

14 dages kostplan: et led i behandling eller forebyggelse af paradentose

Mad uden mælk og gluten

Af de forslag, der er i skemaerne, kan du hurtigt vælge dine egne favoritter. Men husk, at det også fremover er en god idé med afveksling. Selvom du måske kun vælger et par af de forskellige forslag til fx. morgenmad, så skift i mellem dem regelmæssigt.

Planen nedenfor er opdelt i uge 1 (DAG 1-7) og efterfølgende uge 2 (DAG 8-14).

Sådan kommer du godt i gang

Princippet for at gøre din kostplan for den næste uge så enkel som muligt, er at lave en ekstra portion af aftensmaden, så du har en frokost klar til næste dag uden ekstra arbejde. Eller du kan bruge den ekstra portion til næste dags aftensmad.

Det er en god ide at starte med indkøb en weekend, og så bruge lidt af søndag på at klargøre – skrælle gulerødder, lave en portion dressing, bage muffins og lave frokosten til første dag. Så bliver mandag dag 1 i skemaet nedenfor.

Mellemmåltider

Har du brug for at spise mellem hovedmåltiderne, kan du prøve:

- Gulerod og valnødder/mandler/græskarkerner
- Selleristave med peanutbutter
- Glutenfrit knækbrød med hummus
- Stave af gulerod, squash og agurk med tahin eller jordnøddesmør
- Kinaradise i skiver og "kerneblanding"
- Broccolibuketter og agurk med guacamole
- Mandelmuffins

Hurtige tips til ekstra grønttilbehør

- Hvis ovnen alligevel er tændt, er det hurtigt at snitte rodfrugter i tern, stave eller lange strimler (med kartoffelskræller), vende dem i olie, krydderurter, salt og peber og bage dem møre. Også tynde både af Hokkaidogræskar, sød kartoffel og rødbeder kan bages som tilbehør på den måde.
- Alle slags grøntsager kan dampes i en smule vand, læg de hårdeste i først og de fineste til sidst. Smag til med tamari og krydderurter.
- Rodfrugter (gulerødder, rødbeder, persillerod, selleri, pastinak) rives groft med et æble og dryppes med citron eller appelsinsaft og hakkede nødder eller græskarkerner.
- Hvis du koger ris, quinoa eller kartofler, kan du koge grøntsager sammen med, i den samme gryde. Så sparer du opvask og det bliver lettere at få tallerkenfordelingen til at passe. Frosne ærter eller edemamebønner kan koge med de sidste 5 min, gulerødder og blomkål skal have længere og passer godt til at koge med kartofler. Koger du ris, kan du stikke et bundt broccoli med de sidste 4-5 min.

Pålæg:

Avocado, makrel, sild, ørred, regulært kødpålæg, jordnøddesmør, sesamsmør, æg.

Urtekram Sandwichspread, oliventapenade, pesto og øko-mayo kan give smag og godt fedt.

Brug tallerkenmodellen til at få balance i sammensætningerne.

Retter skrevet med **grønt** finder du en opskrift eller kommentar til nedenfor.

GF = glutenfri

UGE 1

Dag	Morgen	Frokost	Aften
1	Omelet af æg, spinat og løg	Stegt grønt (broccoli, løg, svampe, squash) Med karry og rejer	Kogt quinoa (kog ekstra ti i morgen) med Kødsovs . Salat: Strimlet spidskål m tahindressing
2	GF grød med mandler, hørfrøolie, kokos og bær. (+lecithin)	Glutenfri pasta med kødsovs og spidskål fra dag 1 – kan spises kold.	Fiskefrikadeller med quinoasalat .
3	Smoothie med nødder, lecithin og olie.	Fiskefrikadeller med rest af broccoli-kartoffelsalat vendt i dressing	Chili sin carne . Hertil rødbederåkost med granatæble . Rodfrugtmos .
4	Omelet af æg, squash og blomkål	Røget makrel med dild, purløg, mayo og radiser. Rødbederåkost. 1 sk. GF rugbrød.	Chili sin carne. Hertil rødbederåkost med granatæble. Rodfrugtmos.
5	Quinoa/GF grød med bær og nødder, lecithin, hørfrøolie	Røget makrel med dild, purløg, mayo og radiser. Rødbederåkost	Lynstegt grønt (broccoli, blomkål, squash, spirer, gulerod) kokosmælk, karry + kylling. Brune ris Frys resten
6	Smoothie med nødder, lecithin og olie.	2 skiver GF rugbrød med sild/hummus og bidegrønt (gulerod, peberfrugt, asparges)	GF nudler vendt med tang- Hertil ovnbagt laks med ingefær og blomkålssalat
7	Bananpandekager	GF pasta vendt med tang - Hertil ovnbagt laks med ingefær og blomkålssalat	Grøntsagssuppe m ristede græskarkerner og pasta (lav tripleportion til frys)

