

Falck Inspiration til Sund kost

*Inspiration til hverdagens måltider;
morgenmad, snack, frokost og aftensmad*

Om kost

En sund, varieret og næringsrig kost er en af grundstenene i en sund livsstil. Dine kostvaner har nemlig stor betydning for dit helbred, dit energiniveau og din livskvalitet.

Kroppen har brug for næringsstoffer for at fungere bedst muligt. Protein er kroppens byggesten, og bidrager til at opbygge og reparere muskler, knogler, bindevæv og immunsystemet. Kulhydrater er kroppens brændstof, og giver energi til kroppen. Fedt er kroppens energilager, og er vigtigt næringsstof for optagelsen af visse vitaminer samt opbyggelse af kroppens væv. Som huskeregel skal man have 10-20% protein, 50-60% kulhydrater og 30% fedt. Det er desuden vigtigt, at man får nok væske i løbet af dagen (1-1,5 l vand).

Man kan bl.a. bruge Fødevarestyrelsens 7 kostråd, som er en vejledning til at opnå sunde (og klimavenlige) kostvaner, samt at få de nødvendige vitaminer, mineraler og næringsstoffer.

De 7 kostråd er som følgende:

- 1) Spis planterigt, varieret og ikke for meget.
- 2) Spis flere grøntsager og frugter.
- 3) Spis mindre kød – vælg bælgfrugter og fisk.
- 4) Spis mad med fuldkorn.
- 5) Vælg planteolier og magre mejeriprodukter.
- 6) Spis mindre af det søde, salte og fede.
- 7) Sluk tørsten i vand.

Dette hæfte giver inspiration til dagens 3 hovedmåltider og sunde snacks.



Indhold

Sund morgenmad	5
Nemme og hurtige løsninger	5
Omelet med spinat, tomat og basilikum	6
Overnight oats	7
Koldhævede græskarbolle	8
Mættende smoothie	9
Havregrød med æble	10
Sunde madpakker/ frokost	11
Bagel med serrano, mozarella og pesto	11
Tun to go; bulgur, salat og tun	12
Lækre pestosnegle	13
En forfriskende tunsalat på rugbrød	14
Æggemuffins med skinke	15
Sunde og lækre grøntsagspølsehorn	16
Grove pølsehorn med kerner	17
Kyllingefrikadeller med persille	18
Raviolisalat	19
Spicy tunsalat med æg	20
Proteinsandwich med kylling	21
Pastasalat med grøntsager	22
Joe's club sandwich	23
Tunacado	24
Skinkebolle med squash	25
Sildesalat med karry, bønner og kartofler	26
Wrap med tun	27
Sundere pizzafocaccia	28
Sandwichbrød til madpakken	29
Sunde snacks	30
Grøntsagsdip	30
Rosinbarer med chokolade	31
Sunde bananmuffins	32
Energibar – sunde myslibarer	33
Granola-snackbar	34

Hummus med kikærter	35
Daddel- og havregrynssnitter	36
Sunde chips	37
Grønkålschips	37
Rugbrødschips	38
Æblechips	39
Bananchips	40
Smoothies	41
Blåbærsmoothie med banan, æblemost og vanilje	41
Ananassmoothie med banan	42
Sund aftensmad	43
Lun kartoffelsalat med spinat og bacon	43
Blomkålspizza	44
Havregrynspandekager	45
Kartoffelpizza	46
Mexicanske pandekager med grøn salsa	48
Tortillas med pulled kylling i mexicansk tomatsoase	49
Falafler med pita, sprød cremet kål og syltede rødløg	51
Buddha bowl med fuldkornsrís og dampet laks	53
Wraps med tun-tomatfyld og kålsalat	54

Sund morgenmad

Morgenmad er dagens vigtigste måltid. Det er vigtigt at starte morgenen med at fylde kroppen med god næring. Måltidet skal gerne indeholde både kulhydrater, proteiner og fedt. En velernæret krop er en velfungerende krop. I det kommende afsnit er der samlet en række opskrifter og inspiration til sund og nærende morgenmad.

Nemme og hurtige løsninger

Samlet tid: ca. 5 minutter

Hvis det en morgen skal gå hurtigt, eller du skal ud ad døren med det samme og have morgenmaden med på farten, så vil der herunder være nogle nemme og hurtige løsninger, der stadig indeholder gode næringsstoffer, mætter godt og holder længe.

- Skyr / Græsk yoghurt
- Proteinshake / proteinbar
- Havregryn
- Rugbrød eller knækbrød med pålæg

Omelet med spinat, tomat og basilikum

Samlet tid: ca. 15 minutter

En proteinrig start på dagen samt en vegetarisk mulighed. Opskriften indeholder ca. 300 g frugt og grønt.

Indkøbsliste (2 personer)

- 100 g babyspinat
- 4 æg
- ½ dl minimælk
- ½ tsk. flagesalt
- Peber
- 1 spsk. olivenolie
- 200 g tomater
- Frisk basilikum
- 100 g fuldkorns rugbrød



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://hjertereforeningen.dk/opskrifter/omelet-med-spinat-tomat-og-basilikum/>

Overnight oats

Samlet tid: 8 timer

Overnight oats er en god mulighed for dig, der gerne vil have en morgenmad, der er tilberedt på forhånd. Opskriften indeholder fibre og er vegetarisk.

