

Småt men godt

God mad til kræftpatienter
med lille appetit og vægttab



Udgiver: Kræftens Bekæmpelse, 1. udgave, august 2023

Oplag: 10.000 eks.

Tekst: Nanna Kathrine Riiber og Vibeke Sode

Redaktør: Nanna Kathrine Riiber

Design og layout: Nanna Berentzen Østergaard, KB Design

Opskrifter og næringsberegning: Vibeke Sode, klinisk diætist, cand. scient. i klinisk ernæring og Maria Stoltze Fray, klinisk diætist, Center for Kræft og Sundhed København

Ernæringsfaglige kilder:

Vibeke Sode, klinisk diætist, cand. scient. i klinisk ernæring, Center for Kræft og Sundhed i København

Anja Olsen, ph.d., cand.scient. i human ernæring, forskningsgruppeleder i Kræftens Bekæmpelse

Anne Tjønneland, ph.d., dr.med., forskningsgruppeleder i Kræftens Bekæmpelse

Foto: Line Falck

Illustrationer: Adobe Stock

Tryk: Strandbygaard

Papir: 120 gr. offset papir / Omslag 300 gr.



Kære læser

Denne pjece er til dig, der har kræft, og som oplever nedsat appetit og måske også vægttab. I pjecen finder du opskrifter og viden om, hvad der er godt for dig at spise netop nu. Vi håber, at pjecen vil være en hjælp for dig og dine pårørende.

I er altid velkomne til at kontakte Kræftlinjen på 80 30 10 30 eller en af Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger, hvis I har spørgsmål. Se side 78.

Venlig hilsen
Kræftens Bekæmpelse

Vi tænker også på miljøet



Miljømærket tryksag
5041 0751



FSC
www.fsc.org
MIX
Papir | Støtter
anvendt i skovbrug
FSC® C016433

Kost og kræft

Det er almindeligt at miste sin appetit og tabe sig i et kræftforløb. Det er der flere grunde til. Nogle kræftsygdomme og -behandlinger kan øge kroppens behov for kalorier og protein. Derudover kan kræftbehandlingen give bivirkninger som f.eks. kvalme, som gør det svært at spise. Mange oplever, at smagsans, appetit og fordøjelse ændres under kræftforløbet, så det er svært at spise nok. Det kan betyde, at du taber dig.

Når du taber dig, taber du ud over fedt også muskelmasse. Selv om du måske synes, du vejer for meget, er det ikke godt at tabe muskelmasse under et kræftforløb. Hvis du taber dig, fordi din appetit er lille, vil en stor del af vægttabet udgøres af muskelmasse. Et vægttab kan derfor svække immunforsvaret og mindske muskelstyrken. Et stort vægttab og undervægt kan betyde, at du må holde pause i din behandling. Hvis du mangler appetit til at spise, som du plejer, bør du derfor i en periode se bort fra de almindelige kostråd og i stedet fokusere på at spise mad med et højt indhold af protein og energi (kalorier).

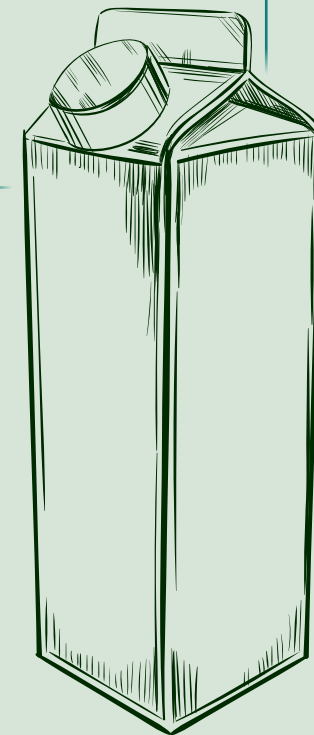
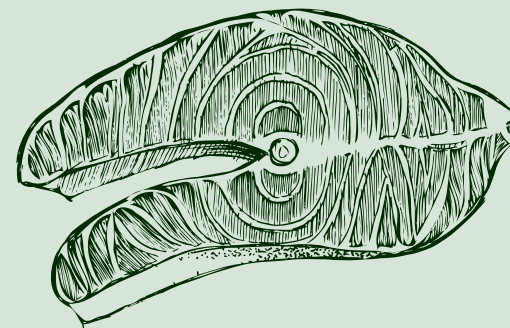
Mange oplever, at de får mere overskud i hverdagen, når de begynder at spise mange små måltider med ekstra protein og kalorier og derved får bremset vægttabet. Når din appetit kommer tilbage, og din vægt igen er stabil, kan du spise efter de almindelige kostråd igen.

På de næste sider i pjecen kan du læse om, hvad der er godt at spise, når appetitten er lille. Fra side 19 finder du opskrifter på små, næringstætte måltider.



Kostråd ved lille appetit

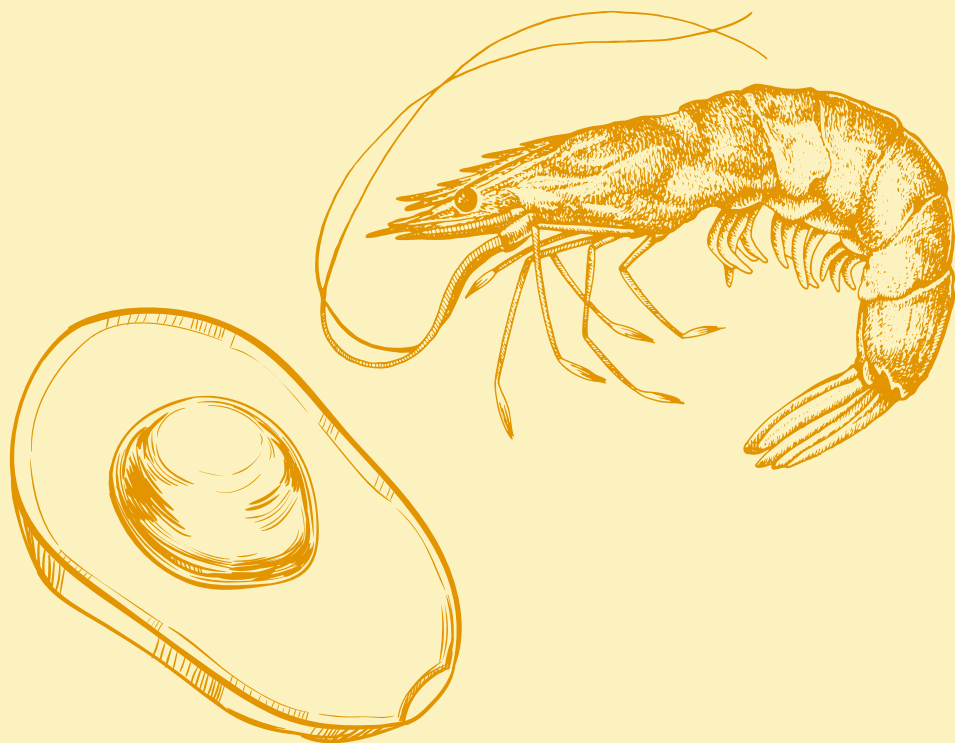
- Spis lidt – men spis tit
Gerne 6-8 små måltider om dagen
- Spis protein
F.eks. fisk, ost, kød, pålæg
- Spis mere smør, olie, sovs, pesto og mayonnaise
- Spis mere sødt og blødt – og gerne dessert hver dag
- Spar på fuldkorn, frugt og grønt
– brug det som pynt, smags giver og tilbehør
- Drik mælk, kakao og smoothies i stedet for vand
- Spis en multivitamintablet og en D-vitamintablet
- Supplér din mad med energi- og proteindrikke, hvis du har svært ved at spise nok
- Tal hurtigst muligt med din behandlende læge eller sygeplejerske, hvis du ikke kan holde vægten



EKSEMPEL PÅ DAGSKOST

Dette er et eksempel på, hvordan du med små måltider i løbet af din dag kan spise en kost med 7000 kJ/ 1700kcal og 70 g protein.

- 1 portion havregrød med smørklat og sukker, side 26
- 1 blødkogt æg
- 1 glas rød drikkeyoghurt, side 21
- 1 portion broccolisuppe side 32
- 1 glas sødmælk
- 1 kardemommebolle med smør, 1 skive ost og syltetøj, side 71
- 1 glas kakaomælk
- 1 lille portion kartoffelmos med torsk og stegte æbler, side 49
- 1 portion svesketrifli, side 77



Protein og energi

Det vigtigste kostråd ved kræftsygdom og -behandling er at spise og drikke nok protein og energi til at holde vægten stabil. Protein er vigtigt, da det ud over at give energi bruges til opbygning og vedligeholdelse af kroppens celler, muskler og væv. Kroppens behov for protein stiger, når du er syg. Samtidig er proteinbehovet højere under kemo- og strålebehandling, før og efter en operation og under genoptræning af kroppen.

Anbefalingerne for protein (se nedenfor) er baseret på en almindelig blandet kost med protein fra både dyr og planter. Protein består af forskellige aminosyrer. Protein fra kød, fisk, æg og mejeriprodukter ligner det protein, vi har i vores muskler og organer, i sammensætningen af aminosyrer. Animalsk protein er derfor nemt for kroppen at fordøje og udnytte. Planteprotein har en anderledes sammensætning af aminosyrer og er sværere for kroppen at fordøje. Det anbefales derfor at spise protein fra forskellige kilder. Hvis du udelukkende får protein fra planter, anbefales det at spise mere protein, end angivet nedenfor. Tal gerne med din behandlende læge eller en diætist om, hvordan du sikrer at få tilstrækkeligt med protein.

Så meget energi og protein skal du spise:

105-120 kJ/25-30 kcal pr. kg legemsvægt om dagen; mindst 1 og gerne op til 1,5 g protein pr. kg legemsvægt i døgnet.

Vejer du 60 kg, skal du sigte efter at spise mindst 60 og gerne op til 90 g protein om dagen og mindst 6300 kJ/1500 kcal.

Vejer du 80 kg, skal du sigte efter at spise mindst 80 og gerne op til 140 g protein om dagen og mindst 7500 kJ/1800 kcal.

Dette er minimumsanbefalinger. Du må gerne spise mere energi og protein.

Her får du protein

Du får især protein fra kød fisk og skaldyr, æg og mejeri-produkter. Du får også protein fra korn, bønner og linser, nødder, frø og mandler. Her er indholdet knap så højt, men det er stadig gode kilder til protein.



Proteinindhold i fødevarer

Fødevarer	Gram protein pr. 100 g
Animalsk:	
Ost	20-30
Kød, fjerkræ, indmad, fisk, skaldyr	20-23
Kødpålæg som leverpostej og salami	13
Æg	12
Skyr/hytteost	10
Græsk yoghurt	7
Ymer/ylette	6
Mælk	3,5
Vegetabilsk:	
Mandler	21
Nødder, diverse	13-18
Havregryn	13
Ris, kogt	3
Pasta, kogt	5
Fuldkornsrugbrød	6
Tofu	8
Linser, kogte	10
Peanutbutter	22
Tørrede bælgfrugter, kogte	6-7

Hvis du gerne vil spise vegetarisk eller vegansk

Du kan sagtens spise en vegetarisk kost, selvom du har en lille appetit. Mejeri-produkter og æg er gode kilder til protein og energi. Du behøver derfor ikke at spise kød og fisk, hvis du gerne vil undgå det.