Opskrifter og kommentarer:

Ikke alle opskrifter angiver mængder og arbejdsgange i detaljer. Prøv dig frem, se på konsistens, smag på det du laver, og tilpas til din og familiens smag.

Kødsovs

God til en gradvis tilvænnning til mere grønt og bælgfrugter – kan også laves helt uden kød efterhånden. De røde linser er rige på protein.

- Hakket oksekød, kalvekød eller lammekød
- Gulerødder eller Hokkaidogræskar
- Bladselleri
- Rød peber
- Hvidløg
- Løg
- Flåede tomater
- Røde linser

Hvidløg og løg brunes langsomt i olivenolie. Tilsæt kødet og brun det igennem. Fintsnittede og revne grøntsager tilsættes sammen med flåede tomater. Tilsammen skal der være mindst lige så mange grøntsager som kød. Røde linser (start med fx. 1 dl til en familieportion) skylles og koger med i sovsen. Smag til med salt, peber og paprika, og lad sovsen snurre ved helt svag varme i et godt stykke tid, gerne 30 min.

Er du alene om at spise aftensmad, så har du kødsovs til fryseren til mange dage.

Smoothie

½ dl mandler/solsikkefrø blendes til gryn, inden du tilsætter ca 300 g frugt. Frosne bær (økologiske ok kvalitet) og frisk frugt efter årstid og lyst.

Har du brug for meget sødme, kan du blende et par dadler med mandlerne.

Til sidst kommer du ½ spsk. koldpresset hørfrøolie og 1 lille spsk. solsikkelecithin i.

Blend og tilsæt lidt vand eller plantemælk hvis du vil have den tyndere.

- Hybenpulver – knaser lidt, men er en god kilde til C-vitamin og mineraler
- Chlorella eller spirulina-pulver – meget grønt, brug forsigtigt – MEGET sundt!
- Ønsker du din smoothie som måltid og mere yoghurt-agtig kan du tilsætte hampeproteinpulver og avocado.

Fiskefrikadeller

600 g lys fisk (evt. hakket fiskekød fra fiskemand eller frost/IRMA)

1 løg

1 tsk salt

1/2 tsk peber

2 spsk boghvedemel

2 æg

1 spsk olivenolie

1 1/2 dl dansk vand

Hak løg og fisk sammen i foodprocessor. Rør med salt og æg, tilsæt mel og til sidst olie og vand.

Krydr med peber og steg farsen i olivenolie eller bag på bagepapir i godt varm ovn.

Genvej: køb en god fars hos fiskemanden, men spørg om den er fri for mælk og æg!

Quinoasalat

Spinatblade

Broccolibuketter

Frostærter

Forårsløg

persille

Æblestykker

Kogt quinoa

Quinoa kan koges på 15 minutter. Måske har du en rest. Fyld et café latte glas med broccolibuketter og hæld kogende vand over. Lad dem stå et par minutter. Skyld persille og spinat. Snit forårsløg tyndt og skær små æblestykker. Ærterne kan være optøede eller du kan vende dem med broccoli når vandet er hældt fra. Det hele vendes sammen i en salatskål.

Du kan vælge en dressing frit fra dressingafsnittet eller dryppe citronsaft og olivenolie over. Lidt salt eller salte nødder er også velkomment.

Mandel muffins (ca. 20 stk.)

