

FROKOST

STRESSGUIDE

INTRO

Opskrifterne i dette hæfte er til 1 person med mindre andet er angivet.

Opskrifterne er uden gluten, sukker og mælkeprodukter, da disse produkter kan påvirke dit nerve- og tarmsystem uhensigtsmæssigt i en stresset periode. Det samme gælder stimulanser som alkohol, koffein og sort the. Forsøg at undgå disse ting helt de næste 8 uger – men kun hvis du ikke bliver yderligere stresset over det.

Fokuser på alle de gode ting, du gerne vil spise – fordi de bygger dig op og gør dig stærk og modstandsdygtig.

Nemlig masser af genopbyggende proteiner, grøntsager, sunde desserter, juicer og smoothies.

Opskrifterne er rige på let optagelige proteiner, omega-3, vitaminer og mineraler og så er de antiinflammatoriske.

Retterne er fleksible og kan erstattes og skiftes ud på tværs af hinanden. Du må gerne spise aftensmad til morgenmad og frokost om aftenen.

HUSK: Når du spiser, så spiser du. Uden tv, iPhone, avis eller andet der fjerner dit fokus fra følelsen af at spise. Træk vejret, tyg og smag på maden – og nyd din mad.

Det er kilden til dit liv!

Start din dag med 1 stort glas vand tilsat saften fra en citron

Du skal drikke ca. 1,5 l. vand om dagen.

God appetit!

Indhold

Stenalderbrød med pålæg	Side 4
Sandwich med laks og avocado	Side 4
Hurtig kyllingesalat	Side 5
Rødbedesalat med kylling	Side 5
Blomkålssalat med frisk spinat og kyllingespj	Side 6
Tomatsalat med avocado og kylling	Side 7
Bønnesalat med æg og tun	Side 8
Rå marineret broccolisalat med røget laks	Side 9
Råkost med fiskefrikadeller	Side 9
Quinoa med tamari ristede mandler og æg	Side 10
Æggekage	Side 10
Sund sandwich med honningmarinerede rejer og avocado	Side 11

Stenalderbrød med pålæg

Ingredienser:

- 2 skiver stenalderbrød eller andet glutenfrit brød (se opskrift under "brød")
- ½ avocado
- 2 skiver røget laks
- Tun i vand, helst fra glas – så meget du kan spise
- 2 spsk. økologisk mayonnaise
- ½ spsk. saft af en citron
- ¼ rødløg
- 2 drueagurker (kan udelades)
- Lidt chiliflager (kan udelades)
- Havsalt og peber
- 2 gulerødder
- 2 tomater
- Persille

Rør tun, mayonnaise, citron, drueagurker og chili sammen til en lækker tunmousse. Smag til med havsalt og peber. Anret tunmousse og røget laks på to forskellige skiver stenalderbrød og pynt med persille. Vask gulerødder og tomater og nyd sammen med de lækre madder.

Sandwich med laks og avocado

Ingredienser:

- 1 sandwichbolle eller andet glutenfrit brød (se opskrift under "brød")
- 2 skiver røget laks
- ½ avocado
- Persille
- Gulerødder
- Rød peber
- 1 tomat skåret i skiver

Læg avocado, laks og tomat på bollen. Pynt med frisk persille. Skær gulerødder og rød peber i mundrette størrelser og anret det hele sammen med sandwichen.

Hurtig kyllingesalat

Ingredienser:

- 100 gr. kylling stegt i karry (eller andet kød fra dagen før)
- Salat efter eget ønske (hovedsalat, rucolasalat, spinat mv.)
- 6 blomme tomater
- 1 hel avocado
- 1 håndfuld mandler
- ½ rød peber
- En spsk. ristede pinjekerner
- En spsk. hampefrø

Dressing:

- 1 spsk. Dijon sennep
- 1 tsk. honning
- 2 spsk. økologisk, koldpresset olivenolie
- 1/2 spsk. balsamico
- 1 spsk. citronsaft

Skær kød, grøntsager, salat og nødder fint ud og bland til en herlig salat. Hæld dressing og hampefrø over.

Rødbedesalat med kylling

Ingredienser:

- Ca. 150 gr. kylling, stegt i kokosolie.
- 1 rødbede, revet groft
- ¼ hvidkålshoved, fintsnittet
- 1 håndfuld mandler
- Tørrede tranebær eller rosiner

Dressing:

- 3 spsk. koldpresset økologisk olivenolie
- Saft fra ½ citron
- Havsalt og peber.

Kyllingen skæres i tern. De lækre grøntsager blandes og marinaden hældes over. Top med hakkede mandler, kylling og tranebær.

Blomkålssalat med frisk spinat og kyllingespyd

Ingredienser:

- 200 gr. blomkål, skåret i skiver
- 2- 3 håndfulde frisk spinat
- 100 gr. valnødder, grofthakket
- 1 håndfuld blåbær
- 1 spsk. gojibær (kan udelades)
- 1 tsk. sesamfrø
- 1 tsk. chili flager (eller efter behov)
- 200 gr. kylling
- Peanutbutter

Dressing:

- 1 spsk. Dijon sennep
- 1 tsk. honning
- 2 spsk. økologisk, koldpresset olivenolie
- 1/2 spsk. balsamico
- 1 spsk. citronsaft

Skær kyllingen i grove stykker og mariner dem i peanutbutter. Sæt dem på et spyd og steg dem i ovnen ved 200 gr. i ca. 25 minutter. Bland blomkål, spinat, valnødder, bær, frø og chiliflager og hæld dressingen over.

