

## EN GAVE FOR LIVET

Oline  
har tabt  
25 kilo:

Når 26-årige Oline Eskebjerg spiste, glemte hun sin angst, og på to år gik hun fra at veje 65 kilo til over 100 kilo. Det gjorde hende ked af det, og det lagde omgivelserne mærke til. Hendes svigermor gav hende derfor et ophold på livsstilshøjskolen Uubberup. Det blev en gave for livet.



Af Marianne Knudsen  
Foto: Kaspar Wenstrup  
og private

[mk@udeoghjemme.dk](mailto:mk@udeoghjemme.dk)

Oline kan tydeligt huske den dag, hvor hun fik et angstanfald midt på Strøget i Aarhus. Hun havde en kaffeaftale med sin gudmor, og mens hun stod og ventede på hende, blev hun overmandet af frygt for alle de



*Oline har kæmpet med angst, som var meget invaliderende. Hun fik hjælp, og i dag er hun nået så langt, at hun nu siger, at hun måske en dag bliver helt fri for den.*

mennesker, der hastede forbi hende. Hendes hjerte begyndte at galopere, kroppen rystede, og hun fik kvalme og følte sig svimmel. Da hendes gudmor dukkede op, hyperventilerede hun, men fik sagt, at hun ikke kunne holde ud at være i byen. Hun ville hjem.

Det var langtfra Olines første angstanfald. Hjemme på kollegiet i Hasle havde hun haft flere anfald, hvor hun pludselig blev skræklagen for at gå ud af sit værelse. Katastrofetanker og tankemylder gjorde hende handlingslammet, selv om hun i dag tror, at angsten nok altid har ligget latent inde i hende et sted.

Olines gudmor fik overtalt hende til at ringe til sine forældre på Amager og fortælle, hvordan hun havde det, og den næste måned tilbragte hun hjemme hos dem, hvor hun gik lange ture, tog med dem på ferie til Bornholm og fik talt om, hvordan hun rent faktisk havde det.

Hendes mor var ikke i tvivl om, at datteren skulle have hjælp for at slippe ud af sin angst, og en lang venteliste hos de psykologer, som Olines læge henviste til, var ikke brugbar.

– Jeg er ligeglad med, hvad det koster. Jeg betaler, for du skal bare have det godt, lød det kærligt fra hendes mor, og det er Oline uendeligt glad for.

For allerede efter den første psykologsamtale var det, som om der blev taget en tung byrde af hendes skuldre.

– Det hele blev meget nemmere for mig, fordi jeg mødte et menneske, der vidste, hvad det var, og hvordan jeg skulle tackle det. De to fætre,

### RUNDT OM OLINE

**Navn:** Oline Eskebjerg

**Alder:** 26 år

**By:** Randers

**Status:** Kæreste med Anders

**Arbejde:** Freelance-journalist

**Højde:** 165 cm

**Startvægt:** 103 kg

**I dag:** 78 kg



jeg havde siddende på min ene skulder, der forsøgte at gøre mig bekymret og bange for alverdens ting, skulle jeg stoppe og forsøge ikke lade mig påvirke af, forklarer Oline med et lille skævt smil og tilføjer, at hun taler ret meget med sig selv i løbet af dagen.

Men hun kan mærke, at det virker, og at hun på den måde kan acceptere sin angst.

Hun er heller ikke flov over at tale om, hvor invaliderende det har været for hende. Faktisk har hun været åben og ærlig omkring det, og det var også noget af det første, hun fortalte kæresten Anders, da de mødte hinanden. Han skulle være forberedt på hendes nedture. I dag har de været sammen i fire år.

Samtidig med at Oline gradvist fik færre anfald, begyndte hendes vægt at stige. Hendes praktikplads som journalist i Vejle betød, at cyklen blev byttet ud med en bil, og når hun kom hjem, var der ikke overskud til at lave sund mad eller dyrke motion.

## Tykkere og tristere

Det begyndte at kunne ses på vægten – og mærkes på sindet. For de ekstra kilo, der røg på som følge af de nemme løsninger fra køledisken, fløden i sovsen og de hjemmelavede desserter, gjorde ikke Oline glad. På knap to år gik hun fra at veje 65 kilo til over 100 kilo.

