

# MADPLAN



## Dag 1

Low FODMAP gryderet



## Dag 2

Low FODMAP frikadeller med  
ovnbagt kartoffelsalat



## Dag 3

Low FODMAP lasagne



## Dag 4

Stegte ris i ovn med kylling



## Dag 5

Low FODMAP ovnret med kartofler  
og oksekød

## Obs!

Du finder indkøbslisten bagerst i dokumentet

# Low FODMAP gryderet



Fryseegnet: Ja

## TIL 2 PERSONER

350 g kyllingeinderfilet  
1 spsk olie  
2 peberfrugter (røde eller gule)  
100 g gulerødder  
¼ stor squash (gem resten til dag 3 i low fodmap madplanen)  
1 spsk paprika  
25 g koncentreret tomatpuré  
¾ ds hakkede tomater (gem resten til dag 3)  
1 ¼ dl laktosefri fløde  
½ bdt persille (gem resten til dag 2)  
Salt  
Peber

### Tilbehør:

*OBS! Der koges en stor portion ris, for halvdelen gemmes til dag 4, så mængderne ser således ud:*

4 dl ris

## FREM GANGSMÅDE

Krydr kyllingeinderfileterne med salt og peber, og brun dem af ved høj varme i olien. Forbered grøntsagerne imens.

Skyl peberfrugter, og skær dem i små tern (husk at fjerne kerner og de hvide hinder først). Skræl gulerødder, og skær også disse i små tern. Skyl squash, og flæk den på langs. Fjern de våde kerner i midten, og skær ligeledes squashen i små tern.

Kog risene efter anvisningen på pakken.

Tag kyllingestykkerne op, når de er brunet af, og kom grøntsagerne i gryden. Svits dem i 5-10 minutter ved middel varme.

Tilsæt paprika og tomatpuré, og svits yderligere et par minutter. Tilsæt hakkede tomater og laktosefri fløde, og lad gryderetten simre i ca. 5 minutter.

Læg de brunede kyllingefileter i sovsen, og lad retten simre yderligere 5 minutter.

Skyl persillen, og hak den fint. Rør den i gryderetten umiddelbart inden servering. Gem halvdelen af de kogte ris til dag 4, og servér gryderetten med den anden halvdel ris.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 844 kcal

Kulhydrat: 83 g

Protein: 52 g

Fedt: 34 g

# Low FODMAP frikadeller med ovnbagt kartoffelsalat



Fryseegnet: Ja (frikadellerne er)

## FREMGANGSMÅDE

### Ovnbagt kartoffelsalat:

Forvarm ovnen til 200 grader varmluft

Skræl gulerødder og kartofler, og skær begge dele i små tern. Vend dem med olie, oregano, salt og peber, og fordel dem på en bageplade beklædt med bagepapir.

Steg grøntsagerne i ovnen i ca. 30-35 minutter, til de er sprøde og gyldne. Lav dressing og frikadeller imens.

Skyl persille og purløg, og hak begge dele fint. Rør det sammen med creme fraiche, og smag til med salt og peber. Sæt dressingen på køl indtil servering.

Skyl hjertesalat, og riv dem i mindre stykker. Kom salaten i en skål, og sæt det på køl, imens frikadellerne laves.

## TIL 2 PERSONER

### Ovnbagt kartoffelsalat:

200 g gulerødder

600 g kartofler

2 spsk olie

2 tsk oregano

1 tsk salt

Peber

1 ½ bdt persille

1 bdt purløg

200 g laktosefri creme fraiche

2 hjertesalater

### Low fodmap frikadeller:

350 g hakket svinekød

1 tsk salt

¾ spsk majsstivelse

1 spsk laktosefri mælk

1 æg

1 ½ spsk olie

### Frikadeller:

Rør det hakkede svinekød godt sammen med salt til en ensformig masse.

Tilsæt majsstivelse, laktosefri mælk og æg. Krydr med peber, og ælt farsen godt sammen.

Form farsen til frikadeller, og steg dem i olien ved middel varme, til de er gyldne udenpå og gennemstegte indeni.

Bland de ovnbagte kartofler og gulerødder sammen med hjertesalaten, og servér den med dressingen ved siden af til frikadellerne.

