

Madplan til MK BOOTCAMP

UGE 2

Så er madplanen til uge 2 ude. HUSK, at du ikke nødvendigvis behøver at lave ændringer fra madplanen i uge 1, hvis du synes, det hele er meget nyt, og du bruger lang tid i køkkenet.

Uge/måltid	Morgen	Frokost	Eftermiddag	Aften	Sen aften
Mandag	Skyr med 2 spsk. hindbærmos og 2 spsk. chokomüsli	Coleslaw (lav stor portion) med 100 g røget laks	1 stk. frugt med 10 bagte hasselnødder	Coleslaw med mormorbøffer	The
Tirsdag	Skyr med 2 spsk. hindbærmos og 2 spsk. chokomüsli	Coleslaw (rester fra mormor bøffer) 100 g røget laks	1 stk. frugt med 10 bagte hasselnødder	Portbelloburgere med bønnefritter	The
Onsdag	Skyr med 2 spsk. hindbærmos og 2 spsk. chokomüsli	Gomasalat	Koldskål	Tangruller	The
Torsdag	Yndlingsomelet	Gomasalat	Koldskål	Tangruller	The
Fredag	Yndlingsomelet	Broccolibrød med tunsalat + gnavegrønt	1 æble med 1 tsk. peanutbutter og kanel	Spidskålslasagne	Banan is
Lørdag	Hytteost pandekager + frugt og skyrcrème	Broccolibrød med tunsalat + gnavegrønt	Banan muffin	Spidskålslasagne	Nydelsesmåltid
Søndag	Hytteost pandekager + frugt og skyrcrème	Rejer med ½ avocado + gnavegrønt	Banan muffin	Crunchy laks med edamamos	

Opskrifter til uge 2

Chokomüsli

1 spks. kokosolie
50 g mandler
50 g hasselnødder
30 g græskarkerner
30 g hørfrø
30 g kokosmel
60 g speltflager
1/2 tsk. stevia, max sød
2 spsk. kakao pulver
½ tsk. vanilje

1. Kom kokosolie på panden og smelt det.
2. Kom derefter hakkede mandler og hakkede hasselnødder på panden, og steg det i 2 minutter.
3. Kom herefter de resterende ingredienser på panden, og steg i 2 minutter.
4. Lad blandingen køle af, inden du kommer det i en beholder.

Bagte hasselnødder

200 g hasselnødder

1. Bag dem ved 175 grader i 10 minutter.

Yndlingsomelet til 1 person

1 æg

2 æggehvinder

5 mandler

1 lille håndfuld spinat

5 cherrytomater

½ tsk. Paprika

¼ tsk. salt

Drys peber

½ tsk. kokosolie til panden

2. Pisk æggene sammen med krydderierne.
3. Skær tomater og mandler i mindre stykker.
4. Sautér spinaten på panden i kokosolie i cirka 2 minutter, og til spinaten er faldet lidt sammen.
5. Kom herefter tomater og mandler på panden, skru ned for varmen, og hæld herefter æggemassen på panden.
6. Bag omeletten i 3-4 minutter på begge sider.
7. Hvis du har meget fut under blusset, skal den have mindre, så hold øje med farven på omeletten.
8. Når den har fået farve, skal den vendes.

Hytteostpandekager til 2 personer

70 g hytteost

3 æg

1 bæger æggevider

En knivspids stevia, max sød

En knivspids vaniljepulver

½ spsk. fiberHUSK

1 tsk. kokosolie til stegning

Topping:

200 g hakket frugt som fyld

Skyrcreme:

4 spsk. skyr

1 spsk. mascarpone

1 drys vanilje

1 drys stevia

Evt. et drys kanel

Kom alle ingredienserne til pandekagerne i en skål, og blend dem med en stavblender.

Steg otte mindre pandekager på panden i kokosolie, og ikke ved al for høj varme.

Steg dem 1-2 minutter på hver side.

Spis pandekagerne sammen med din yndlingsfrugt, og skyrcreme.

Coleslaw (lav dobbelt portion) til 4 personer

300 gram hvidkål

2 gulerødder

1 lille rødløg

1 æble

1 håndfuld bredbladet persille (kan undlades)

Dressing:

200 gram skyr

2 tsk. med top mayo

2 tsk. sennep

2 spsk. hvidvinseddike

En knivspids stevia

¼ tsk. peber

½ tsk. salt

1. Snit hvidkål, gulerødder, rødløg fint, skær æblet i meget tynde både, og bland det hele sammen.
2. Rør alle ingredienserne sammen til dressingen, hæld det over grøntsagerne og æblet, og vend det hele samme.
3. Drys med bredbladet persille.