Vi anbefaler, at du ikke skifter til en rent vegansk kost som småtspisende kræftpatient, da det er svært at sikre, at du får dækket dit behov for energi og især protein. Det skyldes, at planter generelt har et lavere proteinindhold end animalske produkter. Derudover er fordøjeligheden af planteprotein lavere end fordøjeligheden af animalsk protein, som beskrevet på side 9. Det betyder, at du skal have et endnu højere proteinindhold i din mad, hvis den kun indeholder planteproteiner. Lever du allerede vegansk og ønsker at holde fast i dette, anbefaler vi, at du taler med en diætist. Når du er småtspisende og derfor skal have et højt indhold af protein i små portioner af mad, vil det kræve en nøje sammensat kostplan at sikre et tilstrækkeligt indtag af protein. Vær f.eks. opmærksom på at:

- Proteinindholdet i de fleste plantedrikke er lavt. Kun sojadrik er næsten lige så proteinrig som mælk
- Nogle veganske produkter, der kan bruges som erstatning for f.eks. kød, mælkeprodukter og æg, har et lavt proteinindhold sammenlignet med den råvare, produktet er en erstatning for. Hvis du erstatter kød, mælk, ost og æg i en opskrift med et vegansk erstatningsprodukt, får du altså ikke samme mængde energi og protein, som er angivet ved opskriften
- Hvis du har brystkræft, anbefaler vi at begrænse dit indtag af soja og sojaprodukter ud fra et forsigtighedsprincip. Læs mere på: www.cancer.dk/alternativ

TAL MED EN FAGPROFESSIONEL

Spørg din behandlende læge eller sygeplejerske om muligheden for at blive henvist til en diætist. Du kan også kontakte en privatpraktiserende diætist. Her betaler du selv for samtalerne. Kontakt evt. Fagligt Selskab af Kliniske Diætister for hjælp til at finde en diætist på tlf. 70 20 26 15 eller e-mail: post@diaetist.dk. Du kan få ernæringsdrikke beregnet til småtspisende på apoteket. De fås også rent veganske. Desuden er der mulighed for at berige din mad med vegetabilsk proteinpulver.

Gør det så nemt som muligt at spise

Appetitten kan heldigvis vende tilbage, men det kan tage tid. Derfor er det en god idé at have en strategi, som gør det nemmere for dig at spise. Husk at mad kun er sund, hvis den bliver spist. Det er derfor langt bedre at spise lige netop det, du har lyst til, end ikke at spise noget. Det kan være en hjælp at se bort fra de almindelige normer for mad og måltider. Det er fint at spise pandekager til aftensmad eller lasagne til morgenmad, hvis det er dét, du har lyst til. Her får du en række tips, der kan indgå i din strategi – brug dem, som giver mening for dig.

Hurtige måltider

Dine måltider må gerne være nemme at tilberede, så du ikke bruger al din energi på at lave maden i stedet for at spise den. Køb gerne et lille udvalg af færdigretter, mellemmåltider og snacks, der gør det nemt for dig at spise mange små måltider hver dag. Spis f.eks. hurtige retter som:

- Toast m skinke og ost
- Røræg med revet ost
- Pasta med smør eller pesto og revet ost
- Varm eller kold leverpostej med rødbede
- Frikadelle med surt
- Kryddersild med kartoffel og smør
- Torskerogn med remoulade
- Flødestuvet spinat med smilende æg
- Risengrød eller havregrød med smørklat (se side 26)
- Morgenmadsprodukt med mælk
- Brasede kartofler med spejlæg

Se også kapitlet madpakker og hapsere side 66.

Tips:

- Spis eller drik gerne hver 2.-3. time, så du spiser 6-8 små måltider i løbet af dagen
- Sæt en alarm på faste spisetider, hvis du ikke mærker sult
- Spis dine største måltider, når du har mest overskud – uanset om det passer med de almindelige hovedmåltider
- Spis også sent om aftenen eller om natten, hvis det er netop dér, du er mest sulten
- Køb færdigretter og lav mad til flere dage, når du har overskud til det
- Spørg venner og familie, om de vil hjælpe dig med at lave nem mad til fryseren
- Hav små måltider på lager, så der altid er lidt at vælge imellem
- Anret dine måltider i små, indbydende portioner
- Kold mad er lige så god som varm
- Afled din opmærksomhed med tv, musik, radio eller lignende under måltidet, hvis det er svært for dig at spise
- Juice og syrligt tilbehør som f.eks. syltede agurker stimulerer appetitten
- Brug rigeligt med sovs og dressing, så maden er mindre tør
- Jo mindre din appetit er, jo enklere skal dine måltider være
- Husk en madpakke og/eller drikkeyoghurt, når du har lange dage med f.eks. undersøgelser eller genoptræning. Se ideer på side 66
- Planlæg dine måltider, hvis du har overskud til det
- Køb evt. ind online eller bed dine pårørende om hjælp med indkøb og madlavning
- Luft ud under og efter madlavning, så du slipper for madlugt i hjemmet

Det handler ikke kun om mad

Din appetit påvirkes af meget andet end selve maden. Planlæg din dag, så du ikke skal alt for meget og derfor er for træt, når du skal spise.

Frisk luft og motion stimulerer appetitten. Gå en lille tur, så ofte du kan, og hold dig i gang i det omfang, det er muligt. Selv små hverdagsaktiviteter som at gå ud med skraldespanden eller vaske op er med til at holde kroppen i gang. Hvis du er sengeliggende, kan det være godt ind imellem at lave nogle bøj og stræk med ben og arme.

Sørg for at være smertedækket og kvalmestillet inden måltiderne. Kontakt altid din behandlende læge eller sygeplejerske, hvis du har problemer, som påvirker, hvor meget du kan spise. Det kan være spiserelaterede problemer som kvalme, mundsvamp og dårlig mave – eller det kan være andre problematikker, som også har betydning for appetitten, f.eks. smerter og depression. Der vil ofte være medicin eller andet, som kan hjælpe.

Mange typer smertestillende medicin kan sløve din fordøjelse. Du kan være med til at holde gang i maven ved at drikke væske og få fibre fra f.eks. grød og tørret frugt. Lav også gerne strækøvelser og gå ture – selv korte ture er godt. Ved at holde kroppen i gang, "masserer" du tarmene.

Børst tænder og hav en god mundhygiejne. Spørg på hospitalet, hvordan du kan holde din mund fugtig, hvis du dør med mundtørhed.

Drikkevarer

Selvom du ikke føler dig tørstig, er det vigtigt, at du får nok at drikke. Når du drikker nok, bliver du mindre træt og får mere overskud i hverdagen. Væske er vigtig for nyrerne og er også nødvendig for at holde gang i maven og forebygge forstoppelse. Samtidig kan drikkevarer være en god genvej til kalorier og protein.

Når du skal drikke meget, er det rart at have lidt forskellige smage at vælge imellem. Hvis appetitten er lille, er det en god idé at vælge drikkevarer, der også giver næring:

- Juice, alkoholfri øl, de fleste plantedrikke, saft og sodavand giver flere kalorier end vand, kaffe og te, men ingen eller kun lidt protein
- Mælk, kakaomælk, koldskål, drikkeyoghurt, sojamælk og ernæringsdrikke fra apoteket giver både væske, kalorier og protein. Det kan være en hjælp til at du får næring nok

Nogle behandlinger kan medføre kuldeintolerance. Vælg i stedet varme drikke som f.eks. caffè latte, varm kakao, chai, te med mælk og honning, æblegløgg, bouillon, varm frugt- eller hyldeblomstsaft.

Hvis du ikke har så meget plads i maven, er det en god ide at drikke mellem måltiderne (i stedet for til måltiderne). Så har du bedre plads til maden, når du spiser.

Hvis vand ikke smager godt, kan du friske smagen op med saft fra citron, lime, juice, saft, frisk mynte, citronmelisse eller agurkeskiver. Du kan også lave iskaffe, iste af sort te eller urtete, som du smager til med citronsaft og evt. sukker.



HVOR MEGET SKAL DU DRIKKE?

Dit præcise væskebehov afhænger af din kropsvægt og andre faktorer, f.eks. hvor fysisk aktiv du er. Generelt er det en god rettesnor at drikke 1,5-2 liter væske om dagen. Kaffe og te tæller også med.

Ernæringsdrikke

Ernæringsdrikke kan supplere eller erstatte almindelig mad, hvis du ikke kan spise nok. Specielt kan ernæringsdrikke bidrage med vigtig ekstra protein, hvis du i en periode har svært ved at dække et øget behov efter for eksempel en operation eller efter stort vægttab og tab af muskelmasse.

Du kan købe et stort udvalg af ernæringsdrikke på apoteket og på internettet. De fleste ernæringsdrikke er sammensat, så de indeholder alle nødvendige næringsstoffer og kan erstatte almindelig mad. Du kan få tilskud til ernæringsdrikke, som er godkendt af Sundhedsstyrelsen, hvis du har en grøn ernæringsrecept fra din læge eller diætist.

Ernæringsdrikke med smag af frugt kan blandes til smoothies sammen med sorbet eller flødeis. Ernæringsdrikke med kaffe eller kakaosmag kan serveres varme og smages til med pulverkaffe eller kakao og flødeskum. Hvis drikken er for søde, kan de blandes med mælk. Ernæringsdrikke med neutral smag kan røres sammen med supper eller erstatte mælk i smoothies.

Det er også muligt at købe ernæringstilskud i form af is, cremedesserter, frugtpuré og suppe.

Du kan købe forskellige typer af berigede drikke i supermarkedet. Kvaliteten i forhold til smag, pris og indhold af energi, protein, vitaminer og mineraler er meget forskellig. Vælg de drikke, der har det højeste indhold af protein og kalorier. Tal med en diætist for grundig vejledning om berigede drikke.



Gennemsnitligt indhold af energi og protein i drikkevarer

Alle tal er vejledende og afrundede. Der kan være stor forskel på indholdet af energi og protein i forskellige mærker af kakaomælk, koldskål, ernæringsdrikke osv. Læs næringsdeklarationen og vælg det mærke, der har det højeste indhold af protein og energi.

Drikkevarer Næringsindhold pr. 1 dl	Energi (kJ/kcal)	Protein (gram)
Juice, most, saft, sodavand og smoothie	210/50	0 g
Mini-, skummet- og kærnemælk	147/35	3,5
Letmælk	189/45	3,5
Sødmælk/kakaomælk	294/70	3,5
Drikkeyoghurt, ymer og koldskål	210/50	4
Havre, mandel og risdrik	210/50	0,5
Sojadrik	147/35	3,5
Alkoholfri øl, pilsner	63/15	0
Boullion eller klar suppe	17/4	0
Rød drikkeyoghurt (s. 21)	323/77	7
Æbleshake (s. 21)	407/97	6
Grøn smoothie (s. 21)	311/74	5
Saftbaserede ernæringsdrikke	630/150	7-8
Mælkebaserede ernæringsdrikke	840/200	6-14

Opskrifter

Drikke	side 21
Grød	side 22
Supper	side 30
Blød mad	side 34
Madpakker og små hapsere	side 66
Desserter	side 72

Opskrifterne følger principperne:

Enkelt, småt og godt

Blødt, mildt og fugtigt

Højt indhold af energi og protein

Små portionsstørrelser. En portion fylder en desserttallerken eller et lille glas på 1½-2 dl

Opskrifterne er beregnet i forhold til mængden af energi (kJ/kcal) og protein rundet af til nærmeste hele gram

Drikke med protein og energi



Grøn smoothie

Rød drikkeyoghurt

Æbleshake

Grøn smoothie

4 DL

INGREDIENSER:

50 g (1 kugle) frossen spinat
½ avocado (ca. 50 g)
1 dl æblemost
1 dl A38, yoghurt eller ymer
1 dl skyr
lidt citron- eller limesaft
og evt. også lidt revet skal
evt. 1 tsk sirup eller honning
evt. lidt chili og ingefær

Blend alle ingredienserne godt sammen i en blender eller med en stavblender. Servér kold. Drikken skal helst drikkes samme dag, da den bliver trist i farven, hvis den står for længe.

