

Kostplan 7 dage

Eksempel på en fuld kostplan lavet til inspiration for sammensætning af ugens måltider.

Morgenmad, frokost og aftensmad.
Inklusiv indkøbsliste og forberedelse.

Opskrifter og kostplan er sammensat ud fra ønsket præferencer, tilpasset netop dig.

Af Ditte Fjeldsted – Mad & bevægelsesglæde

Kostplan på 7 dage

	Morgenmad	Frokost	Aftensmad
Mandag	Mango-appelsin chiagrød. (Side 5)	Måltidssalat m. sød kartoffel, avocado og hummus. (Side 11)	Butternutsquash deller m. ovnbagte kartofler og tzaziki. (Side 16)
Tirsdag	Mango-appelsin chiagrød. (Side 5)	Salat m. butternutsquash deller og tzaziki. (Side 12)	Grillet kylling m. sommersalat og grillet ost. (Side 17)
Onsdag	Regnbue køleskabsgrød. (Side 6)	Salat m. butternutsquash deller og tzaziki. (Side 12)	Fiskefrikadeller m. kartoffelsalat. (Side 18)
Torsdag	Tykke havregryns pandekager m. yoghurt og blåbær. (Side 7)	Måltidssalat m. kikærter, avocado og hindbærdressing. (Side 13)	Grillet bøffer m. bearnaise, bønnefritter og tomatsalat. (Side 19)
Fredag	Smoothiebowl m. bær og blomkål. (Side 8)	Måltidssalat m. kikærter, avocado og hindbærdressing. (Side 13)	Fyldte auberginer italian style m. kylling og avocadocreme. (Side 20)
Lørdag	Choko havregrød. (Side 9)	Gulerodsvafler m. Tunsalat. (Side 14)	Bagte søde kartofler m. kikærter, squash og hytteost. (Side 22)
Søndag	Vafler med spejlæg og frugt. (Side 10)	Salat m. sød kartoffel, kikærter, squash og hytteost. (Side 15)	Rødbedepandekage m. laks og æble. (Side 23)

Indkøbsliste

Grønt:

- 1 pose frosne mango
- 1 pose frosne blåbær
- 1 pose frosne hindbær
- 1 pose frosne jordbær
- 1 pose frosne blomkålsris
- 1 pose frosne ærter
- 1 pose frosne lange grønne bønner
- 1 pose frosne edamamebønner
- 1 net appelsiner
- 1 grape
- 2 bananer
- 4 æbler
- 1 vandmelon
- 2 nektariner
- 2 bakker bær (fx jordbær og brombær)
- 1 bakke kiwier
- 1 stor pose frisk spinat
- 1 rødt spidskål eller alm.
- 1 butternutsquash
- 2 squash
- 2 auberginer
- 1 rødbede
- 1 pose gulerødder
- 3 avocadoer
- 2 rødløg
- Hvidløg
- 500 g små kartofler
- 4 søde kartofler
- 1 løg
- 1 dusk basilikum
- 1 dusk dild
- 1 dusk oregano
- 1 dusk persille
- 2 agurker
- 1 bakke cherry tomater
- 1 bundt asparges

Kød/mejeri:

- 13 æg
- 1 liter soyayoghurt eller anden neutral yoghurt
- ½ liter græsk yoghurt
- 1 dåse tun
- 1 glas mayo
- 1 pakke philadelphia
- 1 lille bønne bearnaise
- 200 g feta
- 150 g halloumi eller anden grill ost
- 1 bønne hytteost
- 4 stk kyllingebryst
- 1 pakke fiskefars
- 2 stk bøffer
- 2 stk laksefilter

Diverse:

- 1 liter mandelmælk
- 1 pose chiafrø
- 1 pose quinoa
- 1 pose havregryn
- 1 pose nødder
- Boghvedemel
- Hvedemel (kan også bruge boghvedemel)
- Kardemomme
- Vanillepulver
- Kanel
- Kakao
- Paprika
- Timian
- Peanutbutter
- Honning
- Olivenolie
- Eddike
- Sukker
- 1 bønne hummus
- 2 dåser kikærter
- 2 dåser hakket tomat

Forberedelse

For at gøre madlavningen lidt nemmere i løbet af ugen, forberedes nogen ting om søndagen inden ugen starter.