OBS: Valnødder er rige på Omega-3, som vi ofte får alt for lidt af.

Tomatsalat med avocado og kylling (eller rejer)

Ingredienser:

- 200 gr. blommetomater
- 2-3 håndfulde frisk spinat
- 1 bundt frisk basilikum
- 1 spsk. solsikkekerner (kan evt. ristes)
- 1 avocado
- En håndfuld blåbær, friske

Dressing:

- 1 spsk. citron
- ½ spsk. balsamico
- 2 spsk. koldpresset, økologisk olivenolie
- 200 gr. kylling, stegt eller kogt (kan erstattes af æg eller rejer)

Tomaterne vaskes og skæres i halve eller kvarte. Avocadoen tilsættes i mundrette bider og salaten toppes med grofthakket basilikum. Bland marinaden og bland den forsigtigt med tomatsalaten. Lad gerne salaten stå og trække i 20 minutter inden den toppes med kylling, solsikkekerner og blåbær.

Bønnesalat med æg og tun

Ingredienser:

- 250 gr. friske eller frosne grønne bønner
- 2 kogte æg
- ¼ forårsløg
- Tun i vand, helst fra glas – så meget du kan spise
- 2 spsk. økologisk mayonnaise
- ½ spsk. saft af en citron
- 2 drueagurker (kan udelades)
- Lidt chiliflager (kan udelades)
- Havsalt og peber

Marinade:

- ½ spsk. sennep
- 1 spsk. hvid balsamico
- 1 spsk. citronsaft
- 2 spsk. koldpresset økologisk olivenolie

Kog de frosne bønner i kogende vand i ca. 4 minutter, så de stadig har bid. Hvis de er friske, skal de kun dampes i et par minutter. Hæld vandet fra og lad dem dampe af.

Hak forårsløg og de hårdkogte æg og læg dem over bønnerne. Bland marinaden og hæld den over bønnesalaten. Hæld vandet fra tunen og hæld den i en skål. Bland tun, mayonnaise, drueagurker og smag til med citron, chiliflager, havsalt og peber. Nyd sammen med bønnesalaten.

Rå marineret broccolisalat med røget laks

Ingredienser:

- ½ broccoli hoved, i fine buketter
- 10 valnødder, groft hakket
- 1 avocado, skåret i mundrette bider
- ¼ rødløg, hakket
- 1 håndfuld frisk persille

Dressing:

- Saft af ½ citron
- 2 spsk. olivenolie
- Lidt havsalt og peber
- 2-3 skiver røget laks, skåret groft i tern.

Kom broccolien i en skål og hæld dressingen over. Gnid/gnub dressingen ind i broccolien med den ene hånd, så broccolien bliver rå marineret. Tilsæt de resterende ingredienser og nyd.

Råkost med fiskefrikadeller (fra dagen før)

Ingredienser:

- ½ rødbede
- ¼ knoldselleri
- 1 gulerod
- 1 spsk. rosiner
- 1 spsk. mandler eller valnødder
- 1 håndfuld frisk persille, hakket
- 2 stk. fiskefrikadeller fra aftensmaden dagen før (Se opskrift under "aftensmad")

Dressing:

- 1 spsk. olivenolie, solsikkeolie eller sesamolie
- Saft af ½ citron
- 1 spsk. friskrevet peberrod
- Havsalt

Rødbede, knoldselleri og gulerod rives groft og blandes i en skål og dressingen hældes over. Top med rosiner, nødder og persille og nyd sammen med fiskefrikadellerne fra dagen før.

Quinoa med tamari ristede mandler og æg

Ingredienser:

- 75 gram. quinoa
- 2 håndfulde frisk spinat
- 1 håndfuld mandler
- 2 forårsløg
- 2 spsk. tamari (fås i helsekosten)
- ½ avocado
- 1 hårdkogt æg
- Havsalt og peber

Kog quinoa som anvist på pakken. Hæld tamari og mandler på panden og steg til tamarien klister let på mandlerne. Hak forårsløg og æg og bland med quinoa, spinat, avocado og ristede mandler. Drys evt. lidt havsalt og peber over.

Æggekage

Ingredienser:

- 8 æg
- 1 økologisk kyllingepølse fra Hanegal (kan erstattes af røget laks)
- Masser af grøntsager
- 1 håndfuld babyspinat
- Evt. lidt persille eller basilikum
- Salt og Peber
- Kokosolie til stegning

Bland æg, pølse, babyspinat, persille, salt og peber i en skål. Steg æggekagen på en pande i kokosolie. Server med dine yndlings grøntsager.

Sund sandwich med honningmarinerede rejer og avocado

Ingredienser:

- 1 sandwich bolle (se opskrift under "brød")
- 150 gr. rejer
- Frisk dild

Marinade:

- 1 tsk. honning
- 2 spsk. koldpresset, økologisk olivenolie
- 1 håndfuld dild
- ½ tsk. citronsaft

Avocadocreme:

- 1 avocado
- 2 skiver agurk, hakket fint uden det våde
- ½ forårsløg, hakket fint
- 1 tsk. frisk chili
- 1 tsk. saft af en citron
- Havsalt og peber

Bland marinaden i en skål og lad rejerne marinere i den i et par timer (gerne over natten, hvis du har tiden). Mos avocado og bland med agurk, forårsløg, chili og citron. Smag til med havsalt og peber.

Del sandwich bollen. Smør med avocado creme og marinerede rejer. Top med frisk dild.