– Jeg var godt klar over, at det gik den forkerte vej, for jeg kunne jo ikke passe mit tøj længere. Jeg blev ked af det, når jeg så mit eget spejlbillede. Før jeg tog på, havde jeg aldrig tænkt over min krop, men det gjorde jeg nu, og det gjorde ikke noget godt for mit humør. Nogle gange forsøgte jeg at ændre det, men det holdt kun i tre dage, så havde de forkerte

madvarer igen sneget sig ned i indkøbskurven.

Omgivelserne lagde også mærke til, at Oline tog på og samtidig blev en mindre glad pige. Hendes svigermor var en af dem, og hun ville gerne hjælpe sin søns kæreste og havde en idé til hvordan. Dog var hun bange for, at svigerdatteren ville opfatte det som en fornærmelse.

– Jeg blev overvældet og helt vildt glad og rørt, da jeg hørte om hendes idé. Tænk, at hun ville give mig sådan en stor gave, smiler Oline ved tanken om den dag, hvor kæresten forsigtigt hen over opvasken fortalte, at hans mor gerne ville give Oline et ophold på livsstilshøjskolen Ubberup ved Kalundborg.

Selv om udsigten til at skulle undvære kæresten i tre måneder ikke var tillokkende, lød det derimod tiltalende, at det ikke kun gik ud på at tabe sig på Ubberup. Den mentale del var mindst lige så vigtig.

## Sjov motion

Derfor tog Oline af sted for at blive glad igen. Den første uge gik med at kortlægge sit spisemønster og få overblik over, hvor det gik galt. Hun ved nu, at mad var blevet hendes måde at dulme sin angst på. For når hun spiste, tænkte hun ikke på den. Samtidig blev der på Ubberup serveret den lækreste, sunde mad for Oline og de andre kursister hver dag, så de "blot" skulle fokusere på sig selv.

Oline opdagede hurtigt, at motion rent faktisk er sjov, særligt zumba fik hende til at grine, og senere også thai bo, som hun efterfølgende er blevet uddannet instruktør i.

Efter en uge viste vægten, at hun havde tabt 700 gram, og en måned senere 4,3 kilo. Det var motiverende at se, at der skete noget, selv om hun spiste sig mæt hver dag, og det var en hel befrielse for hende ikke at skulle tænke på mad hele tiden og bare have et stabilt blodsukker.

– Efter den første uge var

jeg ikke længere i tvivl om, at jeg var det rigtige sted. Det var en stor ting for mig at være ude blandt fremmede mennesker. Men vi havde alle sammen noget tungt med i bagagen, og det skabte en samhørighed, så jeg kunne føle mig tryk.

## Nu på rette vej

Oline tabte 13 kilo i løbet af sit ophold på Ubberup. Siden har hun tabt sig yderligere og vejer i dag 78 kilo. Næste delmål er 75 kilo, og så går hun nok efter de 70 kilo, siger hun. Men det vigtige er ikke, hvad vægten viser. For Oline har fået en livsstilsændring med sig, der har gjort hende glad i den krop, hun har nu, og bevidst om, at arbejdet med sig selv ikke slutter her, hvis hun skal blive ved med at være glad.

Zumba, styrketræning og thai bo er blevet en naturlig del af hendes hverdag, ligesom madlavningen også er blevet en anden, så selv kæresten har tabt syv kilo.

Det vigtigste er, at hun føler, at hun nu er på rette vej og er brudt ud af den

selvforstærkende cirkel, det var at holde sin angst nede med mad. For maden gjorde hende ligesom angsten ikke noget godt.

– Jeg har fået lyst til at gøre ting igen og overskud til at drømme om, hvad jeg gerne vil i fremtiden. Før jeg kom på Ubberup, tænkte jeg, at jeg nok aldrig ville blive helt angstfri. I dag siger jeg, at jeg måske en dag bliver helt fri for den.



Oline før sit ophold på Ubberup.



Olines kæreste har også mærket, at Oline har været på Ubberup. Nye kostvaner gjorde, at han tabte syv kilo på kort tid.

Fortsettes næste side

# SLANK MED UBBERUP



Af Marianne Knudsen  
Foto: Morten Mejnecke,  
Jacob Ljørring, Momo  
Friis og Pantherstock

mk@udeoghjemme.dk



**Ubberups  
kostfilosofi:**

## KEDELIGE KURE HOLDER IKKE

**På Ubberup Højskole er der ikke noget hokus-pokus. Det handler om at spise grønt, groft og lækkert i hverdagen – uden at det bliver besværligt. Almindelig mad kombineret med fysisk aktivitet er vejen frem på højskolen, der ikke tror på kedelige slankekure.**

### UBBERUPS BEDSTE RÅD

#### Få overblik

Få overblik over din dagligdag ved at bruge en ugekalender. Notér dine aftaler og gøremål med de måltider, du skal spise hver dag.