ENERGI:

1 dl indeholder:
310 kJ/74 kcal og 5 g protein.

Æbleshake

4 DL

INGREDIENSER:

1,5 dl skyr
1 dl ymer
1 dl æblejuice
½ dl piskefløde

SÅDAN GØR DU:

Blend alle ingredienserne godt sammen i en blender eller med en stavblender. Servér drikken kold.

TIP:

Denne æbleshake er inspireret af en gammel opskrift fra Rigshospitalet. Den har en frisk og syrlig smag, der er god ved kvalme.

ENERGI:

1 dl indeholder:
409kJ/97 kcal og 6 g protein.

Rød drikkeyoghurt

4 DL

INGREDIENSER:

1,5 dl græsk yoghurt 2%
2 dl A38 (eller et lignende surmælksprodukt)
2 spsk (60 g) hindbærmarmelade (alle slags marmelade kan bruges)
lidt citronsaft

SÅDAN GØR DU:

Blend alle ingredienserne godt sammen i en blender eller med en

stavblender. Smag til med citronsaft. Servér drikken kold.

TIP:

- Hvis du vil have mere fedme i smagen, kan du tilsætte piskefløde til drikkeyoghurten.
- Du kan bruge friske eller frosne bær i stedet for marmelade. Smag da gerne til med sukker.

ENERGI:

1 dl indeholder:
326kJ/77 kcal og 7 g protein.

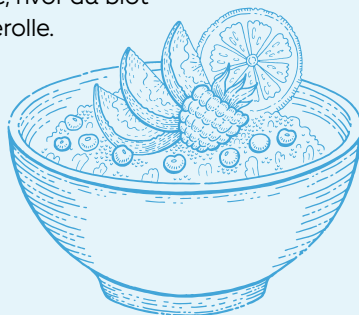
Grød

Mange oplever mundtørhed i forbindelse med kræftbehandlingen. Hvis din mund er tør, kan brød være svært at synke. Det kan føles, som om brødet bare 'kører rundt' i din mund. Det skyldes, at du ikke har nok spyt til at opløse stivelsen i melet. Her kan grød være et godt alternativ. Grød er fugtig og blød at spise og giver samtidig god energi og mæthedfølelse. Fuldkornsgrød som havregrød og øllebrød giver gode kostfibre, som kan være med til at holde maven i gang.

Grød kan tilberedes af de fleste korntyper, f.eks. havre, ris, hirse og byg. Du kan koge grød af enten hele gryn, fin- eller grovvalsedede flager eller mel, alt efter hvor blød og fin, du ønsker konsistensen. Alle slags grød kan desuden blendes til en helt jævn konsistens.

De fleste grødtyper er hurtige og nemme at tilberede. Du kan sagtens lave en lidt større portion grød, så du har til et par dage, hvor du blot kan lune en portion i mikrobølgeovn eller kasserolle.

Du kan købe mange gode grødblandinger, der er hurtige at tilberede, og som kan give variation. Risengrød kan købes færdiglavet.



Grød, der koges på mælk eller sojamælk, har et meget højere indhold af energi og protein end grød kogt på vand. Du kan øge indholdet af protein i din grød ved at tilsætte en pasteuriseret æggeblomme eller æggesnaps, vallepulver eller skummetmælkspulver efter kogning. Du kan også toppe din grød med diverse toppings – se boksen side 23.

Hvis du spiser en portion grød (1,5 dl) sammen med et blødkogt æg eller et stykke ost får du ekstra protein, så det svarer til et helt måltid.

Topping til grød

Grød kan peppes op med forskellige smagsgivere og toppings. Der kan være meget energi og protein at hente her, vælg derfor gerne en kombination af flere toppings. Smag din grød til med de krydderier, du kan lide, f.eks. kanel, vanilje, kardemomme eller ingefær. En sprød og knasende topping kan være en behagelig afveksling, hvis du ikke døjer med mundtørhed eller smerter i munden.

IDÉER TIL TOPPING:

- En skefuld græsk yoghurt, cremefraiche, flødeskum eller råcreme
- Nødder, frø, mandler, kerner eller kokos, evt. hakkede eller blendede – disse kan også koges med i grøden
- Frugt – enten frisk, tørret, syltet eller henkogt frugt eller frugtgrød – kan både tilsættes grøden og bruges som topping
- En god klat smør, peanutbutter, tahin eller mandelsmør
- Sukker, sirup, honning eller andet sødt
- En skefuld dulce de leche (karamelsovs). Evt. sammen med hakkede nødder og evt. æbletern vendt i citronsaft og revet citronskal (se quinoagrød side 29)

Fløjlsgrød (FOTO S. 25)

2 PORTIONER

INGREDIENSER:

- ½ dl majsstivelse (Maizena)
- 2 æggeblommer
- 2 tsk sukker
- 1 knsp salt
- 3,5 dl sødmælk

TILBEHØR:

- 2 tsk smør
- kanel

SÅDAN GØR DU:

Bland majsstivelse og æg med 1 dl af mælken i en skål. Bring resten af mælken i kog under omrøring. Skru ned på lav varme, og pisk æggemassen i mælken under omrøring. Kog grøden op, og smag til med et nip salt og sukker. Servér f.eks. grøden med smørklut og kanelukker.

ENERGI:

1 portion indeholder:
1105 kJ/275 kcal og 9 g protein.

Havregrød (side 26)



Boghvedegrød (side 27)



Kold grød (side 27)



Byggrød med pære (side 26)



Fløjsgrød (side 23)



Havregrød

1 PORTION

INGREDIENSER:

¾ - 1 dl sødmælk
½ dl havregryn
1 nip salt

SÅDAN GØR DU:

Put havregryn og mælk i en gryde, og kog grydene møre under omrøring. Det tager kun nogle få minutter. Smag til med et nip salt.

TIP:

- Hvis du spiser din grød sammen med et blødkogt æg, så fordobler du indholdet af protein i dit måltid.
- Du kan erstatte halvdelen af havren med hirseflager og få en blidere grød.
- Havregryn er billigt og sundt. Havre har et højt indhold af protein og sunde fedtsyrer.
- Mange, der har gener med fordøjelsen, har gavn af grød kogt på havre. Havre indeholder opløselige kostfibre, der binder væske og fremmer sundt miljø i tarmen.

ENERGI:

1 portion (ca. 1,5 dl) indeholder: 539 kJ/128 kcal, og 6 g protein.

1 portion grød (ca. 1½ dl) serveret med 1 tsk smør, 1 tsk kanelsukker og 1 æg indeholder: 1046 kJ/249 kcal, og 12 g protein.

Byggørød med pære

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

4 dl sødmælk
60 g byggryn (fin- eller grovvalsede)
4 halve syltede/henkogte pærer (eller anden syltet eller frisk frugt)
1 nip salt
evt. kanelsukker

SÅDAN GØR DU:

Bland byggryn og sødmælk i en gryde, og bring det i kog. Rør hele tiden i grøden. Lad det koge i 10-15 minutter under jævn omrøring. Skær pærerne i mindre stykker, og kog ved svag varme i yderligere 10 minutter. Smag grøden til med et nip salt.

TIP:

Vi har benyttet grovvalsede byggryn til grøden på billedet side 25. Hvis du bruger finvalsede byggryn, er opskriften identisk med gammeldags pærevælling, som er helt blød og fin i strukturen.

ENERGI:

1 portion indeholder: 758kJ/180 kcal og 7 g protein.

Kold grød

2 PORTIONER

INGREDIENSER:

15 g chiafrø
30 g havregryn
1,5 dl kefir, A38 eller sojayoghurt (eller andet syrnet mejeriprodukt)

TILBEHØR:

2-4 tsk solbærmarmelade eller lignende

SÅDAN GØR DU:

Rør alle ingredienser sammen, og fyld i to små glas eller bokse med låg. Læg evt. en god klat marmelade i toppen af hver beholder. Lad grøden stå og trække i et par timer eller indtil næste dag.

Spis grøden, som den er, eller med lidt frisk frugt, marmelade eller kompot på toppen.

TIP:

Denne kolde grød er god at tage med som madpakke – f.eks. hvis du skal møde fastende til undersøgelse.

ENERGI:

1 portion indeholder: 550 kJ/125 kcal og 6 g protein.

Boghvedegrød

2 PORTIONER

INGREDIENSER:

45 g boghvedegryn
2 dl vand
2 dl sødmælk
1 knsp salt
1 tsk vaniljesukker
½ æble

SÅDAN GØR DU:

Bland boghvedegryn og vand i en gryde, og kog i ca. 5 minutter. Tilsæt så sødmælk, når grøden begynder at tykne. Kog videre i ca. 5 minutter under omrøring. Smag til med salt og vaniljesukker. Skræl ½ æble, og riv det groft. Rør æblestrimlerne i grøden, og servér.

TIP:

Boghvedegrød har en særlig, let bitter smag, som kan være behagelig, hvis du har svært ved sød smag.

ENERGI:

1 portion (ca. 1,5 dl) indeholder: 681 kJ/162 kcal og 5 g protein.



Quinoagrød

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

40 g hvid quinoa

40 g perlespelt

3 dl vand

2½ dl sødmælk eller sojamælk

½ dl havregryn

20 g chiafrø

20 g hampefrø

½ tsk salt

SÅDAN GØR DU:

Skyl quinoa og perlespelt, og kog det i 3 dl vand i 20 minutter.

Tilsæt sødmælk, havregryn, chiafrø og hampefrø, og kog videre i 5 minutter.

Tilsæt evt. ekstra væske ved behov, og smag til med salt. Servér f.eks. grøden med æblestykker, rosiner eller dulce de leche-topping (se tip).

Se flere topping-ideer i boksen på side 23.

TIP:

På billedet er grøden serveret med en topping af 1 tsk dulce de leche (karamelsovs), hakkede hasselnødder og æbletern vendt i citronsaft og revet citronskal.

ENERGI:

1 portion indeholder:

770 kJ/183 kcal og 8 g protein.

1 portion grød med topping som på foto (beskrevet i tip):

1160 kJ/276 kcal og 10 g protein.

Supper

Suppe er nemt at spise for de fleste. Du kan få mere protein i din suppe ved at tilføje fyld som kødboller, kogt kylling, skaldyr, revet ost og tofu. Kogte bønner og linser, f.eks. fra brik eller dåse, bidrager også med protein. Du kan få flere idéer til toppings til supper i boksen til højre.