Mormor bøffer (lav dobbelt portion) til 4 personer

500 g oksekød max 10%

1 æg

½ lille finthakket rødløg

1 spsk. kapers

½ tsk. salt

½ tsk. peber

4 æg

1 tsk. smør til stegning

1. Rør farsen sammen med løg, æg, kapers, salt og peber, og form fire bøffer.
2. Steg bøfferne på panden i ½ tsk. smør i 5 minutter på hver side.
3. Tag dem herefter af, rengør panden, og kom nu det sidste af smørret på panden.
4. Slå de fire æg ud på panden, og lav spejlæg. De skal have cirka fire minutter ved moderat varme.
5. Kom spejlæg oven på en bøf, og drys med lidt peber.

Portobelloburger til 4 personer

Resterne fra mormorbøfferne (4 hakkedrenge)

8 portobellosvampe

8 salatblade

2 tomater

½ rødløg

1 avocado

Saft fra 1/4 citron

1 kg grønne bønner fra frost

1 spsk. olivenolie

salt

Evt. lidt ketchup til bøunnerne

1. Kom bønnerne på en bageplade sammen med olie og salt, og bag dem i ovnen ved 175 grader i 30-50 minutter, alt efter hvor bagte du vil have dem.
2. Varm bøfferne op, og lav en burger af portobellosvampe, som du bruger til bund og top.
3. Kom tomat, salat, rødløg, avocado og citronsaft deri.
4. Spis burger med fritterne til, og dyp evt. bønnefritterne i lidt ketchup.

Gomasalat til 2 personer

Dressing:

1 spsk. sojasovs

1½ spsk. riseddike

1½ spsk. sesamolie

1/3 dl vand

En knivspids stevia

300 g broccoli, evt. dampet, og derefter kølet ned

100 g edamamebønner

75 g babyspinat

Rejer:

300 g tigerrejer

½ spsk. olie til panden

1 fed knust hvidløg

½ tsk. friskhakket chili

Et drys havsalt

Evt. spyd til at sætte rejer på

1. Rør alle ingredienserne til dressingen sammen, og sæt den på køl, imens du tilbereder resten af salaten.
2. Skær broccolien i passende stykker, og bland den i en skål sammen med bønner og spinat.
3. Rist rejerne på en pande med olivenolie, hvidløg, chili og salt.
4. Kom rejer og grøntsager sammen, og vend dressingen i salaten.

Koldskyrskål til 4 personer

3 æggehvider

1 tsk. stevia

1 stang vanilje

Saft og skræl af ¼ økologisk citron

2,5 dl skyr

2,5 dl kærnemælk

Drys:

1 tsk. frysetørrede hindbær

1. Pisk æggehvider stive.
2. Bland derefter resten sammen med æggehviderne.
3. Pynt med hindbær.

Tangruller til 2 personer

4 tangplader

250 g kyllingebryst

1 spsk. tamari

¼ tsk. peber

2 tsk. sesamfrø

8 blade grøn krølsalat

1 gulerod

1 avocado

2 håndfuld spirer

Peanut dressing:

30 g peanutbutter

1 spsk. akaciehonning

1/8 tsk. salt

1 fed hvidløg

1/2 spsk. sesamolie

¼ dl vand

Saft og skal fra ¼ økologisk citron

1. Steg kyllingebrystet i tamari i 15-20 minutter alt efter størrelse på stykkerne.
2. Kom herefter peber og sesamfrø på.
3. Skær kyllingebrystet ud i ønskede stykker.
4. Kør alle ingredienserne til peanutdowningen sammen i en foodprocessor.
5. Skyl og skær herefter gulerod, avocado salat og spirer i ønsket størrelse.
6. Fordel grønt og kylling ud på de fire tangruller, og rul dem herefter så stramt som muligt.
7. Dyp en rulle ned i peanutdowningen, og nyd to ruller per mand.

Tunsalat på broccoli brød til 2 personer

200 g hytteost

1 dåse tun

1 hakket tomat

1 lille finthakket forårsløg

¼ tsk. finthakket chili

1 håndfuld basilikum

½ tsk. cayennepeber

½ tsk. salt

Broccoli brød 10 stk./5 personer

4 store æg

1 brocolihoved (uden stilk)

1 tsk. salt

2 spsk. fiberHUSK

½ tsk. bagepulver

5 spsk. fint mandelmel

Andet:

Evt. radiser – en håndfuld per person

Hak brocolihovedet helt fint i foodprocessoren.

Hæld herefter massen over i en skål, og rør de resterende ingredienser deri, indtil det hele er rørt sammen til en fin masse.

Fordel 10 klatter (smid en skefuld på bagepladen og glat den lidt ud så den er ½ cm tyk) på bagepapir på 2 bageplader og bag dem i ca. 15 min ved 175 g varmluft. Opbevares i køleskabet i op til 3 dage. Kan grilles og fryses

Alle ingredienserne til tunsalaten røres sammen og radiserne skylles.