#### Lav en madplan

Afsæt tid – evt. hver søndag – til at lave en madplan for den kommende uge. Du sparer tid og penge og får ofte også spist mere varieret. Du undgår også usunde impulsindkøb.

#### Sæt tid af

Lav dobbeltportioner af retter, du kan lide, og frys dem ned til travle dage. Snit også grøntsager til flere dage. De kan opbevares i lufttætte beholdere eller fryseposer, så de er klar til at blive brugt i en salat eller en wokret eller som mellemmåltid.

#### Skab livliner

Køb færdigretter af god kvalitet, der lige kan varmes i ovnen.

Kilde: Ubberup Højskole



Helene Dam  
Fleischer tabte  
40 kilo under  
sit ni måneder  
lange højskole-  
ophold.



## FORDEL DINE MÅLTIDER SÅLEDES

- Morgen
- Mellemmåltid
- Frokost
- Mellemmåltid (vigtigt)
- Aftensmad
- Mellemmåltid

Opskrifter og madbilleder til madplanen på de følgende sider er fra *Ubberups kogebog nr. 4*.



## SPIS EFTER ET T

En god tommelfingerregel er at spise dine hovedmåltider med tre timers mellemrum. Du skal naturligvis være sulten, når du spiser dem. Ubberup anbefaler, at du spiser efter T-modellen. Det vil sige, at du inddeler din tallerken efter et stort T. Hertil tilføjer du lidt god dressing, hakkede nødder eller andet sundt fedt.



## SØDE SAGER

På Ubberup serveres der kage en gang om ugen, for søde sager er ikke forbudt. Men du kan naturligvis ikke spise det hver dag. Det handler om at planlægge, hvornår det lækre skal nydes. Har du lyst til et glas rødvin på torsdag, eller vil du hellere spise fredagslik sammen med børnene, så planlæg det, inden ugen begynder, og hold dig til planen.



## MELLEMMÅLTIDER

Det kan være:

- Skyr med topping
- Knækbrød med frø
- Salat
- Kogt æg og rugbrød
- Kyllingespyd
- Frugt
- Chiabar

Du kan supplere madplanen med to-tre mellemmåltider om dagen.



## TIP TIL MOTION

Lidt er bedre end ingenting. Vær aktiv i løbet af dagen, og dyrk evt. motion en gang om ugen i stedet for at lægge hårdt ud med motion flere gange om ugen, som du måske ender med at må opgive, fordi du ikke har tid, lyst eller overskud til det.

Begynd i det små: Tag cyklen, og lad bilen stå, tag trapperne på arbejdet, og hent børnene på gåben. Og find en motionsform, som du synes, er sjov og motiverer dig til at fortsætte.



Signe Goldbæk tabte 10 kilo, da hun tog på Ubberup Højskole i tre måneder.

Caroline Jul Steenholt tabte 10 kilo første gang på Ubberup og tog senere af sted igen og tabte yderligere 7 kilo.

Fortsettes næste side

# SLANK MED UBBERUP

Fortsat fra forrige side

## DAG 1



### TILBEREDNING

Morgen: 10 min.  
Frokost: 10 min.  
Mellemmåltid: 00 min.  
Aften: 40 min.



### ENERGI I ALT

Protein: 23 % (63 g)  
Fedt: 20 % (25 g)  
Kulhydrat: 53 % (144 g)  
Kostfibre: 4 % (24 g)



### MOTION

Ubberup anbefaler  
½ times motion pr. dag

## MORGENMAD

Tid: 10 minutter

### Havregrød

1 dl havregryn  
2 dl vand  
Salt

Kog vand, havregryn og lidt salt i 3-5 minutter. Servér havregrøden i en dyb tallerken eller skål.

**Morgenmad:** 130 kcal  
Protein: 14 % (5 g)  
Fedt: 16 % (2 g)  
Kulhydrat: 65 % (20 g)  
Kostfibre: 5 % (4 g)



## FROKOST

Tid: 10 minutter

### Rugbrødstoast

1 håndfuld babyspinat  
2 skiver rugbrød (45 g)  
1 skive skinke  
1 skive ost  
½ tomat

Læg spinaten på den ene skive brød, dernæst en skive skinke, osten og tynde skiver af tomaten.