Søndag (dagen før dag 1):

Ristet müsli til drys på morgenmad:

Varm en pande til middelvarme. Hak 2 håndfulde mandler. Hæld mandler på panden sammen med 3 dl havregryn og 2 tsk kanel. Rist et par minutter. Hæld 1 – 2 spsk honning på og rør rundt indtil det samler sig. Hæld müslien på et stykke bagepapir og køl af. Put det i en tætlukket beholder eller pose og gem.

Mango-appelsin chiagrød:

Forberedes en stor portion så jeg har til morgenmad mandag og tirsdag (følg opskrift).

Butternutsquash deller:

Laver jeg søndag hvor jeg har mere tid og gemmes på køl til aftensmad mandag og frokost tirsdag og onsdag.

Syltet rødløg til kartoffelsalat:

1 dl eddike og ½ dl sukker koges op. 2 rødløg skæres i skiver og koges heri ca. 5 minutter. Afkøles og hældes i en tætlukket beholder hvor det kan holde ugen ud på køl.

Diverse:

Gulerodsvafler og rødbedepandekager kan evt. laves på forhånd og fryses ned så de er lige til at tage op og bruge. Evt. kan du også lave en større portion og fryse ned, så du har til fremtidig brug.

I løbet af ugen:

Regnbue køleskabsgrød forberedes tirsdag aften, så den er klar til at spise onsdag morgen.

Salaterne til frokost kan sagtens forberedes aften før og ligges i bølter, så de er klar til at tage med på farten. Mandag laver jeg frokosten klar til tirsdag og onsdag. Og onsdag laver jeg frokosten klar til torsdag og fredag.

Opskrifter

Morgenmad

Mango-appelsin chiagrød



Ingredienser til 2 portioner:

- 1 håndfuld frossen mango
- 1 appelsin uden skræl
- ½ dl mandelmælk eller anden væske
- 4 spsk chiafrø
- Lidt ristet müsli
- Lidt bær

Fremgangsmåde:

Blend mango, appelsin og mandelmælk sammen. Hæld i en skål og rør chiafrø godt rundt i et par minutter, indtil de begynder at suge væske. Sæt på køl og lad trække natten over. Servere grøden med lidt hakket nødder på og evt. lidt bær.

Regnbue køleskabsgrød



Ingredienser til 1 portion:

- 1,5 dl yoghurt
- ½ dl mandelmælk
- 1 dl havregryn
- 1 tsk vanille
- 1 håndfuld frisk frugt
- lidt kakaopulver + vand

Fremgangsmåde:

Bland yoghurt med mandelmælk, havregryn og vanillepulver i en skål og sæt på køl natten over. Om morgenen skæres det friske frugt ud. Bland kakaopulver med vand. Anret grøden med frugt og lidt kakao'drizzle'.

Yoghurtpandekager med blåbær



Ingredienser til 1 portion:

- 2 æg
- 1 banan
- 60 g havregryn
- 20 g hvedemel eller lign.
- 1 tsk kardemomme
- 1 tsk vanille
- ½ tsk salt
- 1 dl soyayoghurt
- 1 dl frosne blåbær

Fremgangsmåde:

Blend æg, banan, mel, kardemomme, vanille og salt sammen med din stavblender eller i minihakker. Hæld i en skål og rør yoghurt og blåbær rundt i dejen. Varm en pande til middelvarme med kokosolie og steg pandekager i ønsket størrelse. Server med yoghurt på toppen og evt. lidt flere bær.

Smoothiebowl m. bær og blomkål



Ingredienser til 1 portion:

- 1 banan
- 1 håndfuld frosne jordbær
- 1 håndfuld frosne blåbær
- 1 dl frosne blomkålsris
- 1 - 2 dl mandelmælk eller anden væske
- 1 håndfuld frisk frugt
- Lidt ristet müsli og peanutbutter

Fremgangsmåde:

Tag evt. de frosne ting op og læg i køleskab natten over. Blend alle ingredienser godt sammen, med lidt væske af gangen, så den ikke bliver for tynd. Hæld i en skål og server evt. med lidt frisk frugt, hakket nødder eller 1 spsk nøddesmør.