Broccolisuppe (side 32)



Tomatsuppe med nudler (side 33)



Ærtesuppe med kammuslinger (side 32)



TOPPING OG FYLD TIL SUPPE:

- Cremefraiche eller græsk yoghurt
- Dampet fisk, rejer, kylling eller kødboller
- Brødcroutoner
- Revet ost som parmesan, emmentaler, ricotta eller frisk mozzarella
- Fyldt pasta som ravioli eller tortellini
- Nudler og melboller
- Dumplings
- Kogt kylling, rejer, kammuslinger og bacon
- Pesto eller urteolie (blend friske krydderurter med f.eks. oliven eller rapsolie)

TIP:

Hvis det skal være ekstra nemt, kan du tilføje en æggeblomme rørt op i piskefløde til en færdig suppe fra frost eller dåse. En pulver-suppe kan i en snæver vending koges op med sødmælk i stedet for vand. Supper kan også beriges med protein- eller skummetmælks-pulver.

Ærtesuppe med kammuslinger

3 PORTIONER

INGREDIENSER:

15 g smør
1 lille løg, finthakket
200 g friske eller frosne ærter
2 dl høns- eller grøntsagsbouillon
1 dl sødmælk
1 dl piskefløde

TILBEHØR:

9 kammuslinger (180g)

SÅDAN GØR DU:

Smelt smørret, og sautéér løgene i smørret ved middel varme, til de er klare og bløde. Tilsæt ærter og bouillon. Læg låg på gryden, og lad det simre i 5-7 minutter. Hæld mælk og fløde i, og blend suppen, til den er helt cremet og ensartet i konsistensen. Smag til med salt og peber. Steg kammuslingerne et par minutter på hver side, indtil de er gyldne. Servér suppen med de stegte kammuslinger på toppen.

TIP:

Du kan spise suppen uden kammuslinger eller erstatte dem med andre skaldyr, fisk eller en rest kylling.

ENERGI:

1 portion suppe uden kammuslinger:
945 kJ/225 kcal og 5 g protein.
1 portion med 3 kammuslinger:
1118 kJ/266 kcal og 13 g protein.

Broccolisuppe

3-4 PORTIONER

INGREDIENSER:

3 spsk smør eller olie
1 lille løg, finthakket
3 fed hvidløg, finthakkede eller pressede
evt. ½ tsk chiliflager
salt og peber
250 g broccoli, skåret i små stykker
1 kartoffel, skåret i små tern
5 dl bouillon
1 dl piskefløde
50 g cheddarost, revet
salt og peber

SÅDAN GØR DU:

Sautéér løg og hvidløg i smør eller olie ved middel varme, til de er klare og bløde. Tilsæt kartoffeltern og bouillon. Læg låg på gryden, og lad suppen simre i 10 minutter. Kom broccoli ved, og kog i yderligere 5 minutter, til både kartofler og broccoli er møre. Tilsæt fløde, og bring i kog. Blend suppen, til den er helt cremet og ensartet i konsistensen. Rør revet ost i suppen, smag til med salt og peber og servér.

ENERGI:

1 portion (ca. 2 dl) indeholder:
1169 kJ/278 kcal og 8 g protein.

Tomatsuppe med nudler

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

2 spsk smør eller olie
1 spsk løg, hakket
evt. 1 fed hvidløg, finthakket eller presset
1 lille gulerod, hakket fint
1 spsk tomatpure
1 dåse flåede, hakkede tomater
1 liter høns- eller grøntsagsbouillon
100 g suppenudler
1 dl piskefløde
salt og peber
evt. lidt tørret timian, oregano eller basilikum

TILBEHØR:

1 pose frisk mozzarellaost, revet eller i grove stykker

SÅDAN GØR DU:

Sautéér løg, gulerødder og evt. hvidløg i smør eller olie ved middel varme, til løgene er klare og bløde. Tilsæt tomatpure, flåede tomater og bouillon. Lad suppen simre i 10-15 minutter. Kom nudlerne i suppen og kog, indtil nudlerne er møre. Tilsæt fløde, og smag til med salt, peber og evt. krydderier. Servér suppen med mozzarella.

TIP:

Hvis du har en sart mundhule, kan tomat svie. Du kan mildne smagen og syren ved at tilsætte godt med piskefløde til din suppe.

ENERGI:

1 portion (2 dl) med mozzarella indeholder:
1565 kJ/373 kcal og 14 g protein.

Blød mad

Mange oplever, at kræftsygdom og -behandling kan gøre det vanskeligt at tygge og synke mad med almindelig konsistens. Det kan f.eks. skyldes mundtørhed eller at synkefunktionen er påvirket. Specielt kød – også hakket kød – og brød kan være svært at tygge og synke. Forskellige former for grød, puré, mos og bløde, saftige retter kan derfor være gode at prøve af. Du finder en række bløde retter i denne kogebog.



Ideer til blød mad

- Bløde farsretter uden hård stegeskorpe, f.eks. forloren hare eller boller i karry. Her er kødet rørt blødt og synkevenligt med stivelse og væde, og som spises med masser af sovs. Møre simreretter af kød med meget bindevæv er ofte blødt og nemt at synke.
- Retter kogt med bønner og linser som for eksempel gule ærter eller dahl tilberedt med rigeligt fedtstof.
- Retter med æg, f.eks. omelet og gratin. Æggeretter er bløde og nemme at synke, når de ikke er stegt/bagt for hårdt og længe.
- Pålægssalater som f.eks. kyllinge- og rejesalat er gode ved mundtørhed, men kan være svære at synke, hvis de er for grove. Servér f.eks. i en croissant eller pandekage eller med avocado, hvis du har svært ved at synke almindeligt brød.
- Fiskeretter er ofte milde, bløde og nemme at synke, når fisken ikke tilberedes for længe, så den bliver tør. Gode fiskeretter kan være bagt laks med hollandaise, dampet fisk med senneps- eller persillesovs, lyst stegte fiskedeller med remoulade, fiskeboller i tomatsovs, røget fisk med flødestuvet spinat.

Pasta med laks og ærter

2 PORTIONER

INGREDIENSER:

100 g pasta
100 g ærter (friske eller frosne)
2 dl piskefløde
1 spsk løg, finthakket
evt. 1 fed hvidløg
1 citron, saft og evt. skal af
1 spsk smør
50 g røget laks, skåret i strimler

TILBEHØR:

Evt. revet parmesan

SÅDAN GØR DU:

Kog pastaen i rigeligt, godt saltet vand, til den er lige knap mør. Hæld vandet fra pastaen, men gem en stor kop af kogevandet.

Snit løg og hvidløg fint. Smelt rigeligt smør i en stor gryde, og sautéér løgene, til de er klare. Hæld fløde ved, og kog op. Kom ærterne i fløden, og kog op. Smag til med sort peber, citronsaft og evt. citronskaal.

Vend den kogte pasta i fløden, og spæd op med lidt af kogevandet. Lad pastaen koge færdig i flødeblandingen ved svag varme og under jævn omrøring, til retten er mør og cremet. Smag

til med salt, peber og citronsaft. Tag gryden af varmen, og vend røget laks i pastaen. Servér evt. med rigeligt friskrevet parmesan (eller anden fast ost).

TIP:

Opskriften kan varieres med andre grøntsager, f.eks. fintsnittet spidskål, porrer, små tern af squash, helbladet spinat, friske tomater og krydderurter.

ENERGI:

1 portion indeholder:
2784 kJ/663 kcal
og 16 g protein.





Boller i karry (side 35)



Millionbøf med kartoffelmos



TIP

Gryderetter som millionbøf og boller i karry er nemme at fryse i små portioner, så du har mad til flere dage.

Millionbøf med kartoffelmos

8 PORTIONER

INGREDIENSER:

2 løg, hakkede

400 g hakket oksekød

3 spsk olie eller smør

1 spsk tomatpure

1 bouillonterning

4 dl vand

2-3 spsk væske fra syltede agurker, asier eller tilsvarende (du kan også bare bruge lidt eddike og sukker)

4 spsk engelsk sovs

2 dl sødmælk

20 g hvedemel

½ dl piskefløde

evt. sovsekulør

SÅDAN GØR DU:

Steg løgene i olien i en gryde. Tilsæt hakket oksekød, og brun det af. Tilsæt så tomatpuré, bouillon, vand, sur væske og engelsk sovs. Lad retten simre i 10 minutter. Ryst en meljævning af 1 dl af mælken og hvedemel i en lille beholder, og rør den i millionbøffen. Tilsæt resten af mælken, piskefløde og evt. kulør. Lad retten simre, til den tykner. Smag til med salt og peber.

Servér f.eks. med kartoffelmos.

ENERGI:

1 portion millionbøf indeholder: 796kJ/190 kcal og 12 g protein.

1 portion millionbøf med 1,5 dl kartoffelmos (lavet med smør og mælk): 1385 kJ/330 kcal og 14 g protein.

Boller i karry

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

KØDBOLLER:

300 gram hakket kylling eller hakket kalv og flæsk
1 dl fløde
1 spsk revet løg
1 dl havregryn
1 æg
salt og peber
1 liter saltet vand eller hønsebouillon til at koge kødbollerne i

KARRYSOVS:

2 spsk smør
2 spsk løg, finthakket
1-2 spsk karry
2 spsk hvedemel
4 dl kogevand fra kødbollerne (evt. ekstra)
2 dl piskefløde

SÅDAN GØR DU:

KØDBOLLER:

Rør alle ingredienser (undtagen vand) godt sammen. Brug gerne dejkroge på en elpisker. Rør, til farsen er sej og sammenhængende. Lad farsen hvile 15-30 minutter i køleskabet. Bring vand eller bouillon i kog i en stor gryde. Form farsen til små kødboller, og kog dem heri. Put ikke alle kødboller i gryden på én gang – de skal have god plads. Tag kødbollerne op med en hulske, og læg dem til afdrypning i en sigte eller på en tallerken med køkkenrulle. Si kogevandet, og gem det til karrysovsen.

KARRYSOVS:

Smelt smørret i en stor, tykbundet gryde. Sautér løget blidt heri, det skal ikke tage farve. Tilsæt karry, og steg videre et øjeblik. Tilsæt mel, og rør det godt sammen. Tilsæt kogevandet lidt efter lidt under omrøring, så det ikke klumper. Tilsæt fløde, og kog sovsen i mindst 5 minutter. Tilsæt mere kogevand, hvis du vil have en tyndere sovs. Tilsæt kødboller, og varm retten igennem. Smag til med karry og salt. Servér med løse ris eller kokosris (side 43).

TIP:

Lav en stor grydefuld og frys ned i portioner. Du kan også fryse kødbollerne. De er gode i sovser og supper.

TIP:

Farsen kan bruges til frikadeller eller små kødboller til suppe. Form farsen med en spiseske til frikadeller eller kødboller. Kog dem i vand/bouillon eller steg i rigeligt fedtstof ved lav varme, til de har en lys stegeskorpe på begge sider og er gennemstegte. Det tager ca. 10-15 min afhængig af størrelse. Det er vigtigt, du ikke steger dem for hårdt. En mørk og hård skorpe gør dem svære at spise.

ENERGI:

1 portion uden ris indeholder: 1690 kJ/402 kcal og 20 g protein.
1 portion med 1 dl ris indeholder: 2118 kJ/504 kcal og 22 g protein.