Indkøbsliste (2 personer)

- 2 dl havregryn
- 1 spsk. chiafrø (ca. 10 g)
- ½ tsk. stødt kanel
- ½ tsk. stødt kardemomme
- 1 tsk. kakaopulver
- 1,5 dl mini- eller skummetmælk
- 1,5 dl vand
- 1 dl yoghurt
- 100 g banan
- 50 g blåbær



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://hjertereforeningen.dk/opskrifter/overnight-oats-med-chia/>

Koldhævede græskarboller

Samlet tid: 12 timer

Nyd friske græskarboller til morgenmad. Bollerne hæver natten over, så de kan bages friske om morgenen. Bollerne indeholder masser af fuldkorn og kan nydes med en skive magert pålæg.

Indkøbsliste (10 stk.)

- 300 g græskarkød uden kerner og skræl
- 3,5 dl vand
- 10 g gær
- 2 tsk. flagesalt
- 1 spsk. flydende honning
- 100 g havregryn
- Ca. 350 g hvidt fuldkornshvedemel
- 1 æg (til pensling)
- 20 g græskarkerner (til pynt)



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://hjerteforeningen.dk/opskrifter/koldhaevede-graeskarboller/>

Mættende smoothie

Samlet tid: ca. 15 minutter

En mættende smoothie er en let morgenmad til dig, der ikke har plads til så meget i maven fra morgenstunden. Denne opskrift giver dig ca. 150 g frugt og grønt.

Indkøbsliste (2 personer)

- 300 g frosne jordbær eller hindbær
- 50 g havregryn
- 3 dl yoghurt
- 20 g friskrevet ingefær
- 5 stikle mynte



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://hjerteforeningen.dk/opskrifter/smoothie-den-maettende/>

Havregrød med æble

Samlet tid: ca. 15 minutter

Havregrød er en klassiker på morgenbordet. Her er den med en twist af æble og kanel. Havregrød holder dig mæt længe og ved at bruge æble, så får man ca. 50 g frugt.

Indkøbsliste (2 personer)

- 2 dl grovvalsedede havregryn (ca. 70 g)
- 4 dl minimælk
- En knivspids salt
- 1 tsk. stødt kanel
- 1 æble



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://hjerteforeningen.dk/opskrifter/havregroed-med-aeble/>

Sunde madpakker/ frokost

En sund madpakke eller frokost er essentiel for at få mere energi til at klare den lange arbejdsdag. Under en arbejdsdag dækkes ca. 1/3 af vores daglige energibehov, derfor er det vigtigt, at man vælger noget mættende og nærende, der indeholder både protein, kulhydrat, fedt og grønt. Når vi spiser sundt og varieret i løbet af dagen, gavner det nemlig både vores helbred og velbefindende, samt vi får mere energi og en bedre koncentrationsevne. I dette afsnit er der samlet en række opskrifter samt inspiration til en sund og nærende frokost.

Bagel med serrano, mozarella og pesto

Samlet tid: ca. 10 minutter

En lækker og hurtig mulighed til frokosten.

Indkøbsliste (4 personer)

- 4 stk. bagels
- 8 spsk. grøn pesto
- 40 g blandet salat
- 4 skiver serranoskinke
- 1 pk. frisk mozarella
- 1 tomat



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://mummum.dk/bagel-med-serrano-mozzarella-og-pesto/>

Tun to go; bulgur, salat og tun

Samlet tid: ca. 15 minutter

Proteinrig og nem frokost - lige til at tage med på farten. Opskriften indeholder cirka 325 g frugt og grønt.

Indkøbsliste (2 personer)

- 1 dl fuldkornsbulgur eller couscous
- 1 dåse tun i vand
- 1 spsk. aioli
- Citronsaft fra ½ citron
- Salt og peber
- ½ spidskål
- ½ tsk. sukker
- ½ tsk. flagesalt
- 1 rød peberfrugt
- 100 g edamamebønner
- ¼ portion af ærte-avokadodip
- 1 lille bundt koriander, basilikum eller persille



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://hjertereforeningen.dk/opskrifter/tun-to-go/>

Lækre pestosnegle

Samlet tid: 2 timer

En lækker ide til madpakken, hvis rugbrødsmitterne er blevet for kedelige. Pestosneglene er nemme og hurtige at lave, og så har man en nem madpakke lige ved hånden, der kun tager 5 min at gøre klar. Opskriften giver cirka 12 pestosnegle, og hvis man putter dem i fryseren, så er der til et par dage.

Indkøbsliste (12 stk.)