Choko havregrød



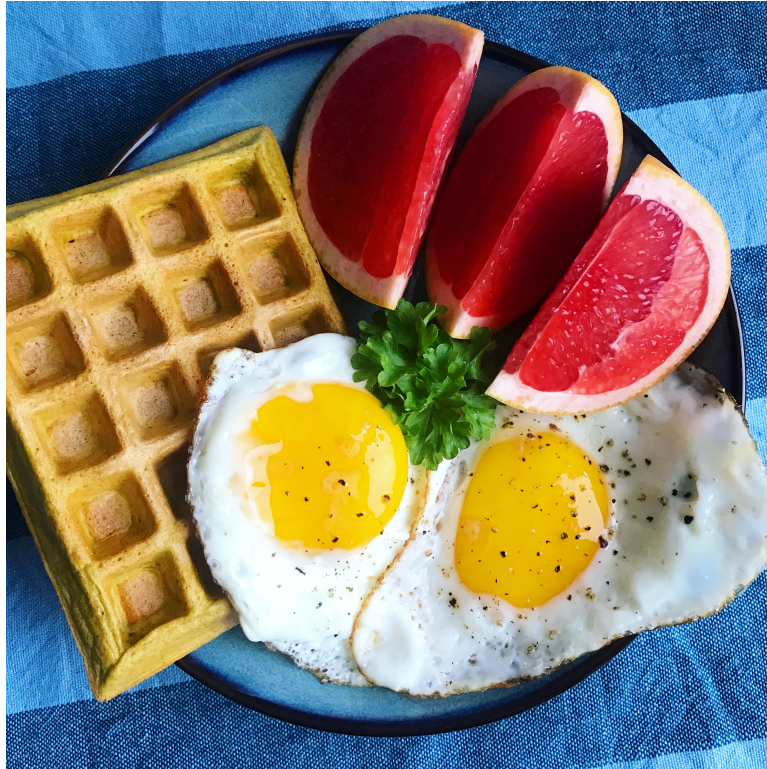
Ingredienser til 1 portion:

- 2,5 dl væske (evt. vand og lidt mandelmælk)
- 1 dl havregryn
- 1 dl frosne blomkålsris
- 1 tsk kanel
- 1 - 2 spsk ren kakao
- ½ tsk salt
- 1 håndfuld frisk frugt/bær
- 1 tsk peanutbutter

Fremgangsmåde:

Kog havregryn op med væske, kanel, salt og kakao. Når det begynder at tykne tilsættes blomkålsris og det koges yderligere et par minutter. Hæld i en skål og top med frisk frugt, bær og lidt peanutbutter.

Vaffel m. spejlæg og frugt



Ingredienser til 1 person:

- 1 gulerodsvaffel
- 2 æg
- 1 stykke frugt fx grape eller appelsin

Fremgangsmåde:

Varm vaffel. Steg æg som ønsket og skær frugt ud.

Velbekomme!

Frokost

Måltidssalat m. hummus, sød kartoffel og avocado



Ingredienser til 1 portion:

- 1 sød kartoffel
- 1 håndfuld frisk spinat
- 1 blad rød spidskål
- 1 avocado
- 1 håndfuld friske bær
- 1 dl hummus

Fremgangsmåde:

Skyl spinat og spidskål og hak kålen fint. Skyl bær. Skær den søde kartoffel og avocado i mindre stykker. Anret spinat og kål med sød kartoffel, bær, avocado og hummus. Hæld evt. lidt olivenolie udover og spis.

Salat m. butternutsquashdeller



Ingredienser til 2 portioner (frokost dag 2 + 3):

- 6 butternutsquashdeller fra aftensmaden dage forinden.
- 2 håndfuld frisk spinat
- 2 blade rød spidskål
- 2 håndfulde frosne edamamebønner
- 1 æble
- Tzaziki fra aftensmad dagen før

Fremgangsmåde:

Skyl spinat, spidskål og æble. Hak spidskål fint og skær æble i mindre stykker. Tø frosne edamamebønner op. Anret 2 bætter med hhv. halvt af hver spinat, spidskål, æble, bønner og 3 deller. Spis med tzaziki.

Måltidssalat med kikærter, avocado og hindbærdressing



Ingredienser til 2 portioner (frokost dag 4 + 5):

- 3 blade spidskål
- 2 æbler
- 1 avocado
- 1 dåse kikærter
- 1 dl frosne hindbær
- 2 spsk olivenolie
- 2 tsk honning

Fremgangsmåde:

Skyl spidskål og æble. Hak spidskål fint og skær æble i mindre stykker. Hæld væske fra kikærter og skyl dem. Halvér avocado. Anret 2 bøtter med hhv. halvt af hver spidskål, æble, kikærter og avocado. Tø de frosne hindbær op, evt. ved at hælde kogende vand udover. Hæld hindbær i en lille bønne, med olie og honning og ryst godt.

Gem salat og dressing på køl indtil de skal spises til frokost.

