

## Morgenmad

Her får du ideer til din morgenmad, som er nemt og hurtigt at lave. De forskellige ideer kan mikses og kombineres med andet.

- Yoghurt naturel (evt. blandet med fromage fraiche) med fiberdrys og frugt
- Rør æg/Scrambled eggs med kalkunbacon  
Fx to æg blandet med lidt mager mælk. Tilsæt evt. lidt revet ost når æggene er færdige.
- Rugbrød/grovbolle/knækbrød med ost, hytteost eller magert kødpålæg
- Smoothie med bær og mælk/yoghurt naturel

Frokost

## Fuldkornspita med tunsalat

1 person

### Det skal du bruge:

1 fuldkornspitabrød

½ dåse tun i vand

1 spsk. mayonnaise/dressing/hytteost

½ tomat, skåret i små tern

½ løg, skåret i små tern

Valgfri grøntsager

### Sådan gør du:

Pitabrødet varmes. Følg vejledningen på emballagen.

Tun, mayonnaise, tomat og løg røres sammen.

Tunsalaten og grøntsager fyldes i pitabrødet.

Opbevares køligt og i lufttæt pose eller beholder indtil servering.

### Tips:

Tunsalaten kan laves til aftensmad, evt. sammen med grov pasta, og bruges til frokost dagen efter.

Tun kan udskiftes med kogt kylling i strimler.

Pitabrød kan udskiftes med tortilla.

Tilføj fromage fraiche til tunsalaten til den ønskede konsistens opnås.

Kilde:

[http://www.housewife.dk/sundemadpakker\\_opskriftpaafuldkornspitabroedmedtunsalat.htm](http://www.housewife.dk/sundemadpakker_opskriftpaafuldkornspitabroedmedtunsalat.htm)

Frokost

## Kyllingesalat

1 person

### Det skal du bruge:

Grøntsager fx gulerod, salat, tomat, broccoli, peberfrugt

1 kyllingefilet

Lidt dressing/fromage fraiche efter ønske

### Sådan gør du:

Skær grøntsager i passende størrelse.

Kog eller steg kyllingefilet og riv i strimler

Bland grøntsager og kylling sammen med dressing

Server med groft brød

### Tips:

Kan også bruges til pitabrød, tortilla eller sandwich

Kan laves aftenen før sammen med pasta eller kartofler. Husk at lave større portion så der er til frokost

Frokost

## Sandwich med kalkun og avocado

1 person

### Det skal du bruge:

1 kalkun filet, kogt eller stegt (evt. den ekstra filet du lavede i går til aftensmaden)

½-1 avocado

2-3 spsk. hytteost eller fedtfattig smøreost

Grøntsager efter smag fx salatblad, revet gulerod, agurk, peberfrugt

1 groft sandwichbrød

### Sådan gør du:

Kog eller steg kalkun filet og skær i skiver

Klargør grøntsager

Smør hytteost/smøreost på brødet og læg grøntsager og kalkun på

### Tip:

Sandwichbrød kan udskiftes med pitabrød eller tortilla

Aftensmad

## Sund wok

6 personer

### Det skal du bruge:

Grøntsager efter eget valg fx gulerødder, squash, champignons, løg, tomat

Saften fra ½ lime

2-3 hvidløg

1-2 flåede tomater (hakket)

Krydderier efter eget smag

Ca. 400 - 500 gram kylling

### Sådan gør du:

Skær grøntsager i stave eller tern

Skær kødet i strimler

Steg løg, tomater og kød sammen uden fedtstof! Derefter tilsættes grøntsagerne og hvidløg til de er møre

Tilsæt flåede tomater, krydderier og lime saft

Lad retten småkoge indtil den er klar

Server med brune ris eller grove nudler/pasta

### Tip:

Når du laver en stor portion kan du også tage en portion med som madpakke, fryse noget ned eller spise noget aftenen efter.

Kilde: <http://www.maduniverset.dk/opskrift.php/6856/Fedtfattige-opskrifter/sund-wok>

Aftensmad

## Kalkun/spinat lasagne

4-6 personer

### Det skal du bruge:

500 g. hk. kalkunkød

2 tsk. olie

2 hk. løg

2 revne gulerødder

15-20 spinatblade (eller hk. spinat)

2 dåser flåede tomater

1 dåse tomatpuré

1 ½ tsk. groft salt

peber

12 fuldkornslasagneplader

Ca. 1/2 l. Karolines morneysauce 5 % (du kan også selv lave din morneysauce)

150 g. revet ost max 13 %

### Sådan gør du:

Svits kødet i (oliven)olie og tilsæt gulerødderne og lad det stege i et par min.

Tilsæt tomatpuré og de flåede tomater, salt og peber og lad det koge ca. 15 min.

Lasagnen lægges i lag i et ildfast fad således:

1. kødsauce
2. lasagneplader
3. spinat
4. morneysauce (etc.)

Lasagnen bages i ovnen i 25 min. på 200 g.

Tag lasagnen ud og drys osten på og bag yderligere i 15 - 20 min.

Server med salat

### Tips:

Kan fryses i portioner, spises næste dag, eller tages med på madpakken.

Lav en stor portion salat så du også har til næste aften og til madpakken.

Kilde: <http://www.maduniverset.dk/opskrift.php/8291/Fedtfattige-opskrifter/Kalkun/spinatlasagne>

Aftensmad

## Laks med marinerede grøntsager

1 person

### Det skal du bruge:

1 laksefillet uden skind  
2 kartofler  
1 løg/rødløg  
1 gulerod  
½ peberfrugt  
¼ squash

### Marinade:

1 tsk. olivenolie  
1 tsk. balsamico  
1 fed hvidløg  
1 knsp. salt  
2 spsk. friske krydderurter eller 1 tsk. tørrede

### Sådan gør du:

Skær kartofler i tern og kog dem let

Skær grøntsager i tern

Bland dressing

Læg kartofler og grøntsager i et ildfast fad og hæld dressing over (gem lidt til servering). Bag i ovnen ved 225 grader i 15-25 minutter alt efter hvor sprøde du vil have dem.

Læg laks ovenpå og hæld lidt dressing over. Bag videre i 10-15 minutter indtil laksen er færdig.

Server med salat

### Tip:

Lav en stor portion salat så der er til madpakken eller næste aften