- 25 g. gær
- 1 dl. vand
- 1 dl. kærnemælk eller mælk
- ½ tsk. salt
- 1 spsk. olie
- 1 dl. grahamsmel
- 4 ½ dl. hvedemel
- 50 g. pesto
- 1 dl. revet ost



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://gocook.dk/opskrift/pestosnegle/>

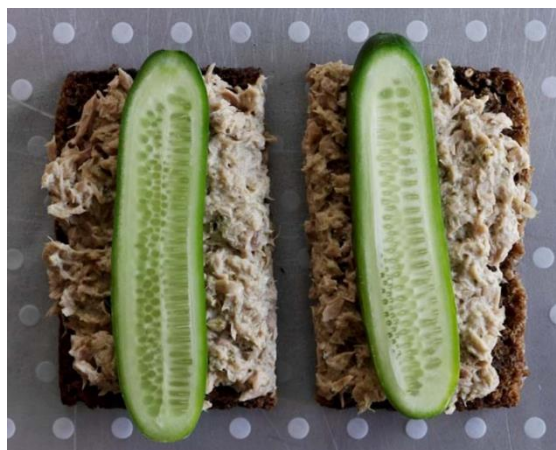
En forfriskende tunsalat på rugbrød

Samlet tid: ca. 10 minutter

En anderledes tunsalat med pesto, som giver en let krydret smag. Ønskes der en lettere version af tunsalaten, kan du erstatte tun i olie med tun i vand og mayonnaisen med creme fraiche.

Indkøbsliste (1 person)

- 1 dåse tun i olie
- 1 spsk. pesto
- Salt efter behov
- 1 spsk. mayonnaise
- 2. stk. rugbrød
- 1 agurk



Klik ind på linket og find opskriften her:

<https://samvirke.dk/opskrifter/tunsalat-paa-rugbroed>

Andre anbefalinger til pålæg på rugbrød:

- Kødpålæg med under 10% fedt
- Hårdkogt æg
- Avokado med salt og peber
- Hytteost
- Koldrøget laks
- Mager ost

Æggemuffins med skinke

Samlet tid: ca. 30 minutter

En nem og lækker ide til madpakken, som er hurtige at lave, og derudover er de også sunde og mætter godt. Opskriften giver cirka 12 æggemuffins, og giver en nem madpakke lige ved hånden, der kun tager 5 min at gøre klar, og hvis det frister, kan man også nuppe en til morgenmaden. Hvis man har lyst, kan man også erstatte skinke med små stykker kylling, eller man kan tilføje bacon.

Indkøbsliste (12 stk.)

- 6 stk. æg
- 200 g. broccoli
- 100 g. porre
- 200 g. gulerod
- 250 g. skinkestrimler
- 2 tsk. salt



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://mummum.dk/aeggemuffins-med-skinke/>

Sunde og lækre grøntsagspølsehorn

Samlet tid: ca. 40 minutter

En nem og mættende opskrift på sunde pølsehorn lavet på grøntsager, som f.eks. broccoli og gulerødder. Pølsehornene er også tilsat havregryn og æg, så proteinindholdet er højt, og de mætter også på grund af havregryn. De er perfekte til en sund frokost, og hvis man har lyst, så er det også en nem og god snack. Opskriften er til ca. 10 pølsehorn, så det kan være en nem madpakke til flere dage i ugen.

Indkøbsliste (10 stk.)

- 200 g. gulerod
- 400 g. broccoli
- 4 stk. æg
- 1 tsk. bagepulver
- 30 g. sesamfrø
- 90 g. havregryn
- 1 tsk. salt
- 10 stk. kyllingepølser



Klik ind på linket og find opskriften her

[Grøntsagspølsehorn - Sunde pølsehorn med kun 161 kal. - Mummum.dk](#)

Grove pølsehorn med kerner

Samlet tid: ca. 25 minutter

En nem opskrift på sunde pølsehorn fyldt med frø og kerner, som samtidig er svampede. De bliver ikke tørre og så mætter de ufatteligt godt. De er derfor perfekte til madpakken. Opskriften er til ca. 10 pølsehorn, og man kan derfor gemme nogle i fryseren til en anden dag eller til når snacksulten rammer.

Indkøbsliste (10 stk.)

- 2,5 dl. vand
- 30 g. gær
- 1 tsk. salt
- 2 spsk. olivenolie
- 1 spsk. akaciehonning
- 0,5 dl. naturel yoghurt
- 3 stk. gulerod
- 1 dl. kerner
- 0,5 dl. havregryn
- 100 g. grahamsmel
- 250 g. hvedemel
- 10 stk. kyllingepølser
- 1 stk. æg
- 30 g. sesamfrø



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://mummum.dk/bagvaerk/poelsehorn/grove/>

Kyllingefrikadeller med persille

Samlet tid: ca. 30 minutter

En lækker opskrift på smagfulde og nemme kyllingefrikadeller med persille.

Frikadellerne er lavet på hakket kyllingefars, havregryn og persille, så de mætter godt og er proteinrige. Opskriften er til ca. 12 frikadeller, og kan derfor også gemmes til aftensmaden. Frikadellerne kan spises på en god rugbrødsmad, med kartofler eller med en god salat.

Indkøbsliste (12 stk.)

