

# XL-S MEDICAL KOSTPLAN 3

## 3 UKER

### FROKOST

#### 1. TROPISK SMOOTHIE

- 1 dl mango i skiver (kjøp frossen hvis du vil)
- 1 dl ananas (frossen hvis du vil)
- 1 appelsin
- 1 ts kokosolje (fås i helsekostbutikk)
- 1 dl proteinpulver (vanilje)
- 4 isterninger
- 3 dl naturell yoghurt (eller vann hvis du vil ha den mer som tykk jus)

Nytes sammen med et kokt egg eller en halv avokado.

#### 2. OMELETT

- 2–3 egg
- Parmesan eller annen type ost
- Flaksalt og svart pepper
- Ulike grønnsaker, f.eks. squash, paprika, gul løk, tomater, bønner
- Fetaost
- Ruccola
- Basilikum
- Olivenolje

Hakk eller del grønnsakene i skiver, og fres i olivenolje. Smak til med salt og pepper. Visp eggene lett med revet ost, og tilsett salt og pepper. Tilsett grønnsakene, og deretter tomater og fetaost. Stek til eggerøren er stivnet, og legg på ruccola og basilikumblader.

Retten kan utvides ved å spise en grapefrukt ved behov.

### 3. HAVREGRYNSGRØT MED BÆR

- 1,5 dl havregryn (eller fiberhavregryn)
- 1–2 dl jordbær (eller andre bær)
- 3 dl vann
- En klype salt

Krydre med for eksempel kanel hvis du vil.

Grøten spises sammen med en valgfri sitrusfrukt (appelsin, grapefrukt, mandarin osv.).

## LUNSJ

### 1. KOKOSREKER I RØD KARRI MED QUINOA

4 porsjoner

- 1 kg store reker med skall (ca. 400 g pillede)
- 2 paprika
- 100 g sukkererter
- 2 hvitløksfedd
- 1 ss smør
- 1 ss rød karripasta
- 1 hønsebuljongterning
- 2 dl kokosmelk
- 2 dl crème fraîche
- Fersk koriander eller persille 2 dl crème fraîche

Pill rekene. Skjær paprikaene i biter, og del sukkerertene på langs. Skrell og hakk hvitløken. Fres grønnsakene i smør i en wok eller stor stekepanne. Rør sammen karripasta, smuldret buljongterning, kokosmelk og crème fraîche. La rekene frese med grønnsakene i noen minutter, og hell over sausen. La alt koke opp.

Strø over koriander, og server med limebåter og quinoa eller ris.

### 2. AMERICAN COBB SALAD

2 porsjoner

Valgfri mengde om ikke annet er angitt.

- Strimlet romanosalat
- 3 hakkede tomater
- 1 hakket kokt egg
- 1 liten neve smuldret roquefort-ost
- ½ pakke stekt bacon, hakket
- 1 avocado i skiver
- Grillet kyllingbryst, strimlet (ca. 200 g)
- Balsamico

Legg salaten i en dyp tallerken. Fordel resten av ingrediensene i passe store biter. Ringle over balsamico.

### 3. SALADE NIÇOISE

2 porsjoner

- Blandet salat ( gjerne med ruccola)
- 1 liten rødløk, hakket
- 1 boks tonfisk i vann eller fersk
- 1 egg
- 2 tomater
- 1 neve aspargesbønner
- 8 grønne oliven eller kapers
- Ca. ½ boks hermetiserte kikerter

Dressing laget av hvitvinseddik, olje, urtesalt og pepper. Tilsett gjerne en ts god sennep.

### 4. LINSEKARRI MED KYLLING OG BROKKOLI

- 2 dl kokte røde linser
- ¼ gul løk
- ½ hvitløksfedd
- ½ tomat
- 1 ts fersk revet ingefær
- Rød chilipepper
- 1/2–1 ts salt
- 1 ss olivenolje
- Garam masala
- Fersk koriander (valgfritt)
- 1 kyllingfilet
- 100 g kokt eller rå brokkoli

Skyll linsene, og la dem renne av. Skrell og hakk løken og hvitløken. Skold, skrell og hakk tomatene. Kok linsene på lav varme under lokk med løk, tomater, ingefær, krydder og salt til de er møre og vannet har kokt inn. Kok brokkolien. Del kyllingen i terninger. Varm oljen i en stekepanne på middels varme. Fres hvitløken i et par minutter. Legg i kyllingen, og vend inn linserøren. Rør rundt, og la alt frese sammen i noen minutter. Krydre med garam masala, og la småkoke litt før du strør over koriander.

## 5. PLETTER AV COTTAGE CHEESE

- 1 egg
- 1/2 liten boks cottage cheese (gjærne laktosefri, bedre GI)
- 1,5 ss speltmel
- 40 g røkt skinke
- Fersk basilikum
- 1/4 finhakket rødløk
- 1 ts sennep

Stekes i smør på middels til høy varme, og løsne kantene før du snur dem. De trenger ganske lang tid på den første siden slik at de ikke faller fra hverandre. Serveres med grønn salat, gjærne med spinat, hodekål, paprika, rødløk og tomat.

Ved behov kan valgfri sitrusfrukt (appelsin, grapefrukt, mandarin osv.) kombineres med denne lunsjen. med denna lunch.

## MIDDAG

### 1. KYLLINGGRYTE MED KOKOSMELK

3-4 porsjoner

- 3 kyllingfileter
- 1 strimlet gulrot
- 1 rød paprika, strimlet
- 1 rødløk, strimlet
- 6 sjampinjonger i skiver
- 1 hvitløksfedd
- 1 boks kokosmelk
- 1 dl crème fraîche
- 1–2 ss søt chili
- 1 høsebuljongterning
- Salt
- Pepper

Strimle kyllingfiletene, stekes i stekepanne og legges til side.

