

Græni matseðillinn

Leiðbeiningar um fæðuval fyrir þær sem vilja tileinka sér hollari fæðuvenjur og komast um leið í flott form. Græni matseðillinn byggist eins og nafnið gefur til kynna á mataræði sem miðast við að auka til muna hlutfall grænmetis í fæðunni og sneiða hjá unnum matvælum og sætindum.

Er þér alvara með að bæta heilsu þína og líðan og komast um leið í þitt besta form? Hér færðu góðan leiðarvísir sem hjálpar þér að breyta matarvenjum þínum, auka neyslu hollrar fæðu, grænmetis, ávaxta, grófmets og minnka neyslu á rauðu kjöti, unnum matvælum og sætindum.

Þú getur komist í þitt besta form með áhrifaríku æfingakerfi og sérvöldu mataræði.

Reglur:

1. Borðaðu fljótlega eftir að þú vaknar. Aldrei sleppa morgunverði! Ef þú ert lystarlaus á morgnana fáðu þér þá te en láttu ekki líða á löngu áður en þú færð þér næringarríkan morgunverð. Morgunverður er mikilvægasta máltíð dagsins.
2. Drekktu vel af vatni og grænu te eða koffeinlausu te. Regluleg vatnsdrykkja stuðlar að betri og jafnari vatnsbúskap í líkamanum og kemur í veg fyrir óþarfa vökvæðun. Gott er að venja sig á að drekka 6-8 glös af vatni á dag. Þegar þig langar til að fá þér að borða á milli mála drekktu þá vatn eða heitt te. Stundum finnst okkur við finna fyrir hungurtilfinningu sem hverfur þegar við fáum okkur vatn að drekka.
3. Ekki svindla á sjálfri þér! Hugsaðu vel um skammtastærðina og reyndu að fylgja leiðbeiningunum eftir í hvívetna. Þetta er 14 daga matseðill, eftir 6 daga færðu valdaginn þinn og miðar þá við 1700-1800 he yfir daginn.
4. Haltu þig frá dósa- og pakkamat. Slík fæða inniheldur gjarnan mikið salt og aukaefni. Borðaðu allt ferskt.
5. Þessi matseðill inniheldur u.þ.b. 1500 he pr dag sem er hæfilegt fyrir þær sem eru að æfa 3-4x í viku og vilja losna við aukakíló.

Atriði til umhugsunar:

1. Bankabygg er gott að sjóða kvöldinu áður, láta suðu koma upp og lok yfir, slökkva undir og láta standa yfir nótt
2. Baunir eru mjög auðveldar í matreiðslu, heppilegast er að leggja í bleyti og sjóða stóran skammt af baunum og frysta í litlum einingum. Soðnar baunir geymast í 3-5 daga í kælikápi. Leggja þær í bleyti yfir nótt. Hella vatninu af og sjóða þær með grænmeti sem þú átt t.d. lauk, sellerý og lárviðarlaufum í ca 30 mín fer eftir tegund, sjá á pakkningum. Hella soðinu frá.
3. Safana er hægt að blanda kvöldinu áður
4. Mikið úrval er til að koffínlausu te í heilsuhillunum, t.d. frá Clipper
5. Lífrænar vörur eru mun betri, sérstaklega epli, sellerí og gulrætur. Eftir því sem ávextir og grænmeti lítur betur út þá eru meiri líkur á að það sé með óæskilegum aukaefnum.
6. Hvernig væri að byrja nýjan matseðill á föstudegi ??

Dagur 1

Morgunverður:

½ dl gróft haframjöl – soðið með 2 ½ dl vatni. Helld útá 2 msk hveitklíð, 1 tsk hunang (lífrænt), 1 tsk kanill, 1 msk gojiber

Snarl:

200 ml græn bomba:

3 cm engifer

2 góðar lúkur af spínati

1 pera

½ b glas djús, t.d. Berry companys

½ glas vatn

Klaki og allt í blandara.

Þetta er 400 ml skammtur nota helming í seinniparts snarlið

Hádegisverður:

Salat með 4 eggjahvítum, avokado, spínat, klettsalat, paprika, tómatar, 1 lófi furuhnetur og 1 msk sweet chili sauce til hliðar.