- 400 g. hakket kyllingefars
- 1 stk. løg
- 3 fed hvidløg
- 1 stk. æg
- 0,5 dl. mælk
- 4 spsk. havregryn
- 0,5 bundt frisk persille
- salt/peber



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://mummum.dk/kyllingefrikadeller-med-persille/>

Raviolisalat

Samlet tid: ca. 10 minutter

Denne lynhurtige raviolisalat er lækker, nem og sund. Opskriften indeholder både grøntsager og bønner, samt er vegetarisk.

Indkøbsliste (2 personer)

- 250 g ravioli (med spinat og ricotta)
- 40 g grøn pesto
- 20 g frisk spinat
- 40 g fetaost
- 0,5 agurk
- 150 g frosne grønne bønner
- 40 g salte mandler



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://mummum.dk/ravolisalat-paa-10-minutter/>

Spicy tunsalat med æg

Samlet tid: ca. 15 minutter

En nem og lækker opskrift på en spicy tunsalat med æg, rødløg og citron.

Ved denne opskrift får man en cremet tunsalat med æg, som kan spises til rugbrød, i en sandwich eller til en portion pasta.

Indkøbsliste (4 personer)

- 2 stk. æg
- 0,5 stk. rødløg
- 0,3 stk. rød peberfrugt
- 2 spsk. jalapenos
- 210 g. tun på dåse
- 0,5 dl. mayonnaise
- 3 spsk. creme fraiche
- 2 spsk. sweet chilisaucе
- 1 tsk. chilisaucе
- 2 tsk. citronsaft
- Salt/peber
- 3 spsk. karse



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://mumum.dk/spicy-tunsalat-med-aeg/>

Proteinsandwich med kylling

Samlet tid: ca. 40 minutter

Nem og lækker opskrift på proteinsandwich med kylling og pesto. Sund og mættende sandwich med kyllingepålæg, som er nem at lave.

Indkøbsliste (6 stk.)

Proteinboller

- 250 g. havregryn
- 350 g. hytteost
- 4 stk. æg
- 1 tsk. bagepulver
- 1 tsk. salt

Fyld

- 2 pk. sandwich skiver
- 40 g. frisk spinat
- 2 stk. avocado
- 2 stk. tomat
- 6 spsk. grøn pesto



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://mummum.dk/proteinsandwich-med-kylling/>

Pastasalat med grøntsager

Samlet tid: ca. 20 minutter

Opskrift på en lækker og mættende pastasalat med masser af grøntsager. En nem pastasalat med grøntsager og grøn pesto.

Indkøbsliste (4 personer)

- 250 g. fuldkornspastaskruer
- 3 spsk. grøn pesto
- Salt
- 40 g. frisk spinat
- 150 g. cherrytomater
- 150 g. majs på dåse
- 150 g. frosne ærter
- 3 stk. gulerod



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://mummum.dk/pastasalat-med-groentsager/>

Joe's club sandwich

Samlet tid: ca. 20 minutter

Opskrift på den berømte Joe's club sandwich. Den består af ristet brød, pesto, kylling, tomat og avocado. En god og nem frokost.

Indkøbsliste (2 personer)

- 2 stk. groft brød
- 4 spsk. grøn pesto
- 350 g. kyllingebryst
- 2 spsk. raps- eller solsikkeolie
- salt/peber
- 1 stk. tomat
- 1 stk. avocado



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://mummum.dk/joes-club-sandwich/>

Tunacado

Samlet tid: ca. 20 minutter

Nem og lækker opskrift på en Tunacado. En sund og mættende tunsandwich med tomat, pesto og avocado, som er perfekt til frokost eller aftensmad.

Indkøbsliste (4 stk.)

- 280 g. tun på dåse
- 0,5 bundt forårsløg
- 0,5 bundt frisk dild
- 2 spsk. creme fraiche
- Salt og peber
- 4 stk. groft brød
- 2 stk. tomat
- 1 stk. avocado
- 4 spsk. grøn pesto



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://mummum.dk/tunacado/>

Skinkeboller med squash

Samlet tid: 2 timer og 30 minutter

Nem og lækker opskrift på mættende skinkeboller med squash. Lækre squashbrud med skinketern, som er perfekte til madpakken.

Indkøbsliste (12 stk.)

- 100 g. smør
- 2,75 dl. vand
- 1 dl. naturel yoghurt
- 30 g. gær
- 1 spsk. sukker
- 1,5 tsk. salt
- 700 g. hvedemel
- 200 g. squash
- 2 æg
- 200 g. skinketern



Til pensling

- 1 æg

Klik ind på linket og find opskriften her

<https://mummum.dk/skinkeboller-med-squash/>

Sildesalat med karry, bønner og kartofler

Samlet tid: ca. 20 minutter

Denne sildesalat er en mættende pålægssalat med bønner, kartofler og sild, som er perfekt på en rugbrødsmad til frokosten.