Læg den anden skive brød ovenpå, og varm det hele i en toastmaskine.

**Frokost:** 249 kcal  
Protein: 20 % (12 g)  
Fedt: 17 % (5 g)

Kulhydrat: 57 % (35 g)  
Kostfibre: 6 % (7 g)

## TIP

Har du ikke en toastmaskine, kan du i stedet først riste brødet til din frokost.



## ASIATISKE KOTELETTER

### AFTENSMAD

Tid: 40 minutter

4 personer  
4 koteletter a 150 g  
2 spsk. olie  
Salt og peber  
200 g gulerødder, i fine julienne  
150 g peberfrugt, i tynde strimler  
150 g forårsløg, i tynde skrå skiver  
150 g grønne bønner, fine, fra frost  
150 g minimajs, flækket på langs  
4 dl fuldkornsris

### Sursød-sauce

3 spsk. sojasauce  
2 spsk. sukker  
3 spsk. æbleeddike  
1 dåse hakkede tomater  
1 tsk. sambal oelek  
2½ dl kalvebouillon  
2 tsk. maizena

Brun koteletterne på panden i lidt olie på begge sider, og krydr med salt og peber. Læg koteletterne i et ovnfast fad, og snit alle grøntsagerne fint. Kog sojasauce, sukker, æbleeddike, hakkede tomater og sambal oelek op i en gryde sammen med maizena og bouillon. Smag sauce til, evt. med lidt

ekstra sojasauce, sukker, eddike og sambal oelek. Vend de fintsnittede grøntsager i sauce, og hæld grøntsagssauce over koteletterne. Kog risene efter anvisning, og sæt koteletterne med grøntsager i en forvarmet ovn ved 180° i ca. 15 minutter. Servér 1 dl kogt fuldkornsris til hver person.

### Aftensmad pr. person:

719 kcal  
Protein: 26 % (46 g)  
Fedt: 22 % (18 g)  
Kulhydrater: 49 % (87 g)  
Kostfibre: 2 % (9 g)

Alle opskrifter er til **1** person, hvor intet andet er angivet

## DAG 2



### TILBEREDNING

Morgen: 10 min.  
Frokost: 30 min.  
Mellemmåltid: 00 min.  
Aften: 45 min.



### ENERGI I ALT

Protein: 30 % (99 g)  
Fedt: 29 % (44 g)  
Kulhydrat: 35 % (115 g)  
Kostfibre: 5 % (35 g)



### MOTION

Ubberup anbefaler  
½ times motion pr. dag



## MORGENMAD

Tid: 25 minutter

### Skyr med granola

1 dl skyr eller græsk yoghurt

#### Granola

200 g rugflager  
50 g honning  
50 g pekannødder, grothakkede  
75 g tørret frugt (tranebær, hakkede dadler, tørrede abrikoser og lign.)  
2 spsk. frysetørrede hindbær eller jordbær

Rist rugfladerne på panden med honning ved svag varme, og rør i blandingen, så den ikke brænder på. Afkøl granolaen, og bland hakkede pekannødder, tørrede frugter og frysetørrede bær i. Servér skyr med 1 spsk. granola.

**Morgenmad:** 154 kcal  
Protein: 35 % (13 g)  
Fedt: 23 % (4 g)  
Kulhydrater: 38 % (15 g)  
Kostfibre: 4 % (3 g)



## KRYDREDE KØDBOLLER I TOMATSAUCE

### AFTENSMAD

Tid: 45 minutter

4 personer  
400 g fuldkornspasta

#### Kødboller

400 g hakket oksekød  
1 æg  
75 g løg, finthakket eller revet  
3 fed hvidløg, finthakkede  
1 tsk. rød chili, finthakket  
2 spsk. frisk basilikum, hakket  
2 spsk. bredbladet persille, hakket  
Evt. 1 spsk. citronskal, fintrevet  
Salt og peber  
Olie til stegning

#### Tomatsauce

200 g løg, i terninger  
5 fed hvidløg, finthakkede  
2 spsk. olie  
250 g rodfrugter, groftrevne

eller finthakkede  
200 g rød snackpeber, i terninger  
1 dåse hakkede tomater  
140 g koncentreret tomatpure (1 stor dåse)  
4 dl grøntsagsbouillon  
2 spsk. balsamicoeddike  
Basilikum, oregano, salt, peber

Bland alle ingredienserne til kødbollerne sammen, og lad farsen trække i mindst en halv time.

