

Kostplan 3. Trimester, Dag 1

Morgenmad kl. 7.00

- En skål havregryn (2 dl) med skummetmælk (300 ml), en banan og 2 spsk rosiner

Mellemmåltid kl. 10.00

- Grøntsagsstænger af en gulerod, ¼ agurk og ½ peberfrugt med 1¼ dl hjemmelavet guacamole (se opskrift)
- En grovbolle med 2 tsk pesto

Frokost kl. 12.00

- To stykker rugbrød med en halv dåse makrel i tomat, en stribe mayonnaise og to skiver agurk på hver mad.
Et stykke rugbrød med to små kartofler, en stribe mayonnaise og en radise
- En pære

Mellemmåltid kl. 15.30

- En grovbolle med to skiver røget laks, 2 spsk hytteost og 1 tsk pesto

Aftensmad kl. 18.00

- En kyllingeburger (se opskrift)

Sen aften kl. 20.30

- Et æble



Guacamole (Frokost)

4 personer:

- 4 avocado
- Saft fra en halv citron
- 1 fed hvidløg
- 1 tsk salt
- ¼ tsk peber
- 1 knivspids cayennepeber
- 1 dl creme fraiche

Fremgangsmåde:

4 personer:

- Mos avocadoerne i en skål
- Pres hvidløget og bland alle ingredienserne sammen i skålen



Kyllingeburger (Aftensmad)

4 personer:

- 4 fuldkornsboller
- 4 kyllingefileter
- Olie
- Salt og peber
- 3 tomater
- ½ agurk
- 1 hjertesalat
- 1 rødløg
- Ketchup
- Hjemmelavet guacamole (se opskrift)

Fremgangsmåde

4 personer:

- Steg kyllingefileterne på panden i lidt olie – krydr med salt og peber
- Snit salat og skær tomat, agurk og rødløg i skiver
- Varm fuldkornsbollerne i ovnen

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

Kostplan 3. Trimester, Dag 2

Morgenmad kl. 7.00

- En skål yoghurt naturel (200 ml) med 1 dl fibermüsli og et æble

Mellemmåltid kl. 10.00

- En grovbolle med en skive rullepølse og en skive peberfrugt på hver halvdel
- En banan

Frokost kl. 12.00

- To stykker rugbrød med 3 spsk rejer, en stribe mayonnaise, lidt citronsaft og to skiver tomat på hver mad
- Agurkestænger af ¼ agurk
- En avocado

Mellemmåltid kl. 15.30

- Et stort glas spinat-smoothie (se opskrift)
- En grovbolle med to skiver ost 45+

Aftensmad kl. 18.00

- En stor portion wok på 500 gram (se opskrift)

Sen aften kl. 20.30

- Otte jordbær og et glas skummetmælk (200 ml)
- En grovbolle med 1½ spsk marmelade



Spinat-smoothie (mellemmåltid):

4 personer:

- 1 stort glas:
- 10 mandler
- 80 gram frossen spinat
- Saft og lidt frugtkød fra 2 appelsiner
- Saft fra en halv citron
- ½ banan

Fremgangsmåde:

(mellemmåltid)

4 personer:

- Blend først mandlerne grundigt
- Tilsæt spinat og blend igen
- Tilsæt saft og frugtkød fra appelsinerne og tilsæt saft fra citronen – blend igen
- Tilsæt banan og blend til massen er flydende med en cremet konsistens



Wok (Aftensmad):
4 personer:

- 1 pakke fuldkornsnudler (250 gram)
- 2 kyllingefileter
- 3 gulerødder
- 1 pose sukkerærter
- 1 bakke babymais
- 1 rød peberfrugt
- ¼ spidskål
- 1 dåse kokosmælk
- 2 spsk karry
- Salt og peber

Fremgangsmåde:
4 personer:

- Kog nudlerne efter anvisningen på posen
- Steg kyllingefileterne på en pande
- Svits alle grøntsagerne i en wok og tilsæt kyllingefileterne, kokosmælk og krydderier
- Vend nudlerne med alle de andre ingredienser i wokken

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

Kostplan 3. Trimester, Dag 3

Morgenmad kl. 7.00

- En grovbolle med en almindelig skive ost 45+ på hver halvdel.
- 100 gram honningmelon