Gulerodsvafler m. tunsalat



Ingredienser til 1 portion:

Vafler til 4 styk:

- 60 g havregryn
- 40 g hvedemel
- 2 æg
- 2 mellemstore gulerødder
- 1 dl mandelmælk
- 1/2 tsk salt
- Evt. et kværn peber

Tunsalat:

- 1 dåse tun
- 1/2 dl soya (eller anden neutral) yoghurt
- 1 spsk mayo
- 1/2 rødløg
- 1 lille håndfuld frisk basilikum
- 1 tsk paprika
- 1/2 tsk salt
- peber
- 1 håndfuld frisk spinat
- et par skiver agurk

Fremgangsmåde:

Blend alle ingredienser til vaflerne godt sammen og lad evt. dejen trække 15 minutters tid. Varm vaffeljernet godt op og bag vaflerne indtil de er let gyldne. Gem 2 vafler til morgenmad søndag.

Hæld tun i en skål og bland godt med yoghurt, mayo, paprika, salt og peber.

Hak rødløg og basilikum fint og rør det godt rundt i tunsalaten. Skyl spinat og skær agurk i tynde skiver. Anret 1 vaffel med spinat, tunsalat og agurk og læg 1 vaffel ovenpå.

Salat m. søde kartofler, squash, kikærter og hytteost

Ingredienser til 2 personer (samt frokost dag 7):

- 2 blade spidskål
- 1 sød kartoffel fra aftensmad lørdag
- fyld fra aftensmad lørdag

Fremgangsmåde:

Skyl og hak spidskål fint. Skær den søde kartoffel i mindre stykker.

Anret en tallerken med spidskål, sød kartoffel og fyld.

Aftensmad

Butternutsquash deller m. kartofler og tzaziki



Ingredienser:

Til ca. 20 deller:

- 1 butternutsquash
- 1 løg
- 4 æg
- 2,5 dl hvedemel
- 100 g feta
- 1 spsk tørret timian og paprika
- 1 håndfuld frisk oregano
- 2 tsk salt
- Peber

Tilbehør

- ½ liter græsk yoghurt
- 1 agurk
- 2 fed hvidløg
- 1/2 tsk salt
- Peber
- 250 g små kartofler

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 200 grader. Skyl kartoflerne og vend dem i lidt olie og salt og bag dem hele i ovnen i ca. 50 minutter. Riv butternutsquash og løg fint. Hak feta ud i mindre tern og oregano. Bland det hele godt sammen i en stor skål og lad 'grøntsagsfarsen' trække i 30 minutters tid.

Tzaziki laves i ventetiden. Hæld yoghurt i en skål. Halver agurken og skrab den vandige midte ud af den. Riv den fint og læg det i en si, så du kan trykke den resterende væske ud af. Rør den afdryppet agurk i yoghurten med finthakket hvidløg, salt og peber.

Form farsen til 20 deller og steg dem ved middelf varme på panden i rigeligt olie, ca. 2 spsk, indtil de er godt gyldne på hver side. Spis med ovnbagte kartofler og tzaziki. Gem 6 deller til frokost og frys evt. overskydende ned, så du har til en anden dag.

Grillet kylling m. sommersalat og grillet ost



Ingredienser til 2 personer:

- 1,5 dl quinoa
- 2 håndfulde spinat
- ½ bundt asparges
- ¼ vandmelon
- 2 nektariner
- ½ dl frosne hindbær
- 1 spsk olivenolie
- 1 tsk honning
- 150 g halloumi eller anden grill ost
- 2 stk kyllingebryst

Fremgangsmåde:

Kog quinoa efter anvisning. Skyl spinat. Skær vandmelon, nektariner og asparges ud i mindre stykker. Anret en skål med quinoa, spinat, vandmelon, asparges og nektarin. Tø de frosne hindbær op, evt. ved at hælde kogende vand udover. Hæld hindbær i en lille bønne, med olie og honning og ryst godt. Hæld dressing udover salaten. Grill kylling mørkt og osten kort på hver side. Spis kylling med salat og den grillet ost.

Fiskefrikadeller m. kartoffelsalat



Ingredienser til 2 personer:

Fiskefrikadeller

- 1 pakke fiskefars

Kartoffelsalat

- 250 g kogte kartofler
- 1/2 squash
- 200 g frosne ærter
- 1 linsyltet rødløg
- 1,5 dl yoghurt
- 3 spsk mayo
- 1 dusk dild
- salt og peber

Fremgangsmåde:

Form fiskefars til deller og steg dem på panden i olie indtil de er gyldne.