Indkøbsliste (4 personer)

- 150 g kogte kartofler
- 150 g grønne bønner
- 1 rød chili
- 1 lille bundt persille
- 1 lille rødløg
- 2 dl skyr, fromage frais eller kvark
- 2 tsk karry
- 200 g marinerede sild (drænet vægt)
- salt og peber



Tilbehør

- 4 tykke skiver rugbrød, ca. 300 g

Klik ind på linket og find opskriften her

<https://hjerteforeningen.dk/opskrifter/sildesalat-med-karry-boenner-og-kartoffel/>

Wrap med tun

Samlet tid: ca. 20 minutter

Nem opskrift på wrap med tun, masser af grøntsager og syltede rødløg.

Selve tunsalaten er lavet på frisk dild, rødløg og citron.

Indkøbsliste (2 personer)

Tunsalat

- 280 g. tun på dåse
- 5 spsk. creme fraiche
- 0,5 bundt frisk dild
- 0,5 stk. rødløg
- 0,5 tsk. citronsaft
- Salt og peber

Andet

- 2 stk. tortillapandekager
- 50 g. frisk spinat
- 0,5 stk. agurk
- 1 stk. avocado
- 1 stk. tomat
- 40 g. syltede rødløg



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://mummum.dk/wrap-med-tun/>

Sundere pizzafoccacia

Samlet tid: ca. 35 minutter

Opskrift på nemme og sundere pizzafoccacia, som mætter godt og som er fyldt med protein. De kan fyldes med dit yndlingsfyld og er perfekte til madpakken.

Indkøbsliste (10 stk.)

- 250 g. havregryn
- 350 g. hytteost
- 4 stk. æg
- 1 tsk. bagepulver
- 1 tsk. salt

Fyld

- 200 g. pizzasauce
- 50 g. pepperoni
- 50 g. skinkestrimler
- 200 g. frisk mozzarella



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://mummum.dk/sundere-pizzafoccacia/>

Sandwichbrød til madpakken

Samlet tid: 2 timer og 30 minutter

Disse sandwichbrød er perfekte til madpakken eller som en mættende snack midt på dagen. Opskriften indeholder fuldkorn og godt med fibre, som er godt for kroppens mæthedsfornemmelse.

Indkøbsliste (12 stk.)

- 75 g hørfrø
- 2 dl vand
- 3 dl kærnemælk
- 50 g gær
- 1 spsk honning
- 1 spsk groft salt
- 200 g havregryn
- 75 g fuldkornsspeltmel
- 350 g hvedemel (cirka)
- 1 æg til pensling



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://hjerteforeningen.dk/opskrifter/sandwichbroed/>

Sunde snacks

Det kan være nødvendigt at supplere kosten med sunde snacks i løbet af dagen. Snacks kan holde kroppen kørende ved at højne blodsukkeret, og så kan de lækre snacks være en motiverende faktor, der hjælper dig gennem en lang og hård dag.

Grøntsagsdip

Samlet tid: ca. 10 minutter

Grøntsagsdippen kan bruges som en sund snack i løbet af dagen. Dyb f.eks. gulerødder, kinaradiser, glaskål, agurk, peberfrugt eller bladselleri i den lækre og nærende dip.

Indkøbsliste (4 personer)

- 200 g bælgede edemamebønner eller optøede ærter
- 1 fed hvidløg
- ½ del yoghurt naturel (0,1%)
- ½ tsk. flagesalt
- Peber
- Grøntsager til at dyppe



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://hjertereforeningen.dk/opskrifter/groensagssnack-med-dip/>

Rosinbarer med chokolade

Samlet tid: 1 time

*Nem og lækker opskrift på rosinbarer med chokolade, havregryn og mandler.
Hjemmelavede müslibarer, som er lavet på en base af rosiner.*

Indkøbsliste (12 stk.)

- 245 g. rosiner
- 0,5 dl. Vand
- 135 g. havregryn
- 110 g. mandler
- 65 g. peanutbutter
- 20 g. akaciehonning
- 100 g. 70% mørk chokolade



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://mummum.dk/rosinbarer-med-chokolade/>

Sunde bananmuffins

Samlet tid: ca. 35 minutter

Nem opskrift på sunde bananmuffins med chokolade. De mætter godt og er perfekte til madpakken som en sund snack.

Indkøbsliste (20 stk.)

- 3 stk. æg
- 3 stk. banan
- 1 dl. mælk
- 0,5 dl. naturel yoghurt
- 170 g. hvidt hvedemel
- 1 tsk. bagepulver
- 2 spsk. akaciehonning
- 1 knivspids salt
- 100 g. 70% mørk chokolade



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://mummum.dk/sunde-bananmuffins/>

Energibarar – sunde myslibarar

Samlet tid: ca. 3 timer og 15 minutter

Opskrift på nemme, hjemmelavede og sunde energibarar. Er lavet på kun 6 ingredienser og indeholder ikke ingredienser, som ikke kan købes i et normalt supermarked. De kan holde sig på køl i ca. 2 uger, hvis de er pakket godt ind.

Indkøbsliste (12 stk.)