Snarl

Hinn hlutinn af grænu bombunni

Kvöldverður:

100 g grilluð kjúklingabringa, án húðar

1 b gufusoðið grænmeti, brokkoli og blómkál

½ bolli bankabygg (epli og sellerí létt soðið og maukað saman og blandað við byggíð)

Aukasnarl ef þörf er á: Skerið niður gúrkur og sellerí og hafið til taks ef hungur sverfir að.

Dagur 2

Morgunverður:

1 skál létt ab-mjólk með 1 dl bláberjum og 1 msk hveitikími eða hveitklíði

Snarl:

200 ml græn bomba með kókosvatni:

3 cm engifer

2 góðar lúkur af spínati

1 grænt epli

½ gúrka

250 ml kókosvatn

Klaki og allt í blandara.

Þetta er 400 ml skammtur nota helming í seinniparts snarlið

Hádegisverður:

1 ½ bolli af mexíkóskri kjúklingasúpu og eina brauðbolllu eða velja súpu dagsins í Hreyfingu:

Mexíkósk kjúklingasúpa:

3-5 laukar

2-3 hvítlauksrif

1-2 sætar kartöflur, flysjaðar og skornar í litla bita
½ rauður chilipipar
1 l vatn og grænmetiskraftur
1 flaska tómatsafi
2 dósir niðursoðnir tómatar
Chilikrydd, cayennepipar, kóríander og sweet chili sauce
4-6 kjúklingabringur (einnig gott að rífa niður soðinn heilan kjúkling)
Grænmetið létt steikt í smá olíu í stutta stund og setja svo allt hráefnið í pottinn og soðið við vægan hita í 20 mín.
Kjúklingi bætt út í. Stóran skammt er gott að frysta.
Graslaukur og klettsalat út á súpuna þegar hún er borin fram

Snarl:

Hinn hlutinn af grænu bombunni með kókosvatni

Kvöldverður:

Baunasalat (kalt):
¼ b cannellini baunir (gott að undirbúa stóran skammt og eiga í frysti)
Spinat
Klettsalat
¼ hluti sætar kartöflur (skornar í bita og bakaðar í ofni)
½ hluti kjúklingur
¼ hluti pera
1/8 hluti avokado

Snarl:

1 b. heitt te (koffínlaust)

Dagur 3

Morgunverður:

½ dl gróft haframjöl – soðið með 2 ½ dl vatni. Hellt útá 2 msk hveitiklíð, 1 tsk hunang (lífrænt), 1 tsk kanill, 1 msk gojiber ásamt 1 msk af vanillupróteini t.d. frá NOW eða EAS (1/2 scoop)

Snarl:

1 dl bláber/jarðaber, 1 glas trönuberjasafi, 2 msk hreint skyr, klaki allt í blandara

Hádegisverður:

Túnfisksalat:
Túnfiskur í vatni
1 b kotasæla
Rauðlaukur
Paprika
Gúrka
Tómatar

Snarl:

1 fjallagrasaflatkaka með 1 msk hummus

Kvöldverður:

Ofnbakaður 150 gr fiskur (blálanga) með sítrónu, pipar og maldon salti
100 gr sætar kartöflur sneiddar og ofnbakaðar.
Ferskt salat, sem mest grænt og gott að bæta rauðlauk við

Snarl:

1 b. heitt te (koffínlaust)

Dagur 4**Morgunverður:**

1 skál létt ab-mjólk með 1 dl bláberjum og 1 msk hveitikími eða hveitiklíði

Snarl:

200 ml græn bomba – búa til 2 skammta fyrir seinni parts snarlið

Hádegisverður:

Kjúklingasalat (kalt):

100 gr grillaðar kjúklingabringur (skornar í litla bita)

1 msk furuhnetur og graskersfræ eða ristuð blanda með graskersfræjum

Spínat

Mangó

Rauðlaukur

Paprika

2 tsk balsamik edik

Snarl:

Hinn hlutinn af grænu bombunni

Kvöldverður:

Indverskur baunaréttur (gott að frysta):

1 diskur (200 gr)

1 laukur, skorinn í fernt

1 hvítlauksrif

1 ferskt chilialdin, skorið í tvennt og fræhreinsað

2 cm engiferrótt, afhýdd

2-3 msk. karryþykkni, t.d. „mild currypaste“ frá Pataks

1 msk. ólífuolía

1 lítill blómkálshaus

1 dós kjúklingabaunir eða 400 g soðnar baunir (lagðar í bleyti og soðnar)