De afkølede muffins kan fryses

200 g mandler

1 moden banan eller 1 dl æblemos

1 tsk bagepulver

3 æg

4 saftige dadler

kanel og kardemomme

Knsp. salt

Tænd ovnen på 200°. Kværn mandler til gryn/mel i foodprocessor. Tilsæt bagepulver og krydderier inden du kører banan eller æblemos med. Saml dejen med æggene. **Hvis dejen er meget tør, tilsæt lidt æblejuice eller vand til smidig konsistens.**

Hæld dejen i muffinforme og bag dem i 20 minutter ved 185 grader.

Du kan godt tilsætte lidt hakket mørk chokolade, hvis de skal være lidt ekstra lækre.

Chili sin carne

500 g kidneybønner
3 rødløg
3 fed hvidløg
2 gulerødder, revne eller i tern
3-4 stilke bladselleri
1 rød peber i tern
2 store håndfulde blomkålsbuketter.
1 spsk hakkede, syltede jalapeño chilier, evt. mere
1 spsk knust spidskommen
2 tsk knuste korianderfrø
2 dåser/kartoner flåede tomater
Kanel, nellike og mere chili efter behag
1 bundt friske korianderblade (valgfrit!)

Udblød bønnerne natten over og kog dem i ca. 1 ½ time i frisk vand. (Genvej: køb øko-bønner på dåse). Svits løg og hvidløg i lidt olie. Tilsæt chili, spidskommen, korianderfrø, nelliker, kanel, gulerødder, rød peber og bladselleri og svits videre under omrøring. Hæld bønner, blomkål og dåsetomater i, spæd med kogende vand til en passende konsistens og tilsæt et drys salt. Læg låg på, og dæmp varmen. Lad retten simre ca. 30 minutter, til grøntsagerne er møre. Tilsæt mere kogende vand undervejs, hvis retten er ved at koge tør. Smag til med salt og evt. mere chili. Server med frisk koriander. Smager endnu bedre dagen efter!

Rodfrugtmos:

3 kartofler
2 rødbeder
2 pastinak
¼ selleri
Grøntsagerne skylles og skrælles, inden du skærer dem i mindre stykker. De sættes over i lidt vand med lidt salt og bringes i kog. Når grøntsagerne er møre og tilbehøret er klar, moser du med kartoffelmoser, piskeris eller stavblender. Tilsæt gerne 1 spsk. olivenolie.

Nudler med tang og laks

Boghvedenudler fra helsekosten (King Soba)
Lidt arametang
Tamari
Let ristede sesamfrø
Et stykke laks
Frisk ingefær

Laksen lægges i ildfast fad. Du river ingefær over og drysser med salt.

Mens laksen er i ovnen, lægger du tang i blød og gør klar til at koge nudler. De skal bare have 3 minutter.

Tang, tamari og kogte nudler vendes sammen.

Sesamdrysses over.

Serveres med laks og hvilken som helst salat du kunne tænke dig.

For eksempel denne:

Blomkålssalat

½ blomkål
romanisalat
½ agurk
Frost ærter
1 avocado
Dressing efter eget valg
Alt skylles. Ærter tøes op. Snit blomkål i skiver, salat i mindre stykker, agurk i halve skiver og avocado i tern. Det hele vendes sammen. Du må gerne komme granatæblekerner eller blåbær i eller andre ting, du har lyst til.

Suppe

2 løg
1 blomkål
3 pastinak
3 gulerødder
¼ selleriknold
gerne lidt hokkaido eller butternutsquash
3-4 fed hvidløg
1 stykke ingefær
3-4 spsk. Karry
salt
olivenolie
Grøntsagerne renses og skæres i ensartede stykker. Olie kommes i en gryde med karry. Grøntsagerne svitses heri. Du hælder vand ved, til det lige dækker grøntsagerne. Det simrer godt mørt i 20 minutter. Så blender du det til en cremet suppe. Du kan evt. rive frisk ingefær i. Det giver en dejlig smag og god heling til kroppen.

