

# Kostplan 2. Trimester, Dag 1

## Morgenmad kl. 7.00

- En skål yoghurt naturel (200 ml) med 1 dl havregryn, en banan i skiver og 2 spsk rosiner
- Et stykke groft rugknækbrød med et tyndt lag smør

## Mellemmåltid kl. 10.00

- Et stykke rugbrød med en halv dåse tun i vand, en stribe mayonnaise og to skiver grøn peberfrugt
- Et æble

## Frokost kl. 12.00

- En portion linsesalat på 490 gram (se opskrift) og en grovbolle

## Mellemmåltid kl. 15.30

- En grovbolle med et almindeligt lag leverpostej og to skiver agurk
- To store gulerødder

## Aftensmad kl. 18.00

- To store fiskefrikadeller (se opskrift) med 3 spsk hjemmerørt remoulade (se opskrift) og 300 gram ovnbagte rodfrugter (se opskrift)

## Sen aften kl. 20.30

- Fem tørrede abrikoser, 25 gram mørk chokolade 70 % og et lille glas skummetmælk (100 ml)



## Linsesalat (Frokost)

4 personer:

- 200 gram belugalinser
- 250 gram blomkål
- 1 rød peberfrugt
- 1 gul peberfrugt
- 1 rødløg
- 4 tomater
- 200 gram feta
- 1 avocado

## Fremgangsmåde:

4 Personer

- Kog linserne efter pakkens anvisning
- Rens og skær grøntsagerne i små stykker
- Skær fetaen i små tern
- Bland feta, grøntsager og linser sammen



## Fiskefrikadeller (Aftensmad)

4 personer:

- 400 g hakket torske- eller laksekød
- 1 tsk salt
- 2 store æg
- 1 bundt dild
- 1 finthakket rødløg
- 1 fintrevet stor gulerod
- 2 spsk fuldkornsmel
- 1 dl madlavningsfløde 18%
- Friskkværnet peber
- Rapsolie til stegning

## Fremgangsmåde:

4 Personer

- Rør det hakkede fiskekød sejt med salt
- Tilsæt de øvrige ingredienser
- Form farsen til frikadeller
- Steg dem på en pande i fedtstoffet



### Hjemmelavet Remoulade (Aftensmad) 4 Personer

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

### Fremgangsmåde:

#### (Aftensmad) 4 Personer

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



## Ovnbagte Rodfrugter (Aftensmad) 4 personer:

- 3 rødbeder
- 3 pastinakker
- 5 kartofler
- 3 gulerødder
- Olivenolie
- 2 fed hvidløg
- Salt og peber

## Fremgangsmåde: (Aftensmad) 4 Personer

- Rodfrugterne skæres i både
- Hvidløg pilles og presses, og blandes med olie, salt og peber
- Marinaden blandes med rodfrugterne, som lægges i et ildfast fad
- Bag i ovnen ved 200 grader i cirka 50 minutter

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

# Kostplan 2. Trimester, Dag 2

## Morgenmad kl. 7.00

- Havregrød (1 dl havregryn og 2 dl skummetmælk) med 5 jordbær i skiver

## Mellemmåltid kl. 10.00

- To stykker rugbrød med en halv banan og 1 spsk. rosiner på hver mad

## Frokost kl. 12.00

- To stykker rugbrød med 175 gram hjemmelavet tunsalat (se opskrift) og to skiver rød peber på hvert
- En avocado

## Mellemmåltid kl. 15.30

- En grovbolle med et almindeligt lag leverpostej på hver halvdel
- Tre stykker vandmelon

## Aftensmad kl. 18.00

- To fuldkornspitabrød med 55 gram kylling, 3 spsk karrydressing og 65 gram salat i hver (se opskrift)

## Sen aften kl. 20.30

- Et stykke groft knækbrød med tre tynde skiver brieost 50+ og to skiver rød peber



## Tunsalat (Frokost)

4 personer:

- 2 dåser tun i vand
- 1 hakket rødløg
- 2 dl creme fraiche
- 1 tsk karry

## Fremgangsmåde:

4 personer:

- Hæld vandet fra tunen
- Bland ingredienserne sammen i en skål



## Pitabrød (Aftensmad)

4 personer:

- 8 fuldkornspitabrød
- 500 gram kyllingeinderfilet
- 1 spsk. olie til stegning
- 1 tsk. karry
- 1 tsk. salt

## Salat

- ½ bakke rucolasalat
- ½ mango (150 gram)
- 1 rød peberfrugt
- 1 avocado

## Karrydressing

- 2,5 dl creme fraiche
- 3 tsk karry
- Saft af ½ citron
- Salt og peber

## Fremgangsmåde:

4 personer:

- Steg kyllingen i olie, salt og karry på en pande
- Skyl rucolasalaten og skær mango, peberfrugt og avocado i tern
- Bland ingredienserne til karrydressing i en skål
- Varm pitabrødene efter anvisningen på pakken



## Kostplan 2. Trimester, Dag 3

### Morgenmad kl. 7.00

- En skål yoghurt naturel (200 ml) med 3 spsk havregryn, 10 hindbær og en halv banan
- Et glas appelsinjuice (200 ml)

### Mellemmåltid kl. 10.00

- En grovbolle klappet sammen med to skiver spegepølse og to skiver agurk
- Et æble

### Frokost kl. 12.00

- To stykker rugbrød med to skiver torskerogn, en stribe remoulade og to skiver tomat på hvert stykke
- To store gulerødder

### Mellemmåltid kl. 15.30

- En grovbolle med to skiver røget laks og ¼ avocado på hver halvdel
- 10 vindruer

### Aftensmad kl. 18.00

- En portion spaghetti på 300 gram med 450 gram kødsovs (se opskrift) og lidt friskrevet parmesan

### Sen aften kl. 20.30

- Et stykke groft rugknækbrød med et tyndt lag smør, to stykker mørk pålægschokolade og en halv banan i skiver
- En appelsin



## Spaghetti & Kødsovs (Aftensmad) 4 personer:

- 500 gram fuldkornspasta
- 500 gram oksekød
- 1 finthakket løg
- 2 dåse flåede tomater
- 2 gulerødder
- ½ squash
- ¼ knoldselleri
- 1 rød peberfrugt
- Salt og peber
- Oregano
- Friskrevet parmesan

### Fremgangsmåde:

#### (Aftensmad) 4 Personer

- 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, knoldselleri og rød peber i skiver, strimler eller tern
- Lad det simre ved svag varme – rør eventuelt en gang imellem
- Kog pastaen efter anvisningen på posen

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