Risotto

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

2 spsk olivenolie
1 spsk skalotteløg, finthakket
150 g risottoris
½ spsk æblecidereddike (eller hvidvin)
100 g rejer fra frost eller lage
1 bdt grønne asparges
50 g parmesan, friskrevet
1-2 spsk smør
½-1 l hønsebouillon eller -suppe

SÅDAN GØR DU:

Knæk de hårde ender af aspargesene. (Kog evt. enderne i lidt vand og gem kogevandet, så har du god smag af asparges, som du kan bruge til din risotto). Snit aspargesene i mundrette stykker, tag evt. de pæne hoveder fra til pynt. Varm olien i en tykbundet gryde, og sauté skalotteløget heri ved lav varme, til de er klare. Hæld risene i gryden, og rør godt, til fedtstoffet er suget op af risene. Hæld så lidt eddike eller hvidvin ved, og lad det koge ind. Tilsæt nu kogevand eller bouillon lidt efter lidt. Rør i gryden undervejs, så risene ikke brænder på. Når der ikke er mere kogevand fra aspargesene tilbage, benytter du hønse- eller grøntsagsbouillon, indtil risene er møre. Når risene er næsten

møre, tilsættes aspargessnitte. Tilsæt rejer, når risene er møre, og varm retten igennem. Rør halvdelen af parmesanosten i sammen med 1-2 spsk smør. Servér med friskkværnet peber og ekstra parmesan på toppen.

ENERGI:

1 portion risotto indeholder: 1509 kJ/359 kcal og 17 g protein.





Pasta e fagioli

6 PORTIONER

INGREDIENSER:

- 1 lille løg
- 1 lille stilk bladselleri
- 1 lille gulerod
- 2 fed hvidløg
- 3 spsk olivenolie
- 1 dåse flåede tomater
- 1 spsk tomatpure
- 50 g tørret pasta, gerne konkylier eller anden pasta, der har meget overflade til sovs
- 2 dåser bønner, brug hvide bønner eller borlotti (½ kg kogte bønner)
- 1 grøntsagsbouillonterning (10 g)
- 1 laurbærblad
- lidt tørret oregano
- evt. lidt chili
- 2 dl vand
- salt og peber

TILBEHØR:

- 6 spsk revet parmesan
- evt. lidt hakket persille

SÅDAN GØR DU:

Hak alle grøntsagerne fint. Sautér løg, gulerod og bladselleri i olivenolie. Tilsæt hvidløg, og sautéér blidt. Tilsæt flåede tomater, tomatpure, vand og krydderier. Smuldr bouillonterningen i sovsen. Kog sovsen igennem i ca. 10 minutter.

Hæld vandet fra bønnerne. Blend halvdelen af bønnerne sammen med 2 dl af tomatsovsen. Kom de blandede bønner op i gryden til resten af tomatsovsen.

Kom pasta i gryden, og kog det hele sammen i ca. 20 minutter, til pastaen er næsten mør. Kom de sidste bønner i gryden, og kog videre, indtil alt er mørt. Smag til med salt og peber. Servér retten med rigeligt friskrevet parmesan.

ENERGI:

1 portion (ca. 2 dl) indeholder: 1780 kJ/424 kcal og 16 g protein.



Buddha-bowl med avocado, spidskål og edamamebønner

1 PORTION

INGREDIENSER:

60 g kokosris (se opskrift til højre)
20 g spidskål
et lille stykke agurk
½ avocado
50 g frosne edamamebønner
1 spsk gomadressing (købes færdig)
10 g peanuts eller cashewnødder
evt. 2 tsk ristede sesamfrø

SÅDAN GØR DU:

Læg kokosris i bunden af den beholder, du vil lave din bowl i. Det kan være en madkasse, et glas med låg eller en skål, der kan rumme 2 dl.

Anret grøntsagerne ovenpå risene. Tilsæt dressingen, og top med nødder og sesamfrø.

Hvis du skal have bowlen med som madpakke, kan du evt. have dressingen i en lille beholder ved siden af, så den kan tilsættes, når du skal spise.

TIP:

Du kan variere din buddha-bowl i det uendelige. Du kan bruge de fleste grøntsager, stegt kylling, fisk, rejer, kogte æg, tofu, fetaost, hummus – og hvad du ellers har og kan lide at spise. Hvis du har en rest af kogte ris, quinoa, pasta eller lignende, så giver det en god bund i din bowl. I stedet for gomadressing kan du

bruge enhver anden dressing, du kan lide – købt eller hjemmelavet. Både cremede dressinger og olie-eddike-dressing smager godt til.

ENERGI:

1 portion indeholder:
1782 kJ/424 kcal og 12 g protein.

Kokosris

8 PORTIONER

INGREDIENSER:

4 dl basmatiris
4 dl vand
1 dåse kokosmælk
1 tsk salt
20 g frisk ingefær
evt. 1-2 tørrede limeblade

SÅDAN GØR DU:

Skyl risene. Kom ris og vand i en gryde, og bring det i kog. Tilsæt kokosmælk, salt, frisk ingefær og evt. limeblade. Bring i kog, og kog risene i 10 min. Lad herefter trække i 10 min.

TIP:

Risene smager godt varme sammen med for eksempel asiatiske karryretter som panang kylling (side 52) og boller i karry (side 35). Når risene er lunkne eller helt kolde, kan de bruges som bund i en Buddha-bowl.

ENERGI:

1 portion kokosris indeholder:
999 kJ/238 kcal og 4 g protein.



Gratineret blomkål

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

1 blomkål

½ l bechamelsovs (kan købes færdig, ellers benyt opskrift nedenfor)

125 g fast ost, f.eks. vesterhavsost, cheddar, gruyere eller emmentaler (100 g til sovsen, 25 g til gratinering)

rasp (evt. pankorasp)

BECHAMELSOVS (½ LITER):

50 g smør, saltet

50 g hvedemel

5 dl sødmælk

1 tsk salt

SÅDAN GØR DU:

BECHAMELSOVS:

Smelt smørret i en tykbundet gryde. Pisk hvedemel i smørret, til det er en glat melbolle. Tilsæt så mælken lidt efter lidt, mens du pisker ihærdigt, så du rører klumperne ud hver gang, du har tilsat mælk. Massen skal være glat, før du tilsætter mere mælk – ellers får du klumper i sovsen. Lad sovsen koge i mindst 5 minutter, når alt mælken er tilsat. Rør ofte i saucen, den brænder let på. Smag til med salt og muskat.

BLOMKÅL:

Del blomkålen i mundrette buketter, og skær stokken i mindre stykker. Kog kålen i letsaltet vand i 4-5 minutter, til den er næsten mør. Hæld vandet fra. Riv osten, og bland de 100 g i bechamelsovsen.

Smør et ovnfast fad, drys med rasp, og fordel blomkålen heri. Fordel sovsen over blomkålen. Drys et lag rasp og de sidste 25 g revet ost på toppen. Sæt fadet i ovnen ved 220°, og bag retten i 15-20 minutter, til den er gylden og raspen er sprød.

TIP:

Bechamelsovsen kan bruges til mange forskellige retter. F.eks. stuede grønsager – det kan være spinat, grønkål, ærter og gulerødder. Du kan også bruge den til persille-, senneps- eller peberrodssovs ved at tilsætte dette før servering. Bechamelsovsen kan også blandes med ost og anvendes til retter som lasagne, moussaka og gratin.

TIP:

Du kan erstatte blomkålen med andre grøntsager, f.eks. rosenkål eller broccoli. Hvis du erstatter grøntsagerne med kogt makaroni, har du en enkel udgave af 'macaroni and cheese'.

ENERGI:

1 portion indeholder:
1582 kJ/377 kcal og 16 g protein.

Spinatlasagne

8 PORTIONER

INGREDIENSER:

2 spsk smør (+ ekstra til
at smøre fadet)

1 lille løg, finthakket

2 fed hvidløg

500 g helbladet, frossen spinat

130-140 g pesto

450 g hytteost

200 g cheddar, revet

lidt muskatnød, revet eller stødt

200 g friske lasagneplader

salt og peber



SÅDAN GØR DU:

Smelt smørret i en tykbundet gryde, tilsæt løg, og sautéér det blidt. Tilsæt spinat, når løgene er klare. Lad grøntsagerne simre ved svag varm i ca. 10 minutter, til spinaten er gennemvarm. Tilsæt hytteost, pesto og halvdelen af den revne cheddar. Smag til med muskat, peber og evt. lidt salt (cheddarosten giver en del salt til retten).

Smør et lille ildfast fad, og tænd ovnen på 200°. Læg spinat og lasagneplader i lag i fadet: Begynd med et lag lasagneplader, og slut med et lag spinat. Dæk fadet med stanniol, og bag lasagnen i ovnen i ca. 20 minutter. Fjern stanniolen, drys det sidste ost over lasagnen, og bag den færdig, til osten er gylden og lasagnepladerne er møre.

TIP

Lasagnen kan sagtens holde sig på køl i 3-4 dage og spises kold som et lille frokostmåltid. Du kan også fryse lasagnen ned, så du har god mad til mange dage.

ENERGI:

1 portion spinatlasagne indeholder: 1484 kJ/353 kcal og 19 g protein.



Bagt kartoffel med baked beans og cheddar

2 PORTIONER

INGREDIENSER:

1 bagekartoffel (ca. 250 g)
1 tsk olie eller smør
½ dåse baked beans (195 g)
ca. 15 g revet ost, gerne cheddar

TILBEHØR:

evt. purløg, finthakket

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 200°. Vask kartofflen grundigt. Prik et par huller i skindet med en gaffel. Pensl kartofflen med lidt olie eller læg en klat smør på toppen. Bag kartofflen i ovnen i 75-90 minutter, til den er gennembagt. (Du kan bage kartofflen i mikroovn på kortere tid). Hæld baked beans i en gryde, og varm dem op ved middel varme i cirka 5 minutter. De skal være

gennemvarme. Halvér den bagte kartoffel, så du har to portioner. Anret kartoflerne på hver sin tallerken: Lav et snit eller et kryds i kartofflen, og tryk den lidt fra hinanden. Hæld de varme baked beans over kartofflen, og top med revet ost. Giv den et drys friskkværnet peber og evt. lidt friskhakked purløg, og servér.

TIP:

Bagte kartofler smager godt med mange slags fyld. Hvis du vil spare tid, kan bagekartofler købes forbagte, så er tilberedningstiden kort. Du kan også selv bage flere kartofler på én gang og gemme dem nogle dage i køleskabet. Giv kartofflen nogle få minutter i mikroovnen, når du skal spise den.

ENERGI:

½ bagt kartoffel med fyld indeholder: 1071 kJ/kcal og 12 g protein.

Torsk med stegte æbler og brunet smør

2 PORTIONER

INGREDIENSER:

125 g frossen filet/loin af torsk
(du kan også bruge lyssej, kuller eller lange)
1 æble
2 spsk smør (1 spsk til at stege æbler, 1 spsk til brunet smør)
evt. laurbærblad til kogelagen

TILBEHØR:

evt. kartoffelmos

SÅDAN GØR DU:

Kog letsaltet vand op i gryde – evt. med et laurbærblad. Kom torskene i vandet, og kog det op igen. Lad simre i et minut. Sluk for varmen, og lad torskene trække i vandet i cirka 10

minutter. Skræl imens æblet, og skær det i både. Steg æblebådene i smør, til de er møre og gyldne. Tag dem af panden. Smelt det sidste smør ved middel varme, til det bruner, men ikke branker. Tag torskene op af vandet, og lad den dryppe af på køkkenrulle. Anret fisken på en tallerken med de stegte æblebåde, brunet smør og evt. kartoffelmos.

TIP:

Retten er særligt god ved sart mund.