1 dós kókosmjólk, 400 ml, nota light

100 g grænar sykurbaunir (þessar þunnu, grænu og flötu) má sleppa

2 tómatar, skornir í bita

smá sjávarsalt og nýmalaður svartur pipar

25 g ferskt kóríander, smátt saxað

Setjið lauk, hvítlauk, chilialdin, engiferrót og karrýþykkni í matvinnsluvél og maukið eða saxið smátt. Hitið olíu á pönnu steikið maukið þar í um 2 mín., hrærið stöðugt í.

Setjið blómkál, kjúklingabaunir og kókosmjólk úti og sjóðið í um 15 mín. Bætið grænu sykurbaununum/sykurertum? og tómötunum úti og sjóðið í 10 mín. til viðbótar án þess að hafa lok á pönnunni.

Smakkið réttinn til með sjávarsalti og nýmöluðum svörtum pipar, dreifið fersku kóríander yfir og berið fram.

Ferskt grænt og rautt (tómatar) salat með

Snarl:

1 b. heitt te (koffínlaust)

Dagur 5

Morgunverður:

½ dl gróft haframjöl – soðið með 2 ½ dl vatni. Hellt út á 2 msk hveitiklíð, 1 tsk hunang (lífrænt), 1 tsk kanill, 1 msk gojiber

Snarl:

10 möndlur með hýði sem hafa legið í vatni ca 3 klst

1 lífrænt epli

Hádegisverður:

1 ½ bolli grænmetissúpa og gróft rúnnstykki

½ sæt kartafla

½ blómkálshaus

4 sellerístíkar

2 gulrætur

½ gulrófa

2 hvítlauksrif

1-2 tsk. karrý

smá salt eftir smekk eða tamari sojasósa

1 msk tómátþúrra

1 gerlaus grænmetisteningur

1 dós light kókosmjólk eða 1 dós saxaðir tómatar

4 dl vatn

ferskur graslaukur og e.t.v. smá ferskt rósmarín

nokkrar þurrstaðar pekanhnetur

Skerið grænmetið í hæfilega stóra bita og setjið í pott. Bætið kryddi, grænmetisteningi og kókosmjólk út í. Hellið síðan vatni yfir svo að rétt fljóti yfir grænmetið og sjóðið í um 12 mín. Setjið súpuna í blandara og blandið þar til hún er orðin silkimjúk. Einnig má sleppa því að setja hana í blandara og borða súpuna með bitunum í. Klippið að lokum grænt krydd yfir og dreifið nokkrum þurrustuðum pekanhnetum yfir súpuna áður en þið berið hana fram.

Snarl

2 finncrisp hrökkbrauð með kotasælu, gúrku og rauðlauk

Kvöldverður:

Ofnbakaður eða grillaður 150 gr lax. Kreista sítrónu, hvítlauk, engifer og maldon salt yfir.

Grænt salat með tómötum, mangó og rauðlauk

Jógúrtsósa: hrein jógúrt, sítróna og graslaukur

1 dl bankabygg blandað saman með smátt söxuðum tómötum og hvítlauk/rauðlauk

Dagur 6

Morgunverður:

½ dl gróft haframjöl – soðið með 2 ½ dl vatni. Hellt út á 2 msk hveitiklíð, 1 tsk hunang (lífrænt), 1 tsk kanill, 1 msk gojiber ásamt 1 msk af vanillupróteini t.d. frá NOW eða EAS (1/2 scoop)

Snarl:

200 ml græn bomba með kókosvatni, búa til 2 skammta fyrir seinni parts snarlið

Hádegisverður

Túnfisksalat:

Túnfiskur í vatni

½ dós kotasæla

1 dl nýrnabaunir

Tómatar

Rauðlaukur

Eða velja salatbakka í Hreyfingu

Snarl:

Hinn hlutinn af grænu bombunni með kókosvatni

Kvöldverður:

Eggjakaka með 4 eggjahvítum og 1 eggjarauðu, rauðlaukur, paprika, tómatar, gulrætur, brokkoli, blómkál.