Grunddressing

1 spsk. mayonnaise
½ spsk. sennep
1-2 fed presset hvidløg
½ dl. olivenolie
salt
evt. ¼ spsk. balsamico
evt. 1 tsk honning

Ingredienserne piskes sammen i den rækkefølge de er nævnt.
Du kan variere den ved at tilsætte revet ingefær, tahin eller urter som persille og basilikum.

Tahindressing

1 spsk tahin
1 tsk honning
2 fed hvidløg
1 spsk tamari
3 spsk olivenolie
2 spsk. citronsaft
salt og peber

UGE 2

Dag	Morgen	Frokost	Eftermiddag	Aften
8	Bananpandekager	Grøntsagssuppe m ristede græskarkerner og pasta	Gulerod med mandler	Hummus med bagte rodfrugter og rødbederåkost.
9	Quinoa/GF grød med bær og nødder, lecithin, hørfrøolie	Linsesalat og hummus med rødbederåkost	Babyspinat, valnødder, appelsin, avocado.	Vildtfrikadeller med rodfrugtmos og broccolisalat
10	Soyayoghurt (Alpro naturel) med græskar-kerner og blåbær, kokos, olie, lecithin	Vildtfrikadeller med rodfrugtmos og broccolisalat	Smoothie med nødder, lecithin og olie.	Chili sin carne. Hertil rødbederåkost med granatæble. Rodfrugtmos. Frys
11	Urtepandekager m frisk frugt og hakkede nødder	Gulerodsråkost og ørredfilet.	Morgenmadsrest.	Laksesuppe med ristede græskarkerner Rest til i morgen + frys
12	GF brød med peanutbutter/nøddesmør + grapefrugt.	Laksesuppe	Sojayoghurt med æble, kokos og nødder. Lecithin	Wokgrønt med rejer/bønner. Karry og gurkemeje. Brune ris eller quinoa til.
13	Soyayoghurt (Alpro naturel) med græskar-kerner og blåbær	Wokgrønt med rejer. Karry og gurkemeje. Brune ris eller quinoa til.	Mandelmuffins og 1 stk frugt	Lammekølle og bagte rodfrugter. Grønne bønner vendt med dressing og kapers.
14	Bananpandekager	Grønne bønner og kold lam fra i går.	Bananpandekage	Vildtfrikadeller med mangosalasa og broccoli + ris/quinoa.

Opskrifter og kommentarer:

Ikke alle opskrifter angiver mængder og arbejdsgange i detaljer. Prøv dig frem, se på konsistens, smag på det du laver, og tilpas til din og familiens smag.

Smoothie

1 dl mandler/solsikkefrø/sesamfrø blendes med vand til 1 l. Lad blenderen køre, til væsken er hvid/mælket og jævn. Tilsæt så frugt efter smag og årstid – gå efter frugter med farve for at få mange antioxidanter. Brug banan, tørret frugt (dadler, abrikoser o.l.) eller Stevia til sødning. Tilsæt koldpresset hørfrøolie – 1 l smoothie kan tage 2 spsk, uden at nogen kan smage det. Tilsæt solsikkelecithin 2-3 spsk.

Grundsmoothien kan boostes extra med

- Hybenpulver – knaser lidt, men er en god kilde til C-vitamin og mineraler
- Chlorella eller spirulina-pulver – meget grønt, brug forsigtigt – MEGET sundt!
- Revet ingefær
- Gurkemeje

Rødbederåkost

1 kg. rødbeder rives

1 granatæble udkernes

2 dl. nødder/mandler hakkes

Det hele vendes sammen.

Saftigt og lækkert!

Æg med grøntsager

Den hurtige version: Frosne ærter eller spinat, tyndtsnittet spidskål eller groftrevet squash varmes i olivenolie et par minutter på panden – med låg på.

Slå æg ud i grøntsagerne – mindst 1 æg pr person – og rør, mens æggene stivner.

Voila – grøn røræg på 5 min. For at mætte skal der mange grøntsager i (mindst 100 g pr person), og du kan sætte antallet af æg op til 2 pr person for de meget sultne.

Bliver endnu bedre med løg og hvidløg i også – eller rester fra aftensmadens grønt.