Bund

- 175 g. havregryn
- 100 g. mandler
- 1,5 spsk. kokosolie
- 120 g. friske dadler
- 1 dl. mælk
- 1 knivspids salt



Topping

- 100 g. 70% mørk chokolade
- 2 spsk. kokosolie

Klik ind på linket og find opskriften her

<https://mummum.dk/energibarar/>

Granola-snackbar

Samlet tid: ca. 4 timer og 30 minutter

Disse snackbarer er gode til at fylde energitanken op midt på dagen. Barerne er fyldt med kerner og nødder. De er nemme at lave og derefter klar til at komme direkte i madpakken.

Indkøbsliste (20 stk.)

- 150 g grovvalsedede havregryn
- 100 g mandler
- 75 g solsikkekerner
- 75 g græskarkerner
- 50 g rosiner
- 40 g tørrede abrikoser
- ½ tsk. flagesalt
- 225 g dadler uden sten
- 100 g peanutbutter
- 100 g flydende honning



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://hjertereforeningen.dk/opskrifter/granola-snackbar/>

Hummus med kikærter

Samlet tid: ca.

Brug hummus som dip til fx grøntsagsstave (agurker, gulerødder eller selleri) eller som smørelse i en sandwich. Kikærter er en god kilde til kalk, jern, fosfor og zink, som styrker dine knogler. Kikærter har desuden et højt proteinindhold, som kan bidrage til en mæthedsfølelse.

Indkøbsliste (8 personer)

- 250 g kikærter
- 1 spsk. olivenolie
- 5 spsk. tahin (sesampasta)
- 1 lille bundt persille
- 1 fed hvidløg
- 1-3 spsk. citronsaft
- Chilipulver



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://hjertereforeningen.dk/opskrifter/hummus-kikaertedip/>

Dattel- og havregrynssnitter

Samlet tid: ca. 40 minutter

Disse dattel- og havregrynssnitter kan du bruge som erstatning for kagen eller slik. Dadler er søde men mættende, og kaldes bl.a. for naturens slik. De indeholder masser fibre, som er godt for fordøjelsen og en masse vitaminer og mineraler (herunder vitamin B6, magnesium, jern og kalium).

Indkøbsliste (20 stk.)

Daddelfyld

- 250 g dadler
- ½ dl appelsinsaft
- ½ tsk. kardemomme

Havregrynsdej

- 25 g mandler
- 225 g havregryn
- 200 g farin
- 4 spsk. mandel- eller nøddeolie
- 2 spsk. honning



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://hjertereforeningen.dk/opskrifter/dattel-havregrynssnitter/>

Sunde chips

Chips er en yndet snack, når du har brug for noget salt og sprødt. Du kan sagtens selv lave en sundere variant af chips, hvor du får sunde kostfibre, vitaminer og mineraler og meget mindre fedt.

Grønkålschips

Samlet tid: ca. 20 minutter

Grønkål indeholder en masse vitaminer og mineraler, så denne variant er virkelig god, og desuden nem at lave. Du kan selv tilføje mere smag ved f.eks. at drysse tørrede chiliflager over de færdigbagte chips.

Indkøbsliste (4 stk.)

- 200 g grønkål
- 3-4 spsk. olivenolie
- Flagesalt



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://madensverden.dk/groenkaalschips/>

Rugbrødschips

Samlet tid: ca. 30 minutter

Rugbrødschips er en nem og hurtig snack. Du kan sagtens bruge dit gamle rugbrød og på den måde undgå madspild.

Indkøbsliste (20 stk.)

- 3 skiver rugbrød
- 1 spsk. olivenolie
- Flagesalt
- Tørrede krydderurter



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://madensverden.dk/rugbrodschips/>

Æblechips

Samlet tid: ca. 20 minutter

Æblechips er en sprød snack, som både er lækker og nem at lave.

Æblechipsne kan laves med både kanel eller flagesalt.

Indkøbsliste (20 stk.)

- 2 æbler
- 1 spsk. sukker
- 1 tsk. kanel



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://madensverden.dk/aeblechips/>

Bananchips

Samlet tid: ca. 1 time og 20 minutter

Bananchips smager dejligt. Denne hjemmelavede opskrift har meget færre fedtstoffer end den færdigkøbte version.

Indkøbsliste (40 stk.)

- 2 bananer
- Salt
- Citronsaft



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://madensverden.dk/bananchips-opskrift/>

Smoothies

Smoothies mætter dejligt og laves på frisk eller frossen frugt. Du får altså et skud vitaminer og mineraler og kan tælle op i dine daglige seks stykker frugt eller grønt om dagen.

BlåbærsMOOTHIE med banan, æblemost og vanilje

Samlet tid: ca. 5 minutter

Denne smoothie er forfriskende og har en flot og intens farve. Smoothien er både sød og syrlig, samt har en lækker konsistens. Blåbær er en god kilde til vitamin C og indeholder også en masse antioxidanter.