1 dl bankabygg (sjóða epli og sellerí saman og mauka saman við byggið)

Snarl:

1 b. heitt te (koffínlaust)

Dagur 7

1700-1800 he. að eigin vali. Veldu hollt og fjölbreytt fæði. Ef þú finnur löngun í sætindi, fáðu þér þá allt að 300 he (t.d. ein lítil kökusneið eða eitt Kit-kat) Gættu þess að fara ekki umfram ráðlagt he. magn.

Dagur 8

Morgunverður:

½ dl gróft haframjöl – soðið með 2 ½ dl vatni. Hellt út á 2 msk hveitiklíð, 1 tsk hunang (lífrænt), 1 tsk kanill, 1 msk gojiber

Snarl:

Hinn græni djús

2 agúrkur
3-4 sellerístilkar
1 lime, afhýtt
3-4 cm biti fersk engiferrót
2 græn epli

Skerið grænmetið og ávextina niður í passlega bita og setjið í gegnum djúsvél eða blandara. Hellið í glös og bætið 1-2 klökum úti hvert glas. Þetta dugar í 2 stór glös. Notaðu helminginn seinni partinn.

Hádegisverður:

Salat með 4 eggjahvítum, avokado, spínat, klettsalat, paprika, tómatar, 1 lófi furuhnetur og 1 msk sweet chili sauce til hliðar.

Snarl

Hinn hlutinn af græna djúsnum

Kvöldverður:

Kjúklingaréttur með indversku ívafi:
Kjúklingabringur (skornar í sneiðar) steiktar í heilsugrilli
2 laukar, saxaðir
4 hvítlauksrif marinn
1 msk engifer
mýkt í olíu á pönnu
3 msk (Hot) Madras karrý
1 tsk salt
200 ml vatn
3 msk Mango Chutney
3 msk Tómatpasta (Solla)
Allt sett á pönnuna og kjúklingabringur og látið malla dágóða stund

Með þessu er borið fram hýðishrísgjón og grænt salat t.d. spínat, tómatar, furuhnetur og trönuber

Í litlar skálar er borið fram sneiddir bananar, perur, kókosflögur og annað skemmtilegt meðlæti.
1 skammtur er 100 gr kjúklingabringur og 3 msk af sósu ásamt meðlæti

Aukasnarl ef þörf er á: Skerið niður gúrkur og sellerí og hafið til taks ef hungur sverfir að.

Dagur 9

Morgunverður:

1 skál létt ab-mjólk með 1 dl bláberjum og 1 msk hveitikími eða hveitiklíði

Snarl:

½ b vatn
1 b frosin eða fersk ber, t.d. hindber, bláber, jarðaber
1 banani (eða annar ávöxtur)

Allt sett í blandara og blandað þar til silkimjúkt
Hinn helmingurinn geymdur til seinni fyrir seinni parts snarlið

Hádegisverður:

Gulrótarsúpa með kókos:

2 msk kókosolía
1 stór laukur saxaður niður
3 pressuð eða rifin hvítlauksrif
8 meðalstórar gulrætur flysjaðar (ef þarf) og niðursneiddar
1 stór sæt kartafla niðursneidd
6 bollar grænmetissoð
2-3 tsk karrý
½ til 1 dós kókosmjólk
1 tsk himalaya salt eða sjávarsalt
Pipar eftir smekk
Smá ferskur kóriander til skrauts.

Hitið kókosolíuna í stórum súpupotti og skellið lauk og hvítlauk í pottinn og látið malla smá stund.
Setjið gulræturnar og sætu kartöfluna samanvið og steikið í nokkrar mínútur í viðbót.
Hellið grænmetissoðinu útá og sjóðið vel við lágan hita eða allt að 40 mín (þar til grænmetið er soðið)
Setjið karrý samanvið, blandið vel og takið af hitanum.
Maukið súpuna með töfrasprota eða í matvinnsluvél.
Bætið svo kókosmjólkinni samanvið og hitið aftur.
Það gæti þurft að bæta aðeins meira grænmetissoði í hana.
Salt, pipar og kóriander að smekk

Snarl:

Hinn hlutinn af berjabombunni

Kvöldverður:

Indverskur pottréttur með graskeri:

