

Menuplan for en uges tid, hvor der spises efter Omegametoden, se eller køb i øvrigt bogen: ”Spis fedt, Bliv slank”, af Niels Ehler.

Principperne er at undgå alle former for hurtige kulhydrater. I bogen gives god indsigt i hvorfor og hvordan. Helt konkret, så undgå brød, kartofler, pasta og ris i videst mulig omfang. I bogen gives ideer til slanke periode og stabiliseringsperiode. Så – læs bogen, og bliv inspireret.

Morgenmad

Det, der er sværest at omlægge er formodentlig morgenmaden. Her følger flere forslag, som man kan skiftes imellem.

- 1.morgenmad: 1/1 grapefrugt, 1 æble
- 2.morgenmad: 2dl. Ymer eller A38 med ca. 1dl. Kellogs K Special eller All Bran
- 3.morgenmad: 1 stor pære med god ost i skiver, evt. også en god Gorgonzola
4. morgenmad: Omelet af 1-2 æg, med 1 rød peberfrugt, 1 tomat. Tomat og peberfrugt svitses i lidt olie, æggemasse af 2 æg og 2 spsk. Mælk hældes over, og det simre langsomt til omeletten er nok. Man kan evt. komme lidt revet ost i æggemassen.

Frokost

Frokosten kan sammensættes på mange måder, her følger list ideer:

- 1.frokost: Tunsalat. Rør en dåse tun sammen med lidt mayonnaise og ymer. Bland 2 spsk.capers i. Spis sammen med bladselleri, tomater og forårsløg.
- 2.frokost: 1 stor peberfrugt med 2 slags ost. Dertil tomater og agurk.
- 3.frokost: 2 skiver godt kød – evt. kylling, oksekød, kold skinke, hvad du kan lide. Dertil salat af alt hvad du kan lide. Server også en dressing efter ønske.
- 4.frokost: Avocado med tomater, 2 hårdkogte æg, lidt agurk og bladselleri og noget mayonnaise rørt med ymer eller A38

Mellemmåltider

Mellemmåltider kan f.eks. være frugt – æble, appelsin, pære. Det kan være 30 g. mandler eller nødder. Kik i bogens glykemiske index og bliv inspireret. Det er vigtigt ikke at være sulten, så spis hellere nok til måltiderne.

Aftensmad

Her følger nogle dages aftensmadsforslag:

- 1.aftensmad: Kylling med grøntsager.
Tag en kylling, eller et kyllingebryst. Mariner i citronsaft og lidt olie og hvidløg.
Rens 3-400 gram grøntsager – eks. Aubergine, squash, peberfrugt, løg, bladselleri, tomater – vælg hvad du kan lide. Brug evt. også gulerødder, om end med varsomhed – de er bedst som rå.
Læg grøntsager i et fad, krydder med noget du kan lide, læg kyllingebryst ovenpå, dæk fadet med låg/stanniol – sæt i ovnen ved 200 grader til mørt, ca. ½ time til 40 minutter. Serveres med grøn salat.
- 2.aftensmad: Kalkun i karryspinat med grillede peberfrugter og salat efter eget valg.
Skær 200 gram kalkun i tern. Snit et løg i tern, og et par fed hvidløg. Svits løg og kød i olie og en stærk karrypasta, tilsæt nu ca.250g.spinat. Tilsæt lidt væske, evt. hvidvin eller vand.
Skær 2 peberfrugter i striber, grill i ovnen til de er mørke på skindet. Spis til, og lav en salat efter ønske. Jeg spiste en grøn salat med appelsinfiletter og lidt ristede mandler til.
- 3.aftensmad: Stor salat med kyllinge lever og frisk parmesan
rist en pakke kyllinge lever på panden i smør, sammen med 100 gram champignons og et løg.
Lav en salat af grøn salat, avocado, cherrytomater, forårsløg og karse. Læg salaten på en stor tallerken, held kyllinge lever hen over, og top med et spejlæg og flager af parmesanost.
- 4.aftensmad: 1 Roastbeef, som grilles, helst på havegrillen. Men ellers bare tilberedt på panden først, også under grillen i ovnen.
Hertil serveres en løgpate. Man tager 3-4 store løg og river – gerne på foodprocesser. Man river yderligere bladselleri og æble i. Det hele blandes med 2 æg, salt og peber og lidt allehånde og karry. Så tager man 2 peberfrugter og skærer i mundrette stykker. Læg disse i et smurt fad, og hæld løgblanding ovenpå. Bag i ovnen ved 230 grader, til løgmassen er sprød og gylden – ca. 30-45 minutter.
Igen serveres salat til, efter eget valg.
5. aftensmad: 1 stor kotelet, stegs som man bedst kan lide, med ønskede krydderier – i smør/olie på panden.
Hertil serveres et lille blomkålshoved, der efter det er kogt, lige gratineres med ost, inde i ovnen. Hertil en lækker grøn salat.

6. aftensmad: Fyldte peberfrugter.
Tag en til 2 peberfrugter, skær over i to halve.
Fyldet tilberedes af 300 gram hakket oksekød, champignon, løg, hvidløg, squash, paprika og grønne krydderurter, samt 2 dåser hakkede tomater. Det hele laves i en gryde, hældes på peberfrugter, dækkes med god ost, sættes i ovn ved 200 grader i ca. 30 minutter.
Hertil en god salat.
7. aftensmad: Lammekød med auberginecreme, fyldte peberfrugter og salater.
Lammekød, evt. kølle eller koteletter tilberedes.
2 store auberginer skæres på langs. Læg på plade på bagepapir med skindsiden op. Prik skindsiden med gaffel. Bag i ovn ved 200 grader i ca. 45-55 minutter. Tag ud og lad køle lidt. Skær i store stykker og kom dette i foodprocesseren sammen med 1 spsk. Olivenolie, 4 fed hvidløg, limesaft, 3 store spsk. Tahin, og bland til en lind masse.
Tag peberfrugter skær i halve. Lav en blanding af spinat, løg og hvidløg, samt en god revet os. Kom dette i en gryde, så det koges sammen – krydder med salt, peber og muskatnød. Held blanding i peberfrugter, sæt i ovn ved høj varme 250 grader i ca. 1 kvarter.
Serveres med tomatsalat og en grøn salat.
8. aftensmad: Stegt marineret andebryst med grønsagsmusaka.
Mariner andebryst i olie, lime, krydderier efter behag. Skær 2 auberginer i ½ cm tynde skiver, grill dem kort under grillen i ovnen.
Læg dem i lag med løg, squash, peberfrugter, gulerødder. Top med osteskiver. Kog en tomatsovs af dåsetomater, krydderier, løg. Held over musakaer. Bag i ovnen ved 200 i ca. 45 minutter.
Steg andebryst med skindsiden først. Vend efter 9 minutter, steg ca. 9 minutter på den anden side, lad hvile i ca. 5. minutter, skær i skiver, server med grøntsagerne og en frisk salat.

Aftensnack

Aftensnack kan være som mellemmåltider. Men her er et lille lækkert indslag. Tag en kop blandede frugtær, frosne (jordbær, solbær, brombær, ribs). Put det i en foodprocesser. Hæld 2 kopper skummetmælk ved, og kør med maskinen til det er en lind ismasse/milkshake. Bland evt. en meget lille smule sukker, evt. vaniliesukker i.

Det smager rigtig godt, og er en lille god dessert eller aftensnack.