1½ dl creme fraiche
- Saften af ½ lime
- 1 tsk mild karry
- 1 tsk gurkemeje
- 1 tsk salt

## Fremgangsmåde:

4 personer:

- Skær spidskålen over på midten og fjern stokken. Skyl bladene grundigt og skær i fine strimler
- Skyl æblet og skær det i mindre tern
- Kom spidskål, æbler og ærter op i en skål
- Bland creme fraiche, limesaft, karry, gurkemeje og salt sammen og hæld det over salaten – vend forsigtigt rundt

Udarbejdet af: Christine Munk Rasmussen og Nanna Glent Buch, Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed

# Kostplan 1. Trimester, Dag 3

## Morgenmad kl. 7.00

- Havregrød (1 dl havregryn og 2 dl skummetmælk) med et revet æble og lidt kanel

## Mellemmåltid kl. 10.00

- En grovbolle klappet sammen med 1½ tsk pesto, en skive kalkunpålæg og fire skiver peberfrugt
- En gulerod

## Frokost kl. 12.00

- En portion couscous-salat på 375 gram (se opskrift) og en banan

## Mellemmåltid kl. 15.30

- En avocado med 3 spsk rejer, en stribe mayonnaise og lidt citronsaft på hver halvdel

## Aftensmad kl. 18.00

- To store stykker hjemmelavet pizza på 450 gram tilsammen (se opskrift)

## Sen aften kl. 20.30

- 5 tørrede abrikoser



### **Couscous-salat (Frokost)** **4 personer**

- 2 dl fuldkorns couscous
- 1 dåse tun i vand
- ½ agurk
- 3 tomater
- 125 gram feta
- 5 grønne asparges
- 1 rød peberfrugt

### **Fremgangsmåde:** **4 personer**

- Tilbered couscousen som anvist på posen – lad den køle
- Skær grøntsager og feta i skiver, tern eller strimler
- Hæld vandet fra tunen
- Bland alle ingredienser sammen i en stor skål



**TIP:**  
Pizzaen kan gøres mere børnevenlig ved at give børnene lov til at vælge fyldet. Man kan eventuelt lave en pizza til de voksne og en til børnene.

## Hjemmelavet Pizza (Aftensmad) 4 Personer

- 1 pizza (1 bradepande):  
**Dej:**
- 2 dl hvedemel
- 3 dl fuldkornsmel
- 25 gram gær
- 1 spsk olivenolie
- 2 dl lunkent vand
- ½ tsk sukker
- 1 tsk salt

## Hjemmelavet tomatsovs

- 1 dåse flåede tomater
- 2 revede gulerødder
- 2 fed hvidløg
- 20 gram frisk basilikum

## Fyld

- 1 pakke serranoskinke
- 2 pakker frisk mozzarella skåret i skiver
- 4 friske tomater skåret i skiver
- ½ bakke rucola

## Fremgangsmåde:

### (Aftensmad) 4 Personer

- Forvarm ovnen til 220 grader
- Opløs gæren i vandet og tilsæt olivenolie
- Bland alle de tørre ingredienser og hæld dem gradvist sammen med vandblandingen under omrøring
- Ælt dejen et par minutter og lad den hvile i ca. 30 minutter
- Opvarm flåede tomater i en gryde og tilsæt resten af ingredienserne til tomatsovcen. Varm den op
- Form dejen til en pizza og tilføj hjemmelavet tomatsovs og fyld
- Bag pizzaen på en bageplade i ca. 10-20 minutter til bunden er sprød og gylden

- Skyl rucolaen og læg på pizzaen efter bagning

Udarbejdet af: Christine Munk Rasmussen og Nanna Glent Buch, Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed