

MORGENMAD

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

| | |
|-------------------------------|--------|
| Chiagrød med blåbær & hindbær | Side 4 |
| Gurkemeje Omelet | Side 4 |
| Grøn Smoothie Bowl | Side 5 |
| Lækker Morgensmoothie | Side 5 |
| Quinoapandekager | Side 6 |
| Hampegrød med blåbær | Side 6 |
| Proteinrig Morgenpandekage | Side 7 |
| Grøn morgensmoothie | Side 7 |
| Morgenmadsvafler | Side 8 |
| Brocollibolle med Rawtella | Side 8 |
| Omelet | Side 8 |
| Fiberrig raw choko morgengrød | Side 9 |

Chiagrød med blåbær og hindbær

Ingredienser:

- 2 spsk. chiafrø
- Ca. 8 dl. mandelmælk
- 2-3 håndfulde frosne hindbær og blåbær
- 1 spsk nøddesmør, feks. peanutbutter eller cashewsmør. (kan sagtens udelades)
- 2 skefulde [Clean & Lean](#) proteinpulver med jordbær. Kan erstattes med 1 banen.
- 1 avocado
- 1 spsk. [hørfrøolie](#) (kan udelades)

Bland chiafrø med mandelmælk. Rør godt rundt med et piskeris. Lad grøden stå i et par minutter, eller lad det stå i køleskabet natten over til chiafrøene bliver til en cremet masse. Tilsæt frosne bær, nøddesmør, proteinpulver (eller banan) og avocado og blend det hele med en stavblender. (eller kom det i en blender) Rør til sidst lidt kvalitetsolie i - feks. hørfrøolie.

Pynt med dine favorit toppings, feks. gojibær, boghvedeflager, kakaonibs, friske bær, kokosmel, hampefrø, nødder, morbær... etc. Vælg det du nyder mest.

Prøv også at smide en håndfuld broccoli i. Det er en super nem måde at snyde sig til ekstra grøntsager og fibre på.

OBS: Chiagrød er et fantastisk nærende måltid. Chiafrø er små magiske sundhedsbomber, og to teskefulde indeholder mere omega-3 end en laksefilet, 6 gange mere calcium end sødmælk, 4 gange så mange fibre som hørfrø og 15 gange så mange antioxidanter som broccoli.

Det smarte ved chiagrød er, at du kan forberede den om aftenen, så det ikke tager længere tid end den traditionelle havregryn med mælk, på de travle morgener.

Gurkemeje Omelet

Ingredienser:

- 3 æg
- 1 tsk. gurkemejepulver
- Spinat, basilikum eller persille
- Tomat, avocado, agurk eller rød peber
- Havsalt og peber efter smag
- Kokosolie til stegning

Slå æggene ud i en skål og rør dem sammen med gurkemeje, havsalt og peber. Smelt kokosolien på en varm pande og steg æggemassen. Top omeletten med masser af grøn spinat, tomat, avocado, agurk eller andre grøntsager. Nydes med en grøn juice eller smoothie.

Grøn Smoothie Bowl

Ingredienser:

- 1 fennikel, i grove stykker
- 1 agurk, skåret i mindre stykker
- 100 gr. babyspinat
- 1/5 frossen mango
- 2 dl. mandelmælk
- 1 skefuld [Clean & Lean](#) proteinpulver med jordbær. Kan erstattes med 1 banen.
- 1/5 avocado

Topping:

- Hindbær
- Gojibær
- Kiwi
- Hampefrø

Hæld alle ingredienserne i en blender og blend til massen jævn og cremet.

Hæld smoothien i en skål og top med hindbær, gojibær, kiwi og hampefrø og spis den med en ske.

Hvis du foretrækker at drikke din smoothie af et glas, kan du tilsætte mere væske.

Lækker Morgensmoothie

Ingredienser:

- 1-2 dl. mandelmælk (mængden justeres efter ønsket tykkelse)
- 1 skefuld [Clean & Lean](#) proteinpulver med jordbær.
- 1 spsk. Livets olie (fås i helsekosten)
- ½ spsk. citronsaft
- Evt. ½ spsk. lakridsrodspulver (kan sagtens udelades).
- 1 banan
- ½ avocado
- 2 spsk. hørfrø, fint malet i en kaffemølle
- 1 håndfuld mandler, malet i en kaffemølle
- 1 håndfuld frosen broccoli
- 150 gr. frosne blåbær og hindbær

Kom alle ingredienserne i en blender og kød på fuld power i et par minutter. Nyd evt. smoothien med chia frø, friske blåbær og lidt frisk mynte på toppen.

TIP: Variér gerne med forskellige krydderier i stedet for lakrids – eksempelvis kanel.

Quinoapandekager

Ingredienser:

- 5 æg
- 1 knsp. salt
- 1 dl. quinoamel
- 1 dl. mandelmælk
- 1 spsk. birkesød
- 1 tsk. Glutenfri bagepulver
- ½ tsk. Vaniliepulver
- Kokosolie til stegning

Piks æg, quinoamel, mandelmælk og salt grundigt sammen. Steg pandekagerne i kokosolie på panden. Nydes med friske bær og en juice eller smoothie.

Hampegrød med blåbær

Ingredienser:

- 1 tsk. Chiafrø
- ½ dl. hampefrø
- ½ tsk vanillepulver
- 3 spsk. økologisk kokosmælk (gerne den fede del)
- 3 spsk. mandelmælk
- 2 tsk. Frosne eller friske blåbær
- 1 skefuld [Clean & Lean](#) proteinpulver med jordbær.

Rør alle ingredienser godt sammen. Lad grøden suge væske til sig i ca. 10 minutter. Hvis grøden bliver for tyk kan du tilsætte mere væske. Top evt. grøden med bær, mandler eller gojibær.

Proteinrig Morgenpandekage

Ingredienser:

- 2 æg
- ½ banan
- 2 spsk. boghvedemel. (fås i Irma eller helsekosten)
- 1 spsk. malede hørfrø (mal dem fint i kaffemøllen)
- 1 spsk. loppefrøskaller (Fiber Husk)
- 1 spsk. [mandelmel](#) (fra Funktionel Mad)
- 1 håndfuld blåbær
- 1 håndfuld hakkede mandler
- 1 knivspids havsalt
- Kokosolie til stegning

Slå æggene ud en skål og tilsæt bananen. Blend med en stavblender eller mos sammen med en gaffel. Tilsæt boghvedemel, mandelmel, loppefrøskaller, malede hørfrø og havsalt og rør det hele godt sammen. Steg pandekagen på en varm pande med kokosolie. Når dejen begynder at blive gylden, deler du pandekagen i 4 kvarte (medmindre du har lavet små pandekager) – så er den nemmere at vende. Vend de 4 dele pandekager og steg til den anden side også er gylden.

Server med blåbær, hakkede mandler og en grøn juice.

Tip: Variér med andre bær sorter og drys evt. birkesød og kanel ud over – så kan opskriften nemt bruges som dessert.

Grøn Morgensmoothie

Ingredienser:

- 1 håndfuld frossen broccoli
- 1 håndfuld frossen spinat
- 1 håndfuld frisk persille
- 1 banan (moden og sød)
- 1 æble (delt i kvarte uden kernehus)
- 1 skefuld [Clean & Lean](#) proteinpulver med jordbær.
- ½ avocado
- 1 håndfuld mynte
- 10 cm. agurk
- 30 gram mandler, malet fint i kaffemøllen
- 2 - 3 dl. vand eller mandelmælk
- 1 spsk. Livets olie.

Kom alle ingredienserne i en blender og kør på fuld power til du har en dejlig cremet konsistens. Hæld smoothien i et stort glas og drik med et sugerør.

Morgenmadsvafler

Ingredienser:

- 2 æg
- 2 dl mandelmel
- 1 dl boghvedemel
- 1 spsk. fiberhusk
- 1 tsk. bagepulver
- Lidt salt
- ½ tsk vanillepulver
- 2 bananer eller 1-2 spsk. birkesød
- 3 spsk. mandelmælk

Bland alle ingredienserne og bag vaflerne i dit vaffeljern eller i ovnen i vaffelforme i ca. 6 minutter. De kan også steges som pandekager i kokosolie på en pande. Kan fryses ned, så du kan bage dem på forhånd og tage dem op efter ønske.

Brocollibolle med Rawtella

Ingredienser:

- 1 brocollibolle (se opskrift)
- 3 spsk. peanutmæl fra Funktionel Mad
- 1-2 spsk. kakopulver
- 1 spsk. Sukrin melis
- Evt. 2 dråber Stevia Sweet Drops (hvis du kan lide det)
- 1 nip salt
- Ca. 5 spsk. vand.

Bland alle ingredienser i en skål og smør den på din bolle. (kan også smøres på en pandekage)

Omelet

Ingredienser:

- 3 æg
 - Spinat, basilikum eller persille
 - Tomat
 - Avocado
 - Agurk
-

- Havsalt
- Kokosolie til stegning

Pisk æggene sammen med salt og steg omeletten i kokosolie på en pande. Top omeletten med spinat, tomat, agurk og avocado og nyd den sammen en grøn juice eller smoothie.

Fiberrig Raw choko morgengrød

Ingredienser:

- 2 spsk. chia frø (fås i helsekosten)
- 2 spsk. hampefrø (fås i helsekosten)
- 1 ½ dl. vand.
- 1 skefuld [Clean & Lean](#) proteinpulver med chokolade.
- 2 spsk. raw kakao pulver.
- 1 spsk. Livets Olie
- 1 banan.
- Topping efter smag – blåbær, frø, æbler mandler mv.

Bland chiafrø og vand i en skål og lad dem stå på køkkenbordet natten over. Næste morgen tilføjer du hampefrø og kakaopulver. Mos en moden banan og bland sammen med de øvrige ingredienser. Din morgenmad er klar. Server med din favorit topping afhængig af sult og smag.

HUSK at drikke rigeligt med vand, når du spiser chia frø, da de suger væske til sig i tarmen.

INFO: Hampefrø indeholder 30 gr. Protein pr. 100 gr og er rig på omega 3-6-9.