2 dl lífrænar þurrkaðar kjúklingabaunir, lagðar í bleyti, með 1 tsk matardóða og/eða kombústrimli, í 15 klst og soðnar í 1 1/2 klst
einnig er hægt að nota 1 ds lífrænar niðursoðnar baunir og þá eru þær soðnar og tilbúnar beint í pottinn
300g grasker, afhýtt og skorið í bita (má vera sætar karftöflur)
200g kartöflur, skornar í bita skornar í bita
100g blómkál í litlum bitum
1 dós kókosmjólk eða vatn eða 50/50 kókosmjólk + vatn
1- 2 tsk karrý paste
1 hvítlauksrif
2 cm biti engiferrót
smá salt
smá ferskur kóriander

sjóðið kjúklingabaunirnar
bakið graskerið og kartöflurnar í ofni 200°C í 25-30 mín og kryddið með 2-3 msk kaldpressuð kókosolíu ½ dl vatn + 1 tsk salt + 1 tsk paprikuduft + 1 tsk cuminduft setjið kókosmjólk + karrý paste + hvítlauk + engifer + salt í blandara og

blandið vel saman

setjið soðnar blómkál + kjúklingabaunir + bakað grænmeti + kókosmjólkurblönduna í pott og látið malla í um 10 mín, klippið ferskan kóríander yfir og berið fram með fullt af fersku salati og hýðis hrísgrjónum.

Snarl:

1 b. heitt te (koffínlaust)

Dagur 10

Morgunverður:

½ dl gróft haframjöl – soðið með 2 ½ dl vatni. Hellt útá 2 msk hveitiklíð, 1 tsk hunang (lífrænt), 1 tsk kanill, 1 msk gojiber ásamt 1 msk af vanillupróteini t.d. frá NOW eða EAS(1/2 scoop)

Snarl:

1 dl bláber/jarðaber, ½ dl mangó, 2 msk hreint skyr, klaki allt í blandara

Hádegisverður:

Hýðishrísgrjónasalat:

2 bollar hýðishrísgrjón eða bygg.

Sólþurrkaðir tómatar (ekki í olíu) saxaðir mjög smátt

2 sveppir saxaðar,, mjög smátt

2 msk möndluflogur, þurrstaðar og svo muldar

0,5 tsk turmeric duft

0,5 tsk salt (Himalaya eða sjávarsalt) og smá klípa

svartur pipar

2 msk vatn

Sjóðið grjónin. Kælið grjónin aðeins.

Þurrstið möndlurnar á heitri pönnu (án olíu). Kælið svo og myljið gróft.

Saxið sólþurrkuðu tómata og sveppina og léttsteikið, salti og turmerici.

Blandið öllu saman við grjónin og berið fram.

1 skammtur er ¾ bolli

Snarl:

1 fjallgrasaflatkaka með 1 msk hummus

Kvöldverður:

Grænmetislasagna:

2 msk. kaldpressuð kókosolía eða önnur góð olía

2-3 hvítlauksrif, pressuð eða smátt söxuð

1 ferskt chilialdin, skorið í tvennt, fræhreinsað og skorið í litla bita

2-3 gulrætur, afhýddar nema þær séu lífrænar og skornar í þunna strimla

1 stór laukur, afhýddur og skorinn í þunna strimla

1-2 stönglar sellerý, skornir í þunnar sneiðar

1 rauð paprika, skorin í tvennt, fræhreinsuð og síðan skorin í 1 x 1cm bita

2 kúrbítar, skornir í fernt eftir endilöngu og síðan í 1 cm bita

2 tsk. oregano

2 tsk. marjoram

2 tsk. basil

smá sjávarsalt og nýmalaður svartur pipar

3-4 msk. tómatauk

2 dósir niðursoðnir tómatar, um 400 ml hvor dós

2 dósir kókosmjólk, um 400 ml hvor dós

200 g rifinn sojaostur eða venjulegur ostur

spelt lasagnaplötur

Hitið olíu í potti eða á stórrri og víðri pönnu. Setjið niðurskorið grænmeti á pönnuna og látið mýkjast í um 5 mín.