Indkøbsliste (1 person)

- 1 dl blåbær (frosne eller friske)
- 1 banan
- 1 dl æblemost
- ½ tsk. vaniljesukker
- 3-4 isterninger



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://madensverden.dk/blaabaersmoothie-med-banan-aeblemost-og-vanilje/>

Ananassmoothie med banan

Samlet tid: ca. 5 minutter

Denne friske smoothie med ananas er perfekt til både snack, let dessert, morgenmad eller prøv den til brunch. Smoothien består primært af frugt.

Indkøbsliste (2 personer)

- 1 banan (frossen)
- 150 g ananas (frossen)
- 1 dl ananasjuice
- 1 dl mælk
- 1 tsk. vaniljesukker



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://madensverden.dk/laekker-ananas-smoothie-med-banan/>

Sund aftensmad

Aftensmad er dagens sidste måltid og således også det måltid, som skal holde dig mæt gennem natten. Aftensmaden skal være proteinrig og desuden indeholde kulhydrater og sundt fedt. Aftensmaden kan være tidspunktet, hvor familien samles over maden, eller at man selv finder ro efter en lang dag. Måltidet skal i hverdagen være overskueligt og lækkert!

Lun kartoffelsalat med spinat og bacon

Samlet tid: ca 1 time

Denne hurtige kartoffelsalat er både nem og lækker. Kartoffler er meget energitunge, hvilket vil sige, at det holder dig mæt længere tid. Retten indeholder 600 g frugt og grønt.

Indkøbsliste (4 personer)

- 1 kg nye kartofler
- 1 spsk. olivenolie
- 500 g spinat
- ¼ tsk. salt
- 100 g bacon
- 3 forårsløg



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://hjerterforeningen.dk/opskrifter/lun-kartoffelsalat-med-spinat-og-bacon/>

Blomkålpizza

Samlet tid: ca. 50 minutter

Denne opskrift på blomkålpizza er både vegetarisk og indeholder godt med fiber og fuldkorn. Opskriften indeholder 760 g frugt og grøntsager.

Indkøbsliste (4 personer)

- 1 blomkålshoved ca. 700 g
- 3 æg
- 4 spsk. husk (fiber af loppefrøskaller)
- 6 spsk. hvidt fuldkornshvedemel
- 2 tsk. stødt oregano
- 1 tsk. flagesalt
- 4 små kartofler, 150 g
- 1 løg
- 4 kviste frisk rosmarin
- 100 g reven ost 20+
- 2 spsk. olivenolie



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://hjerteforeningen.dk/opskrifter/blomkaalspizza/>

Havregrynspandekager

Samlet tid: ca. 1 time

Disse havregrynspandekager indeholder kylling, grøntsagsfrikassé og ost.

Der er et højt indhold af fuldkorn og fibre.

Indkøbsliste (4 personer)

Pandekage

- 180 g havregryn
- 75 g hvedemel
- 4½ dl skummet- eller minimælk
- 3 æg
- ½ tsk salt
- 4 spsk fintsnittet porretop
- 2 spsk olivenolie



Kylling med grøntsagsfrikassé

- 2 dl hønsebouillon
- 225 g kyllingefilet
- 3 porrer
- 500 g cocktail- eller cherrytomater
- 1 dåse kikærter
- 2 fed hvidløg
- ¼ tsk cayennepeber
- 1 bundt basilikum
- Salt og peber

Tilbehør

- 1 hjertesalat

Klik ind på linket og find opskriften her

<https://hjerteforeningen.dk/opskrifter/havregrynspandekager-med-kylling-og-groensagsfrikasse-og-ost/>

Kartoffelpizza

Samlet tid: ca. 1 time og 30 minutter

Denne lækre kartoffelpizza indeholder masser af grøntsager (ca. 800 g frugt og grønt) og 17% protein. Den er mættende og smager godt.

Indkøbsliste (4 personer)

- 15 g gær
- 2 dl vand
- 1 tsk salt
- 350 g hvedemel ca.
- 4 mellemstore kartofler
- 2 løg
- 100 g frisk mozzarella, 30+
- 1 spsk. olivenolie
- 2 håndfulde babyspinat
- 50 g lufttørret skinke, fx parmaskinke
- 1½ spsk. tørret rosmarin



Tilbehør

Blandet salat af fx:

- ½ salathoved
- 4 tomater
- 1 peberfrugt
- ½ agurk

Klik ind på linket og find opskriften her:

<https://hjertereforeningen.dk/opskrifter/kartoffelpizza/>

Mexicanske pandekager med grøn salsa

Samlet tid: ca. 30 minutter

Mexicanske pandekager er en klassiker, når man ønsker en hurtig aftensmad, som hele familien kan lide. Denne version har en tilhørende grøn salsa. Opskriften indeholder masser frugt og grønt.

Indkøbsliste (4 personer)

- 2 løg
- 2 gulerødder
- 400 g hakket oksekød
- 1 glas tacosauce
- 1 tsk oregano
- 1 avocado
- 1 grøn peberfrugt
- 1 fed hvidløg
- 1spsk lime- eller citronsaft
- Salt
- 8 medium fuldkornstortillas
- ½ icebergsalat
- 3 tomater
- ½ agurk
- 200 g majskeer



Klik ind på linket og find opskriften her

<https://hjerteforeningen.dk/opskrifter/mexicanske-pandekager-med-groen-salsa/>

Tortillas med pulled kylling i mexicansk tomat sauce

Samlet tid: ca 1 time og 30 minutter

Denne tortilla indeholder pulled kylling, som er en proteinrig og klimavenlig spise. Pico de gallo og den mexicanske tomat sauce giver et friskt pust til retten og indeholder desuden en masse grønt.