Quinoa med bær og nødder

Hel quinoa skylles og koges ca. 7-8 min i dobbelt mængde vand til aftensmad. Gem en rest til morgenmaden, hvor den koges op med lidt ekstra vand, et par svesker klippet i stykker og en kop bær (gerne frost).

Spis med valnødder, andre nødder eller 1 spsk hørfrøolie eller hampeolie

Chili sin carne

Den CO₂-venlige variant af chili con carne.

500 g kidneybønner

3 rødløg

3 fed hvidløg

2 gulerødder, revne eller i tern

3-4 stilke bladselleri

1 rød peber i tern

1 spsk hakkede, syltede jalapeño chilier, evt. mere

1 spsk knust spidskommen

2 tsk knuste korianderfrø

2 dåser flåede tomater

Kanel, nellike og mere chili efter behag

1 bundt friske korianderblade (valgfrit!)

Udblød bønnerne natten over og kog dem i ca. 1 ½ time i frisk vand. (Genvej: køb øko-bønner på dåse).

Svits løg og hvidløg i lidt olie. Tilsæt chili, spidskommen, korianderfrø, nelliker, kanel, gulerødder, rød peber og bladselleri og svits videre under omrøring.

Hæld bønner og dåsetomater i, spæd med kogende vand til en passende konsistens og tilsæt et drys salt. Læg låg på, og dæmp varmen. Lad retten simre ca. 30 minutter, til grøntsagerne er møre. Tilsæt mere kogende vand undervejs, hvis retten er ved at koge tør.

Smag til med salt og evt. mere chili. Server med frisk koriander.

Smager endnu bedre dagen efter!

Bananpandekager

Jo – det er mad og OK som måltid.

- 1 moden banan
- 2 æg
- 3 spsk fuldkornsrismel
- 1 spsk kokosmel
- 1 knsp fint salt
- 1/2 tsk kanel

Bananen moses og ægget piskes i. Tilsæt salt og kanel, dernæst risemel og kokosmel til moderat fast konsistens. Steg i olivenolie og spis som de er, eller med æblemos.

Skulle der blive nogen til overs, er de gode til eftermiddag!

Grøntsagssuppe

¼ Hokkaidogræskar

1 løg

½ blomkål

1 porre

3 tsk gurkemeje

1 spsk frisk ingefær

1/2 frisk chili

Salt, peber, persille

Skrub græskarret, halver og tag kerner ud. Rens porren og skær i skiver. Pil løget. Skyl og skær

blomkål i mindre buketter. Skær grøntsagerne i grove tern og kog dem møre i Herbamare bouillon eller misobouillon. Blend suppen, tilsæt krydderierne og smag til med salt og peber. Juster konsistens med mere bouillon eller vand og kog endnu et par minutter for at samle smagen. Spis med ristede græskarkerner og friskhakket persille. Kan du lide den cremet, kan du tilføje en lille dåse kokosmælk.

Linsesalat

2 dl Belugalinser
3 stilke bladselleri
1 æble
2 håndfulde bredbladet persille
50 g valnødder
Sennepsdressing

Kog linserne i ca. 6 dl vand i 15-20 min – de skal være møre, men ikke koge ud. Hæld kogevandet fra og bland med rigelig sennepsdressing, mens linserne er varme. Snit de øvrige ingredienser og læg ovenpå linserne uden at blande – salaten bliver bedst, hvis linserne får lov at trække i dressingen mindst 1 time, før der blandes.

Hummus

Hummus kan købes færdigt, men vælg en uden yoghurt i. Køber du den i løs vægt, må du spørge, hvad der er i den.

Du kan også let lave hummus selv:

3 dl kikærter skylles og sættes i blød i køleskab natten over. Koges ca. 1 1/2 time. Genvejen er at bruge øko-kikærter på dåse, som er brugsklare.

4-6 dl af de kogte kikærter blendes med:

- 2 spsk citronsaft
- 1/2 dl sesamsmør eller koldpresset olie
- 2-4 fed hvidløg
- 1/2 dl tamari eller 1 tsk urtesalt
- cayennepeber, paprika og persille efter behag

Majspandekager (Urtepandekager):

100 g majsmel
100 g boghvedemel eller risemel
4 dl sojamælk uden sukker
3-4 æg

1/4 tsk salt

1 spsk olivenolie

Urtepandekager: Tilsæt 100 g friske grønne urter – skvalderkål, persille, persille osv. finthakket eller fra persillekværn.