Form farsen til små runde kødboller (25-30 stk.), og steg dem i olie på en pande. Ryst panden flere gange under stegningen, så kødbollerne forbliver runde. Steg kødbollerne i 8-10 minutter.

Svits løg og hvidløg i olien, og tilsæt rodfrugter, snackpeber, hakkede tomater, tomatpure, grøntsagsbouillon, basilikum, oregano, salt og peber.

Lad tomatsovcen simre under låg i ca. 20 minutter, og smag sauceen til med balsamicoeddike, salt og peber samt evt. ekstra basilikum og oregano.

Kog pastaen, og servér 100 g pr. person sammen med kødboller og sauce.

#### Aftensmad pr. person:

786 kcal  
Protein: 22 % (42 g)  
Fedt: 27 % (24 g)  
Kulhydrater: 48 % (94 g)

## TIP

Vil du have en mere jævn tomat-sauce, kan du blende den.

## FROKOST

Tid: 30 minutter

### Blomkålsvafler med salat og tun

6 stk.  
500 g blomkål  
100 g parmesanost (32+)  
1 tsk. oregano, tørret  
2 æg  
½ tsk. salt  
½ tsk. sort peber  
2 tsk. olivenolie  
2 spsk. HUSK (loppefrøskaller)  
2 dåser tun  
Citronsaft

#### Fyld

Fintsnittede grøntsager, se i grøntsagsskuffen, f.eks. kål, spirer, agurk, tomater, revet gulerod, champignon, babyspinat

Riv blomkålen til blomkålsris på det fine rivejern i food-processoren. Hæld i en skål. Hæld kogende vand over, og lad det trække i 1-2 minutter. Hæld blomkålsrisene over i en si, og dræn vandet fra. Hæld dem i et rent viskestykke, og knug al væsken af. Fortsæt, til de er helt tørre.

Hæld de tørre blomkålsris i en skål, og bland dem med

revet parmesan, oregano, æg og HUSK. Rør ingredienserne sammen til en fast dej. Varm vaffeljernet op, og smør det med olivenolie. Smør en portion dej ud på pladen, og bag, til vaflen er gennem-bagt.

Snit grøntsagerne til fyldet. Læg grøntsager og tun på en vaffel, dryp med citron, og krydr med salt og peber. Spis to vafler med fyld.

**Frokost:** 375 kcal  
Protein: 47 % (43 g)  
Fedt: 37 % (16 g)  
Kulhydrater: 7 % (9 g)  
Kostfibre: 9 % (14 g)

Fortsættes næste side

# SLANK MED UBBERUP

Fortsat fra forrige side

## DAG 3



### TILBEREDNING

Morgen: 10 min.  
Frokost: 30 min.  
Mellemmåltid: 00 min.  
Aften: 40 min.



### ENERGI I ALT

Protein: 29 % (76 g)  
Fedt: 15 % (18 g)  
Kulhydrat: 52 % (136 g)  
Kostfibre: 5 % (26 g)



### MOTION

Uggerup anbefaler  
½ times motion pr. dag

## MORGENMAD

Tid: 10 minutter

### Havregrød

1 dl havregryn  
2 dl vand  
Salt

Kog vand, havregryn og lidt salt i 3-5 minutter. Servér havregrøden i en dyb tallerken eller skål.

**Morgenmad:** 130 kcal  
Protein: 14 % (5 g)  
Kulhydrat: 65 % (20 g)  
Fedt: 16 % (2 g)  
Kostfibre: 5 % (4 g)



## FROKOST

Tid: 30 minutter

### Kyllingesalat med rød peber

4 personer  
200 g kogt kylling  
200 g peberfrugt, delt i fire stykker

### Dressing

200 g skyr  
1 spsk. mayonnaise  
1 spsk. karse  
1 tsk. karry  
1 tsk. rød karrypasta

1 tsk. fransk sennep  
Salt og peber

Bag peberfrugterne i 10-15 minutter ved 200°. Lad peberfrugterne køle af, og skær dem i mindre terninger. Skær kyllingekødet i mindre stykker, og bland skyr med mayonnaise, karry, karrypasta, fransk sennep og karse, og smag til med salt og peber. Bland kyllingekødet og peberfrugtterningerne i skyddressingen, og servér på et stykke groft rugbrød.