Indkøbsliste (4 personer)

"Pulled" kylling

- 1 kylling, ca. 1200 g
- 1 spsk salt
- 1 stort løg
- 2-3 fed hvidløg
- 10 sorte peberkorn

Pico de gallo med ananas

- 2 tomater
- 1 forårsløg
- 200 g frisk ananaskød uden skal
- 2 spsk lime- eller citronsaft
- Salt
- Evt. frisk koriander



Mexicansk tomatsauce

- 2 løg
- 3-4 stilke bladselleri, 100 g
- ½ spsk olivenolie
- 1-2 fed hvidløg
- 4 dl kyllingesuppe
- 1 dåse flåede, hakkede tomater
- 1-2 tsk chipotle pulver eller 1 tsk paprika, gerne røget, og ½-1 tsk chiliflager
- 2 tsk tørret oregano
- Salt og peber
- 2 tsk sukker

Tilbehør

- 8 medium fuldkorns tortillas, 320 g
- 200 g snittet spidskål eller ½ icebergsalat
- 1½ dl cremefraiche 6%
- Evt. syltet jalapeno chili

Klik ind på linket og find opskriften her

<https://hjerterforeningen.dk/opskrifter/tortillas-med-pulled-kylling-i-mexicansk-tomatsauce/>

Falafler med pita, sprød cremet kål og syltede rødløg

Samlet tid: ca 1 time og 30 minutter (10 timers forberedelse)

Denne ret indeholder masser af protein (fra kikærterne). Den tæller med i dit daglige bælgfrugtsregnskab og indeholder desuden 500 g frugt og grønt.

Retten er vegetarisk.

Indkøbsliste (2 personer)

Falafler

- 100 g tørrede kikærter
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 1 håndfuld persille
- 4 tsk. stødt koriander
- 4 tsk. stødt spidskommen
- 1 tsk. flagesalt
- 2 æg
- 40 kikærtemel
- Saft af ½ citron
- 2 spsk. olie



Syltede rødløg

- 2 dl eddike
- 150 g sukker
- 2 rødløg
- 2 laurbærblade
- 1 tsk. peberkorn

Sprød cremet kål

- 300 g spidskål (uden stok)
- 1 æble
- 1 dl yoghurt naturel
- 1 spsk. sød sennep
- 2 kviste frisk mynte
- Lidt purløg eller dild

Tilbehør

- 2 fuldkornspitabrød

Klik ind på linket og find opskriften her

<https://hjertereforeningen.dk/opskrifter/falafler-med-pita-sproed-cremet-kaal-og-syltede-roedloeg/>

Buddha bowl med fuldkornsrís og dampet laks

Samlet tid: ca 30 minutter

En buddha bowl er nem at sammensætte, og du kan fylde lige hvad du vil i. Denne opskrift på buddha bowl indeholder alle de forskellige smage; surt, sødt, umami og bittert. Retten indeholder 900 g frugt og grønt.

Indkøbsliste (2 personer)

Syltede rødløg

- 1 rødløg
- ½ dl vineddike
- 40 g sukker
- 5 peberkorn
- 1 laurbærblad



Buddha bowl

- 100 g sorte fuldkornsrís
- ½ spidskål (uden stok)
- ¼ tsk. sukker
- 200 g ærter i bæg
- ½ agurk
- 8 grønne asparges
- 200 g jordbær
- 1 tsk. ristet sesam
- 1 spsk. olivenolie

Dampet laks

- 200 g laks
- 1 citron

Klik ind på linket og find opskriften her

<https://hjerteforeningen.dk/opskrifter/buddha-bowl-med-fuldkornsriss-og-dampet-laks/>

Wraps med tun-tomatfyld og kålsalat

Samlet tid: 30 minutter

Disse wraps er hurtige at klaske sammen og indeholder lækre og spændende smage. Wrapsne indeholder samlet 900 g frugt og grønt.

Indkøbsliste (4 personer)

Tun-tomatfyld

- 2 løg
- 2 røde peberfrugter
- 1 spsk. olivenolie
- 1 stor dåse koncentreret tomatpuré
- 2 dåser tun i vand
- 2 fed hvidløg
- 1 citron (ubehandlet)
- ¼ tsk. cayennepeber
- Ca. 1 spsk. vineddike



Kålsalat

- 200 g grønkål
- 1 spsk. olivenolie
- 3 spsk. citronsaft
- Salt og peber
- 400 g spidskål

Tilbehør

- 8 fuldkornswraps

Klik ind på linket og find opskriften her

<https://hjertereforeningen.dk/opskrifter/wraps-med-tun-tomatfyld-og-kaalsalat/>