Pisk ingredienserne sammen og lad dejen hvile i køleskab, mens fyldet gøres klart. Steg i olivenolie.

Wokgrønt med rejer/bønner og karry

En pose wokmix fra frost, eller

Gulerod, porre, broccoli, squash i små stave.

100 g rejer eller 1-2 dl kogte butterbeans/hvide bønner

1 spsk. karry

1/2 spsk. gurkemeje

revet ingefær

3 spsk. tamari eller vand og salt

Grøntsagerne svitses blidt med karry og de andre krydderier. Rejer/bønner tilsættes og det hele vendes rundt. Tilsæt tamari/vand og salt efter smag. Riv ingefær i efter smag.

Kan laves og serveres på 5 minutter.

Vildt frikadeller

350 g hakket vildtkød (IRMA)

1 revet gulerod

1 dl finthakket løg

2 æg

krydderurter fx timian + rosmarin

2 fed presset hvidløg

1.5 spsk. HUSK

1 spsk. GF mel (ris, boghvede, blanding)

Det hele vendes sammen.

Steges i olivenolie på panden.

Rodfrugtmos

4 kartofler

1 gulerod

1 stor rødbede

1 lille stk. selleri

Grøntsagerne skrælles og skæres i ensartede stykker. Dampes i letsaltet vand i 20 minutter.

Moses groft til en lækker mos. Gerne 1 spsk. olivenolie i.

Til sæt gerne hakket persille når du moser.

Her kan du highlighte den dressing du har lyst til.
 Glem de andre, indtil du har lyst til forandring 😊

Dressings		
<p>Lav en god dressing og hav klar i køleskab. Den kan bruges til at pynte på en kold aftensmadsrest, specielt er dampede grøntsager lækre med dressing dagen efter. Køb de friske krydderurter i krukker, klip dem ned og lav en stor portion dressing på een gang.</p>		
<p><u>Grunddressing</u> 2 spsk citronsaft 2 spsk æbleeddike 2 fed hvidløg Urtesalt 1-2 fed hvidløg Olivenolie til tilpas syrlighed - smag! (mere olie - mindre syrlig)</p>	<p><u>Sennepsdressing</u> Finthakket persille, basilikum, oregano 1 tsk Dijonsennep Saften af 1 citron 1 spsk æbleeddike 1 tsk tamari Ekstra jomfru oliven olie til tilpas syrlighed</p>	<p><u>Tahindressing</u> 1 spsk tahin 1 tsk honning 2 fed hvidløg 1 spsk tamari 3 spsk olivenolie 2 spsk. citronsaft salt og peber</p>
<p><u>Avocadodressing</u> 1 moden avocado 1 spsk citronsaft 1 spsk vand 1 fed hvidløg salt og peber</p>	<p><u>Ingefærdressing</u> 2 -3 spsk tidselolie 1 -2 tsk fintrevet frisk ingefær 1 tsk citronsaft</p>	<p><u>Citrusdressing</u> 2 spsk appelsinsaft 1 spsk citronsaft 4 spsk solsikkeolie urtesalt</p>
<p><u>Pesto:</u> 100 g grønne urter - vælg blandt fx. persille, skvalderkål, basilikum, rucolasalat 2 fed hvidløg 100 g piniekerner 1 dl vand 1 dl olivenolie</p> <p>Urterne hakkes fint og blendes derefter med de øvrige ingredienser. Smag til med tamari eller urtesalt. Skal det bruges som dressing, kan det gøres mere tyndflydende med mere vand og olie.</p>		<p><u>Guacamole</u> 1-2 (ca. 350 g) modne avocadoer 1/2 tsk fintrevet citronskal 1 spsk citronsaft 1 spsk tamari (el. kinesisk sojasauce) 1 fed knust hvidløg salt</p> <p>Alt moses eller blendes sammen. Smag til med salt. Kan bruges som pålæg, pandekagefyld eller dip til grøntsagssnacks</p>