Linsyltet løg: 1 dl eddike og 1/2 dl sukker koges op. Rødløg skæres i skiver og koges heri ca. 5 minutter.

Kartofler skæres ud i mundrette stykker. Riv squash og tøm ærter op. Dild hakkes fint og dressing af yoghurt, mayo, dild røres sammen og smages til med salt og peber. Bland kartofler med squash og ærter. Dressingen hældes over og vendes forsigtigt med grøntsagerne.

Grillet bøffer m. bearnaise, bønnefritter og tomatsalat



Ingredienser til 2 personer:

- 2 stk bøffer
- 1 pose lange grønne bønner
- 2 håndfulde cherrytomater
- 100 g feta
- 1 lille bønne bearnaise

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Hæld bønner på en bageplade med bagepapir. Og lig dem i ovnen i ca. 5 minutter indtil de er optøet. Tag bønnerne ud af ovnen og hæld olie og salt over og sæt dem i ovnen igen ca. 20 minutter indtil de er sprøde.

Skyl og skær tomater ud og skær feta i mindre stykker.

Opvarm bearnaise og grill bøfferne som ønsket.

Anret bøffer med bønnefritter, bearnaise, tomat og feta.

Fyldte auberginer - italian style



Ingredienser til 2 personer:

- 2 auberginer
- 2 stk kyllingebryst
- 2 dåser hakkede tomater
- 1 dl hvid quinoa
- 1 håndfuld frisk oregano
- 1 håndfuld cherrytomater
- 2 tsk salt og peber

Avocadocreme

- 1 avocado
- 2 spsk yoghurt
- 1/2 tsk salt

Fremgangsmåde:

Skær auberginerne over i halve og lav et par snit i kødet med en kniv. Pensle dem med olivenolie og drys lidt salt på. Bag dem på en bageplade med bagepapir ved 200 grader i ovnen i ca. 45 minutter.

Steg kyllingebrysterne af på en pande (gerne en wokpande eller en med høje sider) i 2 minutter på hver side, så de kun lige bliver gyldne i overfladen. Hæld dåserne med hakkede tomater på panden sammen med quinoa.

Hak oregano fint og tilsæt det til panden. Lad det koge i ca. 20 minutter indtil quinoa er kogt mør og kyllingen er fast.

Riv kyllingen i strimler med 2 gafler i tomatsovsen.

Tag auberginerne ud af ovnen og skrab kødet ud af dem og hæld det i tomatsovsen. Smag til med salt og peber.

Blend avocado med stavblender eller lign. sammen med soya yoghurt og salt. Skær tomater ud i både. Fyld de tomme auberginer med fyldet og anret med avocadocreame, friske tomater og evt. lidt frisk oregano.

Bagte søde kartofler med kikærter og hytteost



Ingredienser til 2 personer (samt frokost dag 7):

- 3 søde kartofler
- 1 dåse kikærter
- 1 squash
- 1 bønne hytteost
- 1 håndfuld frisk basilikum
- 2 tsk salt og peber

Fremgangsmåde:

Tænd ovnen på 200 grader. Vask og skær et par dybe snit i de søde kartofler og bag dem hele i ca. 45 minutter, indtil de er bløde.

Riv squash og hæld i en skål, med kikærter og hytteost. Hak basilikum fint og bland rundt med det andet.

Anret 2 søde kartofler og gem 1 til frokost dagen efter sammen med lidt af fyldet. Kom resten af fyldet op i de sødekartofler til aftensmad.

Rødbedepandekage m. laks og æble



Ingredienser til 2 personer:

Til pandekager 4 styk:

- 1 rødbede af 100g
- 3 æg
- 100 g boghvedemel
- 1 dl mandelmælk
- 20 g smeltet smør el. 2 spsk olie
- 1 tsk salt

Fyld:

- Philadelphia
- 2 styk laksefilet
- 2 blade rød spidskål
- 1 æble
- 1/2 agurk
- Lidt persille

Fremgangsmåde:

Blend alle ingredienser til pandekagerne godt sammen og lad evt. dejen trække 15 minutters tid. Varm en pande op til middelvarme og steg pandekagerne indtil de er let gyldne.

Skær æble i skiver og agurk i mindre stykker. Hak kålen fint. Skyl persillen og pluk den i små stykker. Steg laks på panden. Anret pandekager med philadelphia, æble, agurk, laks og lidt persille.