**Frokost pr. person:** 233 kcal  
Protein: 34 % (20 g)  
Fedt: 23 % (6 g)  
Kulhydrater: 40 % (23 g)  
Kostfibre: 4 % (5 g)

## TIP

Du kan vælge en sandwichbolle til din frokost i stedet for rugbrød.



## THAIKYLLING

### AFTENSMAD

Tid: 40 minutter

4 personer  
400 g fuldkornsnudler  
500 g kyllingebryst, i tynde strimler  
3 spsk. olie  
250 g peberfrugt, i strimler  
150 g løg, i tynde både  
400 g broccoli, i små buketter, stokken i små terninger  
Evt. et bundt frisk koriander

### Marinade

1 spsk. grøn karrypasta  
6 fed hvidløg, finthakkede  
1 dl sojasauce

½ dl limesaft  
2 spsk. brun farin  
1 dl sød chilisaucé  
1 stk. rød chilipeber, finthakket

Bland alle ingredienser til marinaden. Varm wokken op, og tilsæt 1 spsk. olie. Del kyllingekødet op i to portioner, og steg det af ved høj varme, til det har fået skorpe. Tag kødet op, og gentag med næste portion. Læg det stegte kyllingekød i marinaden. Varm wokken op, tilsæt 1 spsk. olie, og brun løg og peberfrugter af, til de har

fået farve. Tag grøntsagerne op af wokken. Varm wokken op, og tilsæt 1 spsk. olie. Brun broccolien af. Tilsæt kyllingekødet med marinaden og de stegte løg og peberfrugter. Varm wokretten igennem. Drys evt. med frisk koriander inden servering med kogte nudler – 100 g pr. person.

**Aftensmad pr. person:**  
691 kcal  
Protein: 30 % (52 g)  
Fedt: 12 % (10 g)  
Kulhydrater: 53 % (93 g)  
Kostfibre: 5 % (17 g)

Alle  
opskrifter  
er til  
**1**  
person  
hvor intet  
andet er angivet

## DAG 4



### TILBEREDNING

Morgen: 5 min.  
Frokost: 5 min.  
Mellemmåltid: 00 min.  
Aften: 40 min.



### ENERGI I ALT

Protein: 27 % (75 g)  
Fedt: 25 % (32 g)  
Kulhydrat: 45 % (125 g)  
Kostfibre: 3 % (15 g)



### MOTION

Udberup anbefaler  
½ times motion pr. dag

## MORGENMAD

Tid: 5 minutter

### Skyr med granola

1 dl skyr eller  
græsk yoghurt  
1 spsk.  
hjemmelavet  
granola (se side 153)

Servér skyren  
med granola.

**Morgenmad:** 154 kcal  
Protein: 35 % (13 g)  
Fedt: 23 % (4 g)  
Kulhydrater: 38 % (15 g)  
Kostfibre: 4 % (3 g)

## FROKOST

Tid: 5 minutter

### Rugsbrøds mad med kyllingesalat

Spis en skive groft rugbrød  
med kyllingesalat fra dagen før  
(se side 154).

**Frokost pr. person:** 233 kcal  
Protein: 34 % (20 g)  
Fedt: 23 % (6 g)  
Kulhydrater: 40 % (23 g)  
Kostfibre: 4 % (5 g)



## OKSEWOK MED SUKKERÆRTER

### AFTENSMAD

Tid: 40 minutter

4 personer  
500 g oksekød, i wokstrimler  
2 spsk. olie  
250 g peberfrugt, i strimler  
150 g forårsløg, i stykker  
på ca. 2 cm  
150 g sukkerærter  
250 g spidskål, snittet

### Marinade

2 dl sojasauce  
4 fed hvidløg, finthakkede  
2 spsk. ingefær, fintrevet  
1 bundt basilikum, hakket

Bland alle ingredienserne til  
marinaden, og varm wokken

op, og tilsæt 1 spsk. olie.  
Del oksekødet op i to lige  
store portioner, og steg den  
ene portion oksekød af ved  
høj varme, til kødet har fået  
skorpe. Tag kødet op, og  
gentag med næste portion.  
Læg begge portioner stegt  
oksekød i halvdelen af  
marinaden.  
Varm wokken op, og tilsæt  
1 spsk. olie. Brun peber-  
frugten, til den har fået farve.  
Tilsæt forårsløg, sukkerærter  
og spidskål, og lad det hele  
brune med et kort øjeblik.  
Tilsæt oksekødet med  
marinade, og varm wokretten  
igen. Drys evt. med  
ekstra basilikum.