Hytteostpandekager med kanel til 1 person

70 g hytteost

3 æg

1 bæger æggevider

En knivspids stevia

En knivspids vaniljepulver

1 spsk. fiberHUSK

1 tsk. kokosolie til stegning

100 g hakket frugt som fyld

Evt. et drys kanel

1. Kom alle ingredienserne til pandekagerne i en skål, og blend dem sammen med en stavblender.
2. Steg 4 store eller 6 mindre pandekager på panden i kokosolie, og ved ikke al for høj varme.
3. Steg dem 1-2 minutter på hver side.
4. Spis pandekagerne rullet sammen med din yndlingsfrugt, og evt. et drys kanel.

Spidskålsasagne til 4 personer

2 løg

1 tsk. kokosolie

400 g hakket kyllingekød (max 10%)

¼ tsk. chili

3 fed hvidløg

½ tsk. salt

¼ tsk. peber

5 tsk. basilikum

4 tsk. oregano

2 tsk. kakaopulver

50 g soltørrede tomater

140 g tomat pure

1 dåse flåede tomater

1 tsk. harbamara rørt op med 70 ml vand.

300 gram spidskål

1 tsk. rapsolie til at smøre fadet med

200 g revet ost (gauda, emmentaler, mozzarella, cheddar eller andet)

1 tsk. stødt muskatnød

1. Hak løget fint, og steg det i kokosolie indtil løgene er gyldne.
2. Kom herefter kyllingekødet i blandingen, og svits det, til det er brunt.
3. Kom alle krydderierne i blandingen, og rør rundt et par minutter.
4. Tilsæt herefter tomatpuré, flåede tomater og harbamara rørt op med vand.
5. Lad blandingen stå og simre, mens du forbereder spidskålen.
6. Snit spidskålen i fine strimler, og smør et ildfast fad med rapsolie.
7. Kom herefter 1/3 af kødsovsen i bunden af fadet, drys 50 gram ost over, og herefter halvdelen af spidskålen.
8. Kom derefter 1/3 af kødsovsen i fadet, 50 gram ost, ½ tsk. muskatnød og resten af spidskålen.
9. Kom det sidste kødsovs over spidskålen. Det er vigtigt, at der er nok til at dække alt spidskålen.
10. Drys den sidste ½ tsk. muskatnød over, og kom 100 gram ost over.
11. Sæt lasagnen i ovnen ved 175 grader varmluft i 12-14 minutter.
12. Lad lasagnen køle lidt af, inden du spiser den

Crunchy Laks med edamamemos til 2 personer

250 g laks

½ dl knuste valnødder

1/6 tsk. salt

¼ tsk. chiliflager

½ fed hvidløg

1 tsk. rapsolie til stegning

1 æg

1 spsk. vand

1 spsk. fuldkornsrisemel

Edamamemos:

200 g edamame bønner

1 spsk. citron

¼ tsk. salt

1 spsk. sesamolie

1 spsk. riseddike

1/6 tsk. peber

1 spsk. frisk purløg

Evt.:

400 g grønne asparges

citronskal som pynt

1. Hak valnødder, salt, hvidløg og chili sammen i en kaffekværn, indtil det er i finere stykker.
2. Drys et tyndt lag mel på laksen, pisk æg og vand sammen, og dyp herefter laksen deri.
3. Vend herefter laksen i valnødderassen.
4. Steg laksen i 2 minutter på hver side, og kom dem derefter i ovnen ved 175 grader i 12 minutter i et ildfast fad.
5. Alle ingredienser til edamamemosen blendes sammen i en foodprocessor eller med en stavblender.
6. Kør ikke mosen helt fin, der må gerne være lidt bid i den.
7. Damp aspargesene i 30 sekunder.
8. Laksen serveres sammen med edamamemos og aspargues.

Banana og chokomuffin 8 stykker

2 bananer

4 æg

2 æggehvinder

1 dl fintmalet kokosmel,

½ spsk. kokosolie

40 g stevia mørk chokolade fra ISIS

½ tsk. bagepulver

¼ tsk. natron

¼ stang vanilje

1/6 tsk. stevia

1. Mos bananer helt sammen med krydderierne.
2. Tilsæt herefter resten af ingredienserne, og bland det hele sammen.
3. Put dejen i 8 muffinforme, og bag dem i 20-30 minutter ved 175 grader varmluft.
4. Kan frys.

Rejer med avocado til 1 person

200 g rejer

½ avocado

Gnavegrønt efter eget ønske

Evt. citron

Salt

1. Kom ingredienserne på tallerkenen, som du ønsker det skal se ud.

Æble med peanutbutter

1 æble

1 stor tsk. peanutbutter

Evt. 1/5 tsk. kanel

2. Skær æblet i skiver,
3. Smør nøddesmør på det, og drys med kanel.