ENERGI:

1 portion uden kartoffelmos: 768 kJ/183 kcal og 12 g protein.
1 portion med 1,5 dl kartoffelmos lavet på mælk og smør: 1357 kJ/323 kcal og 14 g protein.





Frittata med grønt

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

50 g løg, finthakket

50 g rød peberfrugt, finthakket

50 g squash, finthakket

1 fed hvidløg, presset

3 spsk olivenolie

4 æg

salt og peber

evt. persille til topping

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen ved 180°. Varm olien i en lille pande, der kan klare at komme i ovnen. Tilsæt det finthakkede løg, og sautéér blidt, til løgstykkerne er klare. Tilsæt peberfrugt, squash og hvidløg, og steg videre.

Slå æggene ud i en skål, og pisk dem godt sammen med salt og peber. Hæld æggemassen ud over grøntsagerne på panden, og rør det hele sammen.

Kom nu panden i ovnen (eller hæld massen i et fad, hvis du ikke har en pande, der kan gå i ovnen). Bag i 20-30 minutter, til frittataen er gennembagt. Servér evt. med et drys hakket persille på toppen.

TIP:

En rest kold frittata er perfekt som et lille mellemmåltid eller til at tage med i madpakken.

TIP:

Du kan variere fyldet i din frittata i det uendelige. Brug de grøntsager, du selv bedst kan lide, f.eks. champignon, spinat eller spidskål.

ENERGI:

1 portion frittata indeholder:
1308 kJ/311 kcal og 8 g protein.

Panang med kylling

6 PORTIONER

INGREDIENSER:

4 spsk olie
½-1 løg
2 tsk panangpasta (eller rød karry pasta)
300 g kyllingbryst eller inderfilet
5-10 g frisk ingefær
1 ds kokosmælk
3 kefir limeblade
1 rød peberfrugt
50 g peanutbutter
1 lime, saft af
2 tsk sukker
1 tsk salt

SÅDAN GØR DU:

Skær løg og peberfrugt i fine strimler. Svits løgene i olie på en pande. Skær kødet i små tern, og tilsæt det. Brun kødet ved middel varme. Skræl og riv ingefæren, og tilsæt sammen med karrypastaen.

Steg et par minutter. Tilsæt kokosmælk og limeblade, og kog retten i yderligere 5-6 minutter. Tilsæt til sidst peberfrugt, peanutbutter, salt, sukker og limesaft, og kog retten igennem. Servér med kogte ris eller kokosis (se opskrift side 43).

ENERGI:

1 portion uden ris indeholder:
1397 kJ/333 kcal
og 15 g protein.
1 portion med
1 dl kogte ris:
1824 kJ/434 kcal
og 17 g protein.



Maafe med spejlæg

6 PORTIONER

INGREDIENSER:

1 ds kidneybønner
(eller 200 g kogte)
1 ds butterbeans
1 ds flåede tomater
3 spsk rapsolie
90 g løg, finthakket
3 små fed hvidløg,
finthakkede
10 g frisk ingefær,
finthakket
100 g peanutbutter
300 g kartoffel,
skåret i tern
100 g gulerod,
skåret i tern
evt. lidt tørret chili
2 dl vand
1 bouillonterning
salt og peber

TILBEHØR:

spejlæg

SÅDAN GØR DU:

Steg løgene i olie i en tykbundet gryde. Tilsæt kartofler og gulerod i tern kog videre, indtil kartoflerne er næsten møre. Tilsæt hvidløg, ingefær og evt. chili. Rør peanutbutter ud i retten sammen med de flåede tomater, vand og bouillonterning. Hæld vandet fra de to slags bønner, og kom dem i gryden. Lad retten simre, indtil alt er blødt og mørt. Imens retten simrer færdig, kan du stege et spejlæg til hver portion,

der skal serveres, hvis du ønsker det. Smag gryderetten til med salt og peber, og servér – med eller uden et spejlæg på toppen.

ENERGI:

1 portion (ca. 2 dl) uden spejlæg:
1197kJ/285 kcal og 13 g protein.
1 portion (ca. 2 dl) med spejlæg:
1609 kJ/383 kcal og 19 g protein.



Fyldte madpandekager med kylling og svampe

6 PORTIONER

INGREDIENSER:

Pandekager (6 stk.):

4 æg

50 g grahamsmel (eller hvedemel)

50 g hvedemel

0,5 tsk salt

1 dl rapsolie

100 g øl, gerne alkoholfri

1,5 dl sødmælk

30 g smør til stegning

CREMET FYLD MED KYLLING

OG SVAMPE:

200 g champignoner (renset vægt)

2 spsk rapsolie

260 g kyllingefilet

2 spsk citronsaft

150 g flødeost

½ tsk salt

frisk eller tørret estragon

TILBEHØR:

evt. lidt revet ost

SÅDAN GØR DU:

PANDEKAGER:

Slå æggene ud i en skål. Tilsæt mel og salt, og pisk det sammen. Tilsæt øl, mælk og olie under omrøring, og pisk dejen jævn.

Steg pandekagerne i rigeligt smør på en varm pande. Du kan sagtens bage pandekagerne flere dage i forvejen. Gem dem i køleskabet.

FYLD:

Rens svampene, og skær dem i skiver.

Hæld olie på en pande, og tænd på høj varme. Svits svampene i et par minutter under omrøring. Skær kyllingen i små tern, og tilsæt det til svampene. Steg i yderligere et par minutter, og tilsæt citronsaft og salt. Skru ned på middel varme, og tilsæt flødeost. Skyl og hak estragonen, og tilsæt det. Smag fyldet til med citronsaft, salt og estragon.

SERVERING:

Fordel to skefulde fyld på pandekagen. Fold eller rul pandekagen sammen om fyldet. Drys evt. med lidt revet ost. Hvis pandekagen er kold, så lun gerne den fyldte pandekage i mikrobølge eller almindelig ovn.

TIP:

Du kan variere opskriften på fyld: Brug f.eks. andre svampe og tilsæt asparges – friske eller fra dåse. Kylling kan erstattes med rejer, lys fisk eller plantebaserede produkter som tofu, quorn eller Tempeh. Skift estragon ud med f.eks. persille, basilikum eller kørvel. Brug en krydret flødeost, f.eks. med urter, pikant eller trøffel.

TIP:

Du kan også bruge en rest kødsovs, bønneretter eller spinat med hytteost som fyld i en madpandekage.



TIP:

Både fyld og pandekager kan holde sig et par dage i køleskabet. Så kan du let samle og varme en fyldt pandekage.

ENERGI:

1 portion fyld indeholder:
763kJ/182 kcal og 13 g protein.
1 pandekage indeholder:
1240kJ/295 kcal og 7 g protein.



Butterdejsmuffins med laks

12 STK.

INGREDIENSER:

450 g butterdej

300 g fersk laks

3 æg

200 g flødeost naturel

1 dl sødmælk

2 spsk purløg eller dild, fintklippet

1 knsp salt

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 200°. Sæt 12 muffin-forme (eller andre små forme) på en bageplade. Skær butterdejen i 12 lige store stykker, og tryk hvert stykke dej ned i en form.

Slå æggene ud i en skål. Tilsæt flødeost, og pisk massen godt sammen. Tilsæt mælk og salt.

Skær laksen i tern, og fordel stykkerne i formene. Hæld æggemassen over.

Bag dine laksemuffins i 15-20 minutter i ovnen, til de begynder at tage farve. De må ikke blive for mørke. Drys evt. med frisk purløg eller dild inden servering.

TIP:

Du kan erstatte laks med frisk hellefisk.

ENERGI:

1 laksemuffin indeholder: 954kJ/227 kcal og 10 g protein.

TIP:

De små laksemuffins kan opbevares på køl i op til 3 dage eller fryses ned. De smager godt både kolde og varme.



Ovndampet fisk med porre i flødesovs

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

200 g fiskefilet uden ben af torsk, sej, kuller, rødspætte, hellefisk eller laks
150 g porre, i skiver (evt. fra frost)
1 spsk smør
½ citron, saft af
salt og peber
2,5 dl piskefløde

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 180°. Sautér porrerne møre i smør. Skær fisken i mindre stykker.

Fordel porrerne i et fad, og læg fiskestykker ovenpå. Krydr med salt og peber, og tilsæt citronsaft. Hæld fløde i fadet, og bag retten i ovnen i 12 minutter, eller indtil fiskestykkerne er møre.

Servér evt. fisken med løse ris, kartoffelmos eller kartofler.

TIP:

Opskriften kan varieres med mange slags grøntsager. Brug f.eks. champignon, finsnittet spidskål, små tern af squash og gulerødder, helbladet spinat, friske tomater og krydderurter.

ENERGI:

1 portion fisk uden tilbehør:
1963 kJ/467 kcal og 11 g protein
1 portion fisk med 2 små kartofler:
2215 kJ/ 527 kcal og 12 g protein.



Stegte nudler med rejer og æg

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

MARINADE:

- 2 spsk limesaft (og evt. lidt skal af limefrugten)
- 15 g østerssauce
- 15 g sojasauce
- 15 g sød chilisauce

ØVRIGE INGREDIENSER:

- 200 g store pillede rejer
- 100 g gulerod
- 100 g spidskål
- 3 spsk rapsolie
- 100 g risnudler
- 2 store æg
- 2 forårsløg, fintsnittet
- 80 g cashewnødder

TILBEHØR:

- limebåde
- cashewnødder
- evt. frisk koriander

SÅDAN GØR DU:

Rens og snit grøntsagerne fint. Bland marinaden af limesaft og -skal, østerssauce, sojasauce og sød chilisauce.

Kog risnudlerne efter anvisning på pakken, og hæld dem over med koldt vand. De skal ikke være helt kogt møre, men stadig have lidt bid.

Svits rejerne et øjeblik i olien på en stegepande eller i en wok. Tilsæt så gulerod, kål og marinade, og steg

videre i et minut, til grøntsagerne er faldet sammen. Tilsæt de kogte nudler, og bland dem sammen med grøntsagerne. Pisk æggene sammen, og vend dem i panden sammen med fintsnittet forårsløg og cashewnødder.

Servér retten med ekstra cashewnødder, limebåde og koriander.

TIP:

Du kan stege nudler med mange slags grøntsager, f.eks. broccoli, peberfrugt, champignon eller måske en frossen grøntsagsblanding. Retten smager også godt med en rest stegt kød eller kylling.

ENERGI:

1 portion stegte nudler indeholder: 1716 kJ/409 kcal og 22 g protein.



Kartoffel-bønnepuré

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

1 dåse hvide bønner eller butterbeans
(eller 230 g kogte bønner)
1 bagekartoffel, i tern (ca. 200 g)
1 gulerod, i tern (ca. 100 g)
ca. 100 g pastinak, persillerod eller
knoldselleri, i tern
1 porre (ca. 100 g), skåret i skiver
evt. 1 fed hvidløg
3 spsk smør eller olivenolie
evt. lidt revet citronskal
50 g parmesanost

SÅDAN GØR DU:

Klargør grøntsagerne. Put alle grøntsager og evt. hvidløg i en gryde med vand, der akkurat dækker, og bring det i kog. Lad koge i ca. 10 minutter, til grøntsagerne er møre. Hæld væden fra bønnerne, og kog dem sammen med grøntsagerne i yderligere et par minutter.

Kom grøntsager og bønner i en blender sammen med lidt af kogevandet, og blend det sammen, til konsistensen er jævn. Du kan også bruge en stavblender.