Servér 100 g fuldkornsris pr.  
person.

**Aftensmad pr. person:**  
732 kcal  
Protein: 23 % (42 g)  
Fedt: 26 % (23 g)  
Kulhydrater: 49 % (88 g)  
Kostfibre: 2 % (7 g)

**TIP**  
Du kan også  
vælge at spise fuld-  
kornsnudler til din  
aftensmad frem  
for ris.

Fortsættes næste side



# SLANK MED UBBERUP

Alle opskrifter er til **1 person** hvor intet andet er angivet

Fortsat fra forrige side

## DAG 5



### TILBEREDNING

Morgen: 10 min.  
Frokost: 25 min.  
Mellemmåltid: 00 min.  
Aften: 95 min.



### ENERGI I ALT

Protein: 25 % (64 g)  
Fedt: 25 % (29 g)  
Kulhydrat: 45 % (113 g)  
Kostfibre: 5 % (28 g)



### MOTION

Ubberrup anbefaler  
½ times motion pr. dag

## MORGENMAD

Tid: 10 minutter

### Havregrød

1 dl havregryn  
2 dl vand  
Salt

Kog vand, havregryn og lidt salt i 3-5 minutter. Servér havregrøden i en dyb tallerken eller skål.

**Morgenmad:** 130 kcal  
Protein: 14 % (5 g)  
Kulhydrat: 65 % (20 g)  
Fedt: 16 % (2 g)  
Kostfibre: 5 % (4 g)



## FROKOST

Tid: 25 minutter

### Salat med laks og grøntsager

100 g laks  
75 g kogte fuldkornsnudler (30 g tørrede nudler)  
100 g spidskål, fintsnittet

156 Ude og Hjemme 1 2020



## CHILI CON CARNE

### AFTENSMAD

Tid: 25 minutter  
Simretid: 70 minutter

6 personer  
400 g hakket oksekød  
2 spsk. olie  
200 g løg, i terninger  
4 fed hvidløg, finthakkede  
2 dåser hakkede tomater  
200 g bladselleri, i tynde skiver  
200 g rød peber, i terninger  
200 g squash, i terninger  
140 g tomatpure (1 stor dåse)  
2 dl oksebouillon

1 spsk. oregano  
1 tsk. tørret chili eller 1 spsk. finthakket frisk chili  
1 spsk. paprika  
2 tsk. spidskommen  
Salt og peber  
1 dåse kidneybønner  
Evt. koriander og ekstra chili

Varm olien op i en gryde, og svits oksekødet. Tilsæt løg og hvidløg samt oregano, chili, paprika, spidskommen og salt og peber. Svits det sammen i et par minutter. Tilsæt herefter hakkede tomater, tomatpuré, alle

grøntsagerne og oksebouillon, og lad det simre i ca. 1 time. Tilsæt kidneybønnerne, og lad retten koge igennem i ca. 10 minutter. Smag din chili con carne til, evt. med lidt ekstra chili, hvis du kan lide den stærk. Drys evt. med koriander og tynde skiver frisk chili inden servering.

**Aftensmad pr. person:**  
300 kcal  
Protein: 31 % (23 g)  
Fedt: 29 % (10 g)  
Kulhydrater: 35 % (26 g)  
Kostfibre: 6 % (9 g)

50 g gul peberfrugt, i tynde strimler  
100 g gulerødder, groftrevne  
1 spsk. teriyaki- eller sojasauce  
1 lime  
2 tsk. sesamfrø

Steg laksen på en pande i ca. 5 minutter på hver side eller i ovnen i 12-15 minutter ved 200°. Kog nudlerne efter anvisningen på pakken, og dryp dem af i en sigte. Læg grøntsagerne i bunden

af skålen, og læg nudlerne ovenpå. Fordel laksen i mundrette bidder, dryp limesaft henover, og hæld teriyakisauce henover. Drys til sidst med sesamfrø.

**Frokost:** 574 kcal  
Protein: 25 % (36 g)  
Fedt: 25 % (17 g)  
Kulhydrater: 45 % (66 g)  
Kostfibre: 5 % (15 g)

## TIP

Brug, hvad du har i din grøntsagsskuffe, eller byt laksen ud med tun, rejer, kylling eller en rest kød.