Kryddið, bætið tomatmauki og niðursoðnum maukuðum tómtum úti og sjóðið í um 15-20 mín. Hitið ofninn í

200°C og blandið saman sojaosti og kókosmjólk. Takið fram eldfast form, smyrjið það og fyllið í þessari röð:

1 lag fylling, 1 lag lasagneplötur, 1 lag af kókosmjólk og sojaosti. Endurtakið tvisvar sinnum og setjið síðan inn í

ofninn og bakið við 200°C í 30 mín. Berið fram t.d með grænmetisalati og pestó.

1 skammtur er 300 gr á disk

Snarl:

1 b. heitt te (koffínlaust)

Dagur 11

Morgunverður:

1 skál létt ab-mjólk með 1 dl bláberjum og 1 msk hveitikími eða hveitiklíði

Snarl:

Ávaxtahringur:

Mangó frosið

jarðaber frosin

banani

flís af engifer

hrísgrjónamjólk.

Allt sett í blandara, helmingur notaður í seinnipartssnarlið

Hádegisverður:

Túnfisksalat:

Túnfiskur í vatni

Tómatar, kjarnhreinsaðir og skornir í teninga

Rauðlaukur skorinn smátt

Klettasalat, saxað

Kapers (kaupa minnsta)

1 msk fetaostur í vatni

5 stk tortilla flögur (velja fituminnsta)

2 tsk góð olía

Nýmalaður svartur pipar mulið yfir

Snarl:

Hinn hlutinn af ávaxtahringnum

Kvöldverður:

Einföld fiskisúpa:

Hálfur laukur, saxaður gróft

175 g sæt kartafla, afhýdd og söxuð gróft

175 hvítur fiskur (t.d. ýsa, þorskur, steinbítur), bein- og roðhreinsaður

50 g gulrót, söxuð

1 tsk oregano

0,5 tsk kanill

1 lítri vatn

2 gerlausir grænmetisteningar

3 msk fiskisósa (Nam Plah)

75 ml léttmjólk (eða matreiðslurjómi, spari)

1 msk tamarisósa eða meira eftir smekk

Aðferð

Afhýðið lauk, sætu kartöfluna og gulrótina og saxið gróft.

Setjið laukinn, kartöfluna, gulrótina í pott, ásamt oregano, kanil og 800 ml af vatni. Bætið einnig grænmetisteningunum og fiskisósu saman við. Ef þið eruð með fiskiafganga (ekki ósoðinn fisk) þá skuluð þið ekki setja fiskinn út í strax. Ef þið eruð með hráan fisk setjið þið hann út í hér.

Sjóðið í um 10 mínútur.

Kælið aðeins.

Notið töfrasprota eða matvinnsluvél og maukið allt vel (ef þið eruð með matvinnsluvél, maukið þá í litlum skömmtum). Ef þið eruð með fiskiafganga þá má setja þá út í hér og mauka áfram.

Setjið súpuna aftur í pottinn, bætið mjólkinni og afganginum af vatninu við (ef þarf) og hitið að suðu.

Berið fram með snittubrauði eða öðru brauði

Snarl:

1 b. heitt te (koffínlaust)

Dagur 12

Morgunverður:

½ dl gróft haframjöl – soðið með 2 ½ dl vatni. Hellið út á 2 msk hveitiklið, 1 tsk hunang (lífrænt), 1 tsk kanill, 1 msk gojiber

Snarl:

10 möndlur með hýði sem hafa legið í vatni ca 3 klst

1 lífrænt epli

Hádegisverður:

1 ½ bolli grænmetissúpa og gróft rúnnstykki

2 msk kaldpressuð kókosolía

1 púrri, smátt skorin

2 hvítlauksrif

2 msk curry paste

2 msk gott mangó chutney

1 msk tómátpúrri

5-700gr niðurskorið allskonar grænmeti (1 sæt kartafla + 1 gulrót + smá blómkál + smá sellerírót + nokkrar kartöflur)

2 dósir kókosmjólk (light)

600ml vatn
smá biti fersk engiferrót, afhýdd (2-3 cm)
2 limelauf
10 cm biti sítrónugras
smá biti ferskur chili - stærð fer eftir því hvað þú vilt hafa súpuna sterka/milda
1 tsk grænmetiskraftur
smá salt
1 búnt ferskur kóríander

setjið kókosolíu í pott & bætið þúrru + hvítlauk + currypasteinu úti & látið mýkjast í 2-3 mín
bætið grænmetinu + tómátþúrru + mangó chutney úti
hellið kókosmjólkinni & vatninu úti ásamt grænmetiskrafti + engifer + limlauf + sítrónugrasi + ferskur chili úti
látið sjóða í 15-20 mín
smakkið til með salti & klippið ferskan kóríander yfir