Stek strimlet løk og gulrot på ganske høy varme til de blir møre. Tilsett paprika og sjampinjonger, og stek til disse også blir litt møre. Press over hvitløk, tilsett kylling, hell over kokosmelk og crème fraîche, og smuldre over kyllingbuljong. La småkoke i 5–10 minutter. Smak til med søt chili, salt og pepper.

## 2. LAKS MED LIMESAUS OG ROTFRUKTER I OVN

2 porsjoner

Limesaus:

- 1 dl gresk yoghurt eller crème fraîche
- 1 presset lime
- 1 ss honning
- Kajennepepper etter smak (ca. 1 ts) og litt salt

Rotfrukter i ovn:

- 1 ss olje
- 2 pastinakker
- 2 gulrøtter
- 80–100 g kålrot

Skjær grønnsakene i staver (ca. 2 cm tykke), og vend inn i oljen. Krydre med timian, salt og pepper. Bakes i ovn i 25 minutter på 225 grader. Krydre laksen med sitronpepper og rosmarin etter smak, og la den stå med i ovnen i 15–20 minutter.

## 3. KREMET BROKKOLISUPPE MED PARMACHIPS

2 porsjoner

- 4–6 skiver parmaskinke
- 250 g fersk brokkoli, hakket
- Purreløk, ca. 5–8 cm i skiver
- 1 liten gulrot, skivet
- 2 ss smør
- 1 dl vann
- 1–2 ss kyllingfond
- 1 dl matfløte
- 2 dl melk
- Salt og hvit pepper
- Sitronbasilikum (eller vanlig basilikum)

Fres brokkoli, purreløk og gulrot i en kjele til løken blir myk. Tilsett vann, kyllingfond, fløte og melk. Kok alt til brokkolien blir myk (ca. 5 minutter). Blant alt sammen med noen basilikumblader i en blender eller med stavmikser til suppen blir jevn og kremet. Smak til med salt og hvit pepper. Serveres i krus eller kopp.

Sett ovnen på 150 grader. Legg skivene med parmaskinke på en stekeplate med bakepapir, og la skinken tørke i ovnen i ca. 10–15 minutter, avhengig av tykkelsen. Serveres sammen med suppen.

#### 4. GRESKE KJØTTBOLLER I TOMATSAUS MED GRØNNSAKER

4 porsjoner

- 400 g mager kjøttdeig av storfe/svin/lam
- 1 dl vann
- 1 egg
- 1 bunt hakket dill
- 1 finhakket, stekt løk
- 2 pressede hvitløksfedd
- 1–2 krm malt svart pepperr

Tomatsaus:

- 1 hakket gul løk
- 1 ss rapsolje
- 400 g hakkede tomater
- 1 ss oregano
- 1 krm malt svart pepper

Bland ingrediensene til kjøttfarsen.

Lag sausen: Fres løk med rapsolje i en stekepanne. Krydre, tilsett hakkede tomater og la koke en stund. Smak til.

Form store kjøttboller, 10–15 stykker, av kjøttfarsen, og legg dem i tomatsausen. La småkoke med lokket på i ca. 15 minutter. Snu kjøttbollene etter halve tiden. (Kjøttbollene kan også lages i stekeovnen.)

Serveres med valgfrie ovnsbakte rotgrønnsaker: 2 dl/porsjon.t.

## 5. FISKESUPPE MED SAFRAN

2-3 porsjoner

- 1 liten gul løk
  - 1–2 hvitløksfedd
  - 100 g sellerirot i små terninger
  - 1 ss olivenolje
  - ½ g safran
  - 1 fiskebuljongterning
  - 1 boks hakkede tomater
  - 3 dl vann
  - 1–2 laurbærblad
  - 1,5 dl matfløte
  - Litt kajennepepper etter smak
  - 1 klype sukker eller litt honning
  - Litt salt etter smak
- 
- Ca. 200 g fiskefilet i små biter av laks, torsk eller havskatt
  - Ca. 100 g reker eller blåskjell

Fres løk, hvitløk og selleri blank med olje i en kjele. Tilsett safran, buljongterning, tomater, vann og laurbærblad. La koke i ca. 10 minutter. Tilsett fløte. Smak til suppen med kajennepepper, honning og litt salt.

Legg i fisken, og la suppen småkoke i noen minutter til fisken er ferdig. Legg i skalldyrene slik at de blir varme – må ikke kok!

## MELLOMMÅLTID

### MELLOMMÅLTID 1

1 energibolle (oppskrift nedenfor)

#### ENERGIBOLLER: CA. 15–20 STK.

- 2 poser mandler (2 x 200 g), hakkede
- 2 dl proteinpulver (vanilje el. sjokolade)
- 4 ss kakao

Bland alt godt sammen.

- 60–100 g kokosfett (smeltes og helles i bolle)
- Noen dråper bittermandelekstrakt
- Noen ts kaffe

Rulles til boller, og vendes i kokosflak

### MELLOMMÅLTID 2

1 kokt egg (enkelt å ha med i vesken)

### MELLOMMÅLTID 3

1–2 dl lett-kesam  
1 dl bringebær (frosne)

### MELLOMMÅLTID 4

En halv avokado

### MELLOMMÅLTID 5

1-2 dl cottage cheese, ev. med litt revet eple, kanel og kardemomme for å gjøre den litt mer eksklusiv

### MELLOMMÅLTID 6

En valgfri frukt