Smag til med en stor klat smør eller olivenolie, salt og evt. revet citronskal. Servér med masser af friskrevet parmesan.

ENERGI:

1 portion (knap 2 dl) kartoffel-bønnepuré indeholder:
1198 kJ/285 kcal og 11 g protein.

TIP:

Kartoffel-bønnepuréen kan spises som en selvstændig ret eller som tilbehør til fisk, kød- eller plantedeller.

Tzatziki

2 PORTIONER

INGREDIENSER:

2 dl græsk yoghurt 2 %
¼ agurk
1 nip salt
1 spsk olivenolie
1 lille fed hvidløg, presset

SÅDAN GØR DU:

Skræl agurken, og fjern kernerne med en ske. Riv agurken groft, og drys strimlerne med en anelse salt for at trække noget af vandet ud. Knug den overskydende væde fra agurkestrimlerne. Bland agurk og hvidløg i yoghurten. Smag til med salt.

TIP:

Tzatziki er et proteinrigt tilbehør som smager godt til mange retter. Servér f.eks. til små kød- eller plantedeller, nuggets, falafler, dhal, hummus eller bagte rodfrugter.

ENERGI:

En portion tzatziki indeholder:
595 kJ/142 kcal og 10 g protein.

Hummus

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

1 ds kikærter (eller 240 g kogte)
2 fed hvidløg
2 tsk stødt spidskommen
2 spsk tahin (sesampasta)
½ bdt persille
2 spsk olivenolie
2-3 spsk citronsaft
½-1dl A38, skyr eller kefir
evt. lidt røget paprika
eller cayennepeber

SÅDAN GØR DU:

Put kikærterne i en foodprocessor eller minihakker sammen med pillede hvidløgsfed, spidskommen, tahin, persille, olivenolie og citronsaft. Hak det hele godt sammen. Tilsæt surmælksproduktet lidt ad gangen, så din hummus kan køre rundt i foodprocessoren. Når konsistensen er blød og cremet, kan du smage til med salt, mere citronsaft og evt. nogle af de andre ingredienser. Tilsæt evt. lidt cayennepeber eller røget paprika, hvis du kan lide det.

ENERGI:

1 portion hummus indeholder:
883 kJ/240 kcal og 7 g protein.

Ærtepuré

2 PORTIONER

INGREDIENSER:

2 dl frosne ærter
2 spsk smør
1-2 spsk citronsaft
evt. lidt revet citronskal
salt

SÅDAN GØR DU:

Hæld kogende vand over de frosne ærter sammen med lidt salt. Lad stå et kort øjeblik, og hæld vandet fra. Blend ærterne med smørret, og smag til med salt og citronsaft. Servér f.eks. ærtepuréen med et stykke fisk eller kylling.

TIP:

Du kan lave en puré af de fleste kogte grøntsager som gulerødder, broccoli, blomkål, rosenkål, sød kartoffel, jordkok, selleri osv. Brug dem hver for sig eller i kombination. De møre grøntsager skæres i mindre stykker og blendes med smør eller god olivenolie. Smag til med salt og evt. hvidløg eller citronsaft og/eller citronskal.

ENERGI:

1 portion ærtepuré indeholder:
612 kJ/145 kcal og 3 g protein.

Tofunuggets

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

200 g fast tofu
1 æg
75 g pankoraps
koldpresset rapsolie til stegning

TILBEHØR:

Mayonnaise, chilimayo
eller anden dip

SÅDAN GØR DU:

Skær tofuen i fire skiver eller bjælker af ca. 50 g. Pisk ægget sammen, og hæld det ud på en tallerken. Hæld pankorasp på en anden tallerken. Vend nu tofustykkerne i sammenpisket æg og dernæst i pankorasp, så de bliver helt dækket af paneringen. Varm rigelig rapsolie på en pande, og steg tofuen heri ved middel varme, til de er gyldne og sprøde. Spis tofunugget med mayonnaise, chilimayo eller anden favoriddip.

TIP:

Tofunuggets kan sagtens holde sig i køleskabet i et par dage og spises, som de er, eller lunes i mikrobølgeovnen.

ENERGI:

1 tofunugget (1 portion) indeholder:
828 kJ/197 kcal og 12 g protein.



Madpakker og små hapsere

Hvis du har lange dage med undersøgelser, behandlinger, genoptræning og måske transport, er det godt at tage en madpakke med, så der ikke går mange timer, hvor du ikke får noget at spise. En madpakke efter træning kan samtidig øge effekten af dine anstrengelser.

Det er også godt at have nemme hapsere og mellemmåltider i køleskabet, du kan spise af i dagens løb, når du er hjemme. Flere små måltider i løbet af en lang dag giver mere overskud og gøre det nemmere for dig at spise nok til at holde vægten.



Panini med brie og avocado (side 68)



Ostemuffins med majs (side 69)

Opskrifterne på disse sider (og flere andre af kogebogens opskrifter) er gode til madpakker og hapsere. En god madpakke kan også være en sandwich med ost, æggesalat, hummus eller anden slags pålæg, en banan og en kakaomælk, knækbrød med ost, en smoothie med en müslibar, en delle eller en pastasalat.

IDEER TIL SNACKS:

- En skål med tørret frugt og nødder
- Kiks med blød ost
- Ostestænger af fast ost
- Oliven og fetaost med lidt brød og olivenolie
- Hummus med grøntstave eller brødstænger
- Müslibar
- Frikadeller eller plantedeller (f.eks. squashdeller)
- Pizzasnegle
- Pølsehorn
- Samosa

Squashdelle (side 68)



Squashdelle

12 STK.

INGREDIENSER:

150 g feta eller salatost (mindst 40+)
250 g squash, groftrevet
1 lille løg, meget finthakket
1 dl persille, finthakket
2 æg
100 g kikærtemel
½ dl rapsolie til stegning
salt og peber

SÅDAN GØR DU:

Riv squashen groft, og drys med et nip salt. Pres væden af squashen med hænderne, og lad squashen dryppe af i en sigte.

Bland så squashstrimler med kikærtemel, finthakket løg, persille og æg, og rør farsen godt sammen. Smuldr fetaen, og bland det i farsen. Smag til med salt og peber. Form farsen til 12 små deller, og steg dem på en pande i rigelig olie ved jævn varme. Dellerne er færdige, når de er faste og gyldne på begge sider.

TIP:

Du kan bruge mange forskellige slags grøntstager i disse deller i stedet for squash. Prøv f.eks. revne gulerødder, rødbeder, blomkål eller broccoli.

ENERGI:

1 squashdelle indeholder:
430kJ/102 kcal og 6 g protein.

Panini med brie og avocado

2 PORTIONER

INGREDIENSER:

2 skiver lyst brød (gerne surdejsbrød)
60 g brieost
½ avocado (50 g)
30 g basilikumpesto

SÅDAN GØR DU:

Smør et lag pesto på begge skiver brød. Fordel brieosten, så hele den ene skive brød er dækket. Skær den halve avocado i skiver, og fordel dem ovenpå osten. Læg den anden brødskive ovenpå (med pesto ned mod avocadoen), og giv sandwichen en tur i panini-jernet.

Skær sandwichen midt over, og servér.

ENERGI:

½ sandwich (1 portion) indeholder:
1123 kJ/267 kcal og 8 g protein.

Ostemuffins med majs

12 STK.

INGREDIENSER:

100 g smør
1 løg
1 tsk oregano
300 g hvedemel
1 spsk bagepulver
½ tsk natron
1 knsp salt
3 æg
2,5 dl sødmælk,
200 g cheddar, 50+, revet
120 g majs fra frost eller dåse
12 muffinforme
smør til formene

SÅDAN GØR DU:

Varm ovnen op til 170°.

Rens og snit løget i tern, og svits det på en pande sammen med oregano i lidt olie eller smør.

Smelt smørret i en gryde. Bland imens alle de tørre ingredienser sammen:

Mel, bagepulver, natron og salt.

Slå æggene ud i en skål, bland mælken i, og pisk godt sammen med el-pisker eller røremaskine. Tilsæt de tørre ingredienser lidt ad gangen.

Tilsæt så det smeltede smør til dejen, og til sidst revet ost og majs. Gem lidt ost til at drysse på toppen.

Smør bageformene (med mindre du bruger forme af papir). Fyld dejen i de smurte forme. Hver form fyldes $\frac{3}{4}$ op. Drys ost og lidt oregano på toppen. Bag i forvarmet ovn i 20-25 minutter, lad dem afkøle, og så er dine muffins klar til at spise.

TIP:

Disse muffins er gode at fryse ned og tage med på farten. De er også lækre som tilbehør til en suppe.

ENERGI:

1 ostemuffin indeholder:
1138 kJ/271 kcal og 10 g protein.





Kardemommeboller

15 STK.

INGREDIENSER:

1 pakke gær
3 dl sødmælk
600 g hvedemel
50 g sukker
2 store æg
100 g smør
1 spsk kardemomme
1½ tsk salt
æg til pensling

SÅDAN GØR DU:

Smelt smørret i en lille gryde, tilsæt mælken, og lad blandingen køle af, til den er fingervarm.

Hæld smør- og mælkeblanding i en skål eller røremaskine, og opløs gæren heri. Tilsæt sukker, salt, kardemomme og æg. Tilsæt melet, og ælt dejen godt igennem, til den er elastisk og ensartet. Dejen skal være ret klistret, ellers bliver bollerne tørre. Lad dejen hæve i 30 minutter.

Form 15 boller, og læg dem på en bageplade. Pensl med æg, og lad dem efterhæve i yderligere 30 minutter.

Forvarm ovnen til 200°, og bag så bollerne i ca. 13-15 minutter, til de har en flot lysebrun overflade.

TIP:

Bollerne skal helst spises samme dag eller fryses ned, så de ikke bliver tørre.

ENERGI:

1 kardemommebolle indeholder:
980 kJ/233 Kcal og 6 g protein.
1 kardemommebolle med tandsmør:
1468 kJ/349 Kcal og 6 g protein.



Brød bagt med rigeligt fedtstof, som scones, kiks, butterdej, tærter, croissanter og disse bløde kardemommeboller smelter i munden og er nemmere at spise end andet brød, hvis du døjer med mundtørhed. De lækre boller kan fryses ned.

Desserter

Når det er svært at holde vægten, kan det være en ide og måske endda nødvendigt at spise mere sødt end normalt. Desserter, kage, chokolade og slik er små kaloriebomber, som kan bidrage til at holde din vægt oppe. Spis derfor gerne dessert hver dag. Her får du fire opskrifter på nemme, hjemmelavede desserter.

Køb gerne et lille lager af dine færdiglavede favoritdesserter: Is, fromager, frugtgrød eller kager, så du altid har lidt at vælge imellem. Flere supermarkeder har et udvalg af desserter, der er beriget med mere protein.



Lynis med banan
og peanutbutter
(side 75)



Frugtgrød af jordbær
og rabarber (side 75)



Arme riddere
(side 74)

Arme riddere

1 PORTION

INGREDIENSER:

1 skive toastbrød
1 æg
2 spsk mælk
1 knsp salt
2 tsk smør

TILBEHØR:

1-2 tsk sukker, kanelsukker, sirup,
frugtkompot eller marmelade
eller:
2-4 skiver emmentaler og agurk

SÅDAN GØR DU:

Pisk æg, mælk og salt sammen i en dyb tallerken, og tilsæt salt. Vend toastbrødet i ægget, og lad brødet suge væden. Steg brødet på en stegepande ved middel varme, og hæld resten af æggemassen på brødet undervejs.