Mellemmåltid kl. 10.00

- En portion råkostsalat á en stor gulerod, et halvt æble, 1 spsk rosiner og 1 spsk citronsaft
- Et minirugbrød med æble og rosiner (se opskrift)

Frokost kl. 12.00

- En portion pastasalat på 460 gram (se opskrift) og et minirugbrød med æble og rosiner (se opskrift)

Mellemmåltid kl. 15.30

- To stykker rugbrød med et almindeligt lag leverpostej og to skiver agurk på hvert stykke

Aftensmad kl. 18.00

- To stykker tærte på 300 gram tilsammen (se opskrift) og en portion grønkålsalat på 110 gram (se opskrift)

Sen aften kl. 20.30

- En portion yoghurt naturel (200 ml) med en pære og ½ dl mandler



Minirugbrød med æble og rosiner (mellemmåltid): **4 Personer**

- **10 minirugbrød:**
- 25 gram gær
- 3 dl vand
- 1 stort æble
- 1 ½ dl yoghurt naturel
- 1 tsk salt
- 35 gram rosiner
- 330 gram rugmel
- 270 gram hvedemel

Fremgangsmåde: **(mellemmåltid)** **4 Personer**

- Tænd ovnen på 200 grader
- Rør gæren ud i lunkent vand
- Tilsæt de øvrige ingredienser og ælt dejen sammen til den føles lidt klistret
- Lad dejen hæve et lunt sted i cirka 1 time
- Form dejen til 10 små rugbrød og lad dem efterhæve i cirka 15 minutter
- Pensl dejen med vand eller yoghurt naturel
- Bag brødene i cirka 20 minutter ved 200 grader



Pastasalat med laks (Frokost): **4 Personer**

- 400 gram fuldkornspasta
- 2 pakker (250 gram) røget laks
- 8 asparges
- 2 mosedede avocadoer
- ½ bakke rucolasalat
- Saft fra en lime

Fremgangsmåde: **4 Personer**

- Kog pastaen efter anvisningen på posen
- Skær laksen i strimler
- Skær asparges i små stykker
- Mos avocadoerne og skyl rucolasalaten
- Bland alle ingredienserne sammen og pres saften fra en lime over



Tærte (Aftensmad): 4 personer:

- **Dej:**
- 1 ½ dl hvedemel
- 1 ½ dl rugmel
- 2 spsk olie
- ¼ tsk salt
- 1 dl vand

Fyld

- 4 forårsløg
- 4 store gulerødder
- 1 tsk olie
- 100 gram skinkestrimler

Æggemasse

- 1 æg
- 200 gram hytteost
- 1 spsk hvedemel
- Salt og peber
- 3 spsk parmesanost

Fremgangsmåde: 4 personer:

- Bland hvedemel, rugmel og olie i en skål. Tilsæt salt og saml dejen med vand
- Rul dejen ud og kom den i en smurt tærteform
- Snit forårsløg og riv gulerødder – svits dem i olie på en pande i 3-5 minutter og vend det sammen med skinkestrimlerne. Fordel det herefter i tærteformen
- Pisk æg, hytteost, hvedemel, salt, peber og parmesanost sammen
- Hæld massen ud over fyldet i tærteformen
- Gem eventuelt lidt parmesanost til at drysse på toppen
- Bag tærten ved 175 grader i 50-60 minutter



Grønkålsalat (Aftensmad):
4 personer:

- ½ pose grønkål
- 150 gram bacontern
- 2 æbler
- Lidt peber
- 1 ½ spsk dijonsennep
- 1 ½ spsk flydende honning
- Saft fra en halv citron
- 1 ½ dl hakkede hasselnødder

Fremgangsmåde:
4 personer:

- Fjern stilkene fra grønkålen og hak bladene groft
- Skær æblerne i både
- Steg bacon sprødt på en pande – tilsæt æblerne og steg videre i 2-3 minutter – krydr med lidt peber og kom grønkålen på panden de sidste 2 minutter
- Hæld det hele op i en skål
- Rør dijonsennep sammen med honning og citronsaft – hæld ud over grønkålblandingen
- Drys med hasselnødder

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