Snarl:

2 finncrisp hrökkbrauð með kotasælu, gúrku og rauðlauk

Kvöldverður:

Kjúklinga núðluréttur:
250 g hrísgrjónanúðlur
275 g kjúklingabringur, grillaðar (helst)
1 hvítlauksgeiri, marinn
1 rauð paprika, skorin í strimla.
100 g shiitake sveppir, sneiddir (eða venjulegir sveppir)
Hálfur blaðlaukur (allt nema blöðin), skorinn í ofurmjóar ræmur, eins og tannstöngla
100 g baunaspírur
3 msk tamarisósa
1 msk sesamolía
2 tsk kókosolía
0,5 tsk svartur pipar

Sjóðið núðlur samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum. Látið kalt vatn renna á þær, sigtið og setjið í skál.

Skerið paprikuna í helming, fræhreinsið og skerið í strimla.

Sneiðið sveppina smátt.

Skerið blaðlaukinn í ofurmjóar ræmur, eins og tannstöngla.

Afhýðið hvítlaukinn og merjið.

Hitið 1 teskeið kókosolíu á pönnu og steikið hvítlaukinn, paprikuna, sveppina, blaðlaukinn og baunaspírurnar á pönnunni. Ef þið eigið Wok pönnu er mjög gott að nota svoleiðis.

Notið vatn ef þarf meiri vökva.

Á annari pönnu skuluð þið hita 1 teskeið af kókosolíu á pönnu og steikja kjúklinginn. Notið vatn ef þarf meiri vökva. Fjarlægið skinnið og rífið kjúklinginn í strimla.

Bætið kjúklingnum út á hina pönnuna.

Kryddið með tamarisósunni og pipar.

Bætið núðlunum saman við og hitið aðeins.

Hellið sesamolíunni yfir og hitið í nokkrar sekúndur.

Blandið öllu vel saman.

Berið fram í djúpum skálum og gjarnan með þrjónum.

1 skammtur er 1 1/4 bolli af súpu

Dagur 13

Morgunverður:

½ dl gróft haframjöl – soðið með 2 ½ dl vatni. Helld út á 2 msk hveitklíð, 1 tsk hunang (lífrænt), 1 tsk kanill, 1 msk gojiber ásamt 1 msk af vanillupróteini t.d. frá Muscle mix (1/2 scoop)

Snarl:

Græni sjeikinn:

1 b vatn
2 vænar lúkur af spínati* (100g)
½ avocado eða 1 banani
1-2 dl ferskt eða frosið mangó

Allt sett í blandara og blandað þar til silkimjúkt, hinn hlutinn notaður í seinnipartssnarlið

Hádegisverður:

Pastasalat:

½ b heilhveitipasta
1 msk tómatapasta (Solla)
½ gul og rauð paprika
Klettsalat
Eða velja salatbakka í Hreyfingu

Snarl:

Hinn hlutinn af græna sjeikum

Kvöldverður:

Fiskur með kartöflum og grænmeti:

200 g ýsa eða annar nýr fiskur, beinhreinsaður
150 g gulrætur, spergilkál (brokkolí) eða blómkál,
gufusoðið
1 kartafla, gufusoðin
1 tsk kókosolía (eða önnur olía) eða smjör
Aðferð
Skrælið gulrætur og kartöflur og þvoið. Saxið gróft.
Þvoið spergilkál eða blómkál og brjótið í sprota.
Gufusjóðið grænmetið í 7-8 mínútur eða þangað til nánast mjúkt.
Bætið fiskinum út í pottinn og gufusjóðið áfram í 5 mínútur

Snarl:

1 b. heitt te (koffínlaust)

Dagur 14

1700-1800 he. að eigin vali. Veldu hollt og fjölbreytt fæði. Ef þú finnur löngun í sætindi, fáðu þér þá allt að 300 he (t.d. ein lítill kókusneið eða eitt Kit-kat) Gættu þess að fara ekki umfram ráðlagt he. magn.