SØD SERVERING:

Servér din arme ridder med sukker, kanelsukker, sirup, frugtkompot, marmelade eller skyrcreme (se trifliopskrift side 77) og frugt eller bær.

SALT SERVERING:

Lad f.eks. et par skiver emmentaler smelte med ovenpå brødet, når du har vendt det på panden. Servér med et par skiver agurk. Du kan også bruge frisk mozzarella med parmaskinke og tomat, basilikum eller ore-gano.

ENERGI:

1 portion med kanelsukker:
1052kJ/250 kcal og 9 kg protein.
1 portion med emmentalerost (20g)
og agurk:
1090 kJ/260 kcal og 14 g protein.

Frugtgrød af jordbær og rabarber

4 PORTIONER

INGREDIENSER:

250 g frosne jordbær
300 g frosne rabarber
2 dl vand
1 vaniljestang
2 dl vand
100g sukker
10 g kartoffelmel
2-3 spsk vand til jævning
1 lille nip salt

TILBEHØR:

sødmælk eller piskefløde

SÅDAN GØR DU:

Kog bærrene op med sukker og vaniljestang. Lad det koge i 4-5 minutter, til bærrene er møre. Tilsæt et lillebitte nip salt. Tag grøden af varmen. Rør kartoffelmel ud i koldt vand til en jævning. Rør jævningen i den varme grød lidt ad gangen, indtil du opnår en god konsistens. Hæld grøden i en skål, og drys evt. med lidt sukker på toppen, så grøden ikke trækker skind. Servér f.eks. med kold piskefløde.

TIP:

Du kan koge frugtgrød af alle sæsonens friske frugter og bær. Hvis du koger grød af friske bær, kan du med fordel lade bærrene trække lidt i sukker før kogning.

TIP:

Du kan også servere denne frugtgrød som trifli – se opskriften side 77.

ENERGI:

1 portion (ca. 2 dl) frugtgrød:
650 kJ/155 Kcal og 1 g protein.

1 portion frugtgrød med 1 dl sødmælk:
919 kJ/219 Kcal og 4 g protein.

1 portion frugtgrød med ½ dl piskefløde:
1400 kJ/333 Kcal og 2 g protein.

Lynis med banan og peanutbutter

1 PORTION

INGREDIENSER:

1 frossen banan i skiver (ca. 80 g)
1-2 tsk peanutbutter eller anden
nøddecreme
½ dl sødmælk
evt. hakket chokolade

SÅDAN GØR DU:

Forberedelse: Du skal bruge en frossen banan. Det er vigtigt, at den er frossen, da det er den, som gør isen kold og cremet. Start derfor med at skære en banan i skiver, og fryse den ned.

Tilberedning: Put de frosne banan-skiver i en blender eller foodprocessor, og blend, til bananen er i meget små stykker. Tilsæt peanutbutter og mælk og blend videre, til massen får en cremet konsistens lige som soft-ice. Tilsæt evt. lidt hakket chokolade, og servér isen straks.

TIP:

Lynis er en god måde at få brugt de brune bananer i frugtskålen. Hvis du har modne bananer, som du ikke kan spise, så skær dem i skiver, put dem i en frysepose eller boks og i fryseren. Så har du altid frosne bananer til lynis eller smoothies.

ENERGI:

1 portion lynis indeholder:
740 kJ/176 kcal og 5 g protein.



Svesketrifli med skyrcreme

6 PORTIONER

INGREDIENSER:

300 g svesker

3 dl vand

250 g skyr

1 dl piskefløde

2 tsk vaniljesukker

6 makroner (undlades ved sart mund)

12 spsk flødeskum

SÅDAN GØR DU:

SVESKEGRØD:

Kog sveskerne møre i vand i 10-20 minutter afhængigt af, hvor tørre sveskerne er. Rør eller blend sveskerne sammen med kogevandet, til det har en cremet konsistens. Sæt på køl.

SKYRCREME:

Rør skyren blød med piskefløde, og smag til vaniljesukker. Hold igen med sukkeret. Der kommer masser af sødme fra makroner og svesker, så cremen skal være lidt syrlig.

TRIFLI:

Triflien samles, når sveskegrøden er kold – enten i én stor skål eller seks portionsanrettede glas:
Læg en spsk sveskemos i bunden af hvert portionsglas. Fordel skyrcremen oven på mosen. Dernæst knuste makroner. Fordel den sidste sveskegrød på toppen. Slut af med flødeskum på toppen.

TIP:

Du kan benytte samme grundopskrift til trifli med f.eks. rabarber-, æble- eller blommegrød.

TIP:

Skyrcreme er fuld af protein og er et friskt og velsmagende alternativ til flødeskum og råcreme. Den smager dejligt sammen med lidt syltet frugt som f.eks. pærer eller ferskner – eller til frisk frugtsalat.

Skyrcremen kan holde sig i et par dage i køleskabet.

ENERGI:

1 portion trifli indeholder:
1173 kJ/279 kcal og 6 g protein.

Gratis rådgivning og støtte

Både kræftpatienter og pårørende kan få rådgivning, viden og støtte hos Kræftens Bekæmpelse. Alle rådgivningstilbud er gratis. Læs mere her.

Kræftrådgivninger i hele landet

Kræftens Bekæmpelse har kræftrådgivninger i hele landet – mange ligger tæt på de kræftbehandlende sygehuse. Du er velkommen til at kigge ind og få en kop kaffe, f.eks. som et lille pusterum, når du er på hospitalet.

I kræftrådgivningerne kan du og dine pårørende få professionel rådgivning – alene eller sammen. Du kan også deltage i samtalegrupper, kurser og andre aktiviteter, hvor du møder andre med kræft inde på livet. Vi tilbyder også rådgivning og samtalegrupper online.

Lokale rådgivningstilbud: Hvis du har langt til en kræftrådgivning, kan du i stedet få rådgivning i en af de mange byer landet over, hvor vi tilbyder rådgivning på udvalgte dage (se danmarkskortet på side 80).

Find alle adresser og telefonnumre her:
www.cancer.dk/raadgivning



Kræftlinjen

Har du spørgsmål eller brug for støtte og vejledning, hjælper Kræftlinjens professionelle rådgivere via telefon, chat eller mail. De kan støtte dig i at få et overblik over din situation og i at finde handlemuligheder. Du kan spørge om symptomer, kræft og behandling, psykologiske problemstillinger, sociale rettigheder, arbejdsliv, kost, motion, senfølger, opfølgingsforløb og meget mere. Vi kan også hjælpe dig med at få sat ord på de tanker, der kan fylde, når man har eller har haft kræft tæt inde på livet.

RING 80 30 10 30

Åbningstider:

Hverdage kl. 9.00-21.00
Lørdag og søndag kl. 12.00-17.00
Helligdage lukket

Chat: www.cancer.dk/chat

Brevkasse: www.cancer.dk/brevkasse

Online via www.cancer.dk/onlineraadgivning

Læs mere om **Kræftlinjen** på
www.cancer.dk/kraeftlinjen

Her finder du Kræftens Bekæmpelse:



- Kræftrådgivning – med og uden tidsbestilling
- Rådgivningstilbud – med tidsbestilling
- Rådgivningstilbud i samarbejde med kommunen – med tidsbestilling
- Rådgivningstilbud varetaget af frivillige – drop-in på udvalgte åbningsdage

Andre aktiviteter og tilbud

Cancerforum

Du kan møde andre med kræft inde på livet på Kræftens Bekæmpelses online-mødested Cancerforum. Her kan du dele tanker og erfaringer med mennesker, der har prøvet noget af det samme som dig. Cancerforum er både for patienter og pårørende, og der er grupper for forskellige diagnoser og emner. Se mere på: www.cancerforum.dk

Brevkassen

I brevkassen kan du få svar på spørgsmål om kræft og livet med kræft. Du kan også læse tidligere spørgsmål og svar fra brevkassen. Se mere på: www.cancer.dk/brevkasse

Sammenholdet

Med denne app kan du nemt kommunikere med og koordinere hjælp fra familie, venner og bekendte under kræftforløbet. Hent appen gratis i App Store eller Google Play. Se mere på: www.cancer.dk/sammenholdet

Legat

Hvis du har en lille indtægt og formue, kan du søge Kræftens Bekæmpelses legat til kræftpatienter og pårørende. Læs mere og søg online: www.cancer.dk/legat

Online samtalegrupper

Vi tilbyder online samtalegrupper for kræftpatienter, pårørende og efterladte. Her kan du deltage uanset hvor i landet, du bor. Se aktuelle grupper på: www.cancer.dk/onlinegrupper

Cancer.dk

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan du finde viden om kræft. Du kan læse om rettigheder, arbejde, forsikring, mad, motion, seksualitet og meget mere. www.cancer.dk

Pjecer

Du kan få flere gratis pjecer om kræft og livet med kræft. Se udvalget og bestil på: www.cancer.dk/pjecer

Lokalforeninger

Kræftens Bekæmpelses lokalforeninger drives af frivillige, der blandt andet laver patientstøtteaktiviteter, indsamlinger og oplysning. I din kommune er der også en lokalforening. Du kan følge din lokalforening på Facebook – søg på Kræftens Bekæmpelse efterfulgt af kommunens navn.

Mange lokalforeninger har desuden et elektronisk nyhedsbrev. Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet fra din lokalforening her:

www.cancer.dk/lokalnyt

Find kontaktoplysninger til alle lokalforeninger her:

www.cancer.dk/lokalforeninger

Patientforeninger

Der findes en række patientforeninger, som laver aktiviteter, hvor du kan møde andre med samme kræftsygdom. Se mere på:

www.cancer.dk/patientforeninger

Ung kræft

Ung Kræft skaber mødesteder i hele landet for unge kræftpatienter mellem 18 og 39 år og unge pårørende til unge kræftpatienter.

Se mere på: www.ungkraeft.dk

OmSorg

Omsorg giver støtte og inspiration til, hvordan voksne hjælper børn, som har en syg forælder eller har mistet en forælder. Se mere og find en oversigt over sorggrupper for børn og unge på: www.cancer.dk/omsorg

Hvad synes du om kgebogen?

Hvis du har input til denne kgebog, er du velkommen til at skrive til redaktør Nanna Kathrine Riiber på: nankk@cancer.dk

 Kræftens Bekæmpelse



Gør en forskel – bliv medlem

Denne kogebog er **gratis** lige som Kræftens Bekæmpelses øvrige rådgivningstilbud til patienter og pårørende.

Har du lyst til at støtte vores arbejde, kan du blive medlem af Kræftens Bekæmpelse. For under 2 kr. om dagen kan du med et medlemskab være med til at muliggøre kræftforskning, forebyggelse og gratis støtte og rådgivning til patienter og pårørende.

Kun 3 pct. af vores indtægter kommer fra det offentlige. Derfor har vi brug for dig og andres støtte for at kunne fortsætte det vigtige arbejde. Som medlem får du som noget nyt også unikke fordele i Medlemsklubben. Fordelene er for alle, men har særligt fokus på kræftpatienter og deres pårørende.

Bliv medlem og gør en forskel.
Ring på 35 25 75 40
eller gå på hjemmesiden:
www.cancer.dk/adgang

Scan QR-koden
med din telefon



Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Telefon 35 25 75 00

1. udgave
August 2023
Varenr: 0063