# Low FODMAP frikadeller med ovnbagt kartoffelsalat



## FREMGANGSMÅDE

### Næringsindhold pr person:

Kalorier: 1021 kcal

Kulhydrat: 69 g

Protein: 48 g

Fedt: 59 g

# Low FODMAP lasagne



## TIL 2 PERSONER

*OBS! Der laves dobbeltportion af kødsovsen, og halvdelen gemmes til dag 5, så mængderne ser således ud:*

2 peberfrugter (røde eller gule)  
½ stor squash (gem resten til dag 4)  
300 g gulerødder  
500 g hakket oksekød  
1 spsk olie  
70 g koncentreret tomatpuré  
2 tsk tørret oregano  
2 tsk tørret rosmarin  
1 tsk tørret basilikum  
1 ¼ ds hakkede tomater  
1 dl vand  
Salt  
Peber

### Bechamelsovs:

1 dl laktosefri fløde  
1 dl laktosefri mælk  
¾ spsk majsstivelse  
50 g revet mozzarella ost

### Derudover:

6 glutenfri lasagneplader

## FREMGANGSMÅDE

### Kødsovs:

Skyl peberfrugter, og skær dem i små tern - husk at fjerne kerner og de hvide hinder. Skyl squash. Fjern de våde kerner i midten. Skær squashen i små tern. Skræl gulerødderne, og skær også disse i små tern.

Brun det hakkede oksekød godt af i olien ved høj varme. Tilsæt grøntsagerne, og steg yderligere 5 minutter.

Tilsæt tomatpuré, oregano, rosmarin og basilikum, og steg et par minutter mere.

Tilsæt hakkede tomater og vand. Krydr godt med salt og peber, og lad kødsovsen simre, imens bechamelsovsen laves.

### Bechamelsovs:

Rør maizenaen ud i ½ af fløden. Tilsæt resten af fløden og mælken, og kog blandingen op, til det tykner.

Tag gryden af varmen, og rør halvdelen af mozzarellaen i (gem det sidste til at drysse over lasagnen).

### Opbygning af lasagnen:

Kom halvdelen af kødsovsen op i en lufttæt beholder, og gem det til dag 5.

Læg et lille lag af den resterende mængde kødsovs i bunden af fadet, og fordel lasagneplader ovenpå. Lav et lag med kødsovs igen, fortsæt med bechamelsovsen ovenpå, og dæk med lasagneplader. Fortsæt således med resten af ingredienserne, og sørg for at slutte af med et lag kødsovs.

# Low FODMAP lasagne



## FREMGANGSMÅDE

Drys lasagnen med resten af mozzarellaen, og bag den ved 200 grader i 35-40 minutter. Dæk evt. fadet med stanniol, hvis osten er ved at blive for mørk.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 951 kcal

Kulhydrat: 66 g

Protein: 43 g

Fedt: 58 g

# Stegte ris i ovn med kylling



Fryseegnet: Nej

## TIL 2 PERSONER

1 tsk majsstivelse

¾ dl sojasauce

150 g gulerødder

2 peberfrugter

¼ stor squash

De gemte kogte ris fra dag 1

1 ½ spsk olie

350 g kyllingeinderfilet

## Til servering:

Evt. lime

## FREMGANGSMÅDE

Rør majsstivelsen ud i 1/3 af sojasaucen, og tilsæt derefter det resterende soja. Bring det til en simren, og lad det tykne en smule. Tag det af varmen.

Skræl gulerødder, og skyl peberfrugter. Skær begge dele i tynde stave. Skyl squash, og skær kernerne i midten fra. Skær også squashen i tynde stave.

Vend grøntsager og de gemte kogte ris sammen med olien og halvdelen af sojablandingen i et fad.

Bland kyllingeinderfileterne sammen med resten af sojablandingen, og læg dem ovenpå risene i fadet.

Sæt fadet i ovnen, og steg det 25-30 minutter ved 200 grader. Skru evt. ovnen op på grill de sidste 5 minutter, så kyllingen får en dejlig karamelliseret overflade.

Servér f.eks. med frisk lime.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 663 kcal

Kulhydrat: 79 g

Protein: 51 g

Fedt: 13 g

# Low FODMAP ovnret med kartofler og oksekød



Fryseegnet: Ja

## TIL 2 PERSONER

400 g kartofler

2 æg

1 ½ spsk laktosefri mælk

50 g revet mozzarella ost

Salt

Peber

Den gemte kødsovs fra dag 3

## FREM GANGSMÅDE

Skræl kartoflerne, og skær dem i tynde skiver.

Pisk æg og mælk sammen med halvdelen af den revne mozzarella (gem den sidste halvdel ost til at drysse over retten). Krydr æggemassen med salt og peber.

Byg kartoffelfadet op i lag i denne rækkefølge: Kødsovs, æggemasse, kartofler. Slut af med et tyndt lag kødsovs på toppen.

Sæt fadet i ovnen, og bag det i 50 minutter. Drys den sidste halvdel mozzarellaost ovenpå, og bag yderligere 20-25 minutter, til osten er smeltet og gylden.

Lad gerne kartoffelfadet stå og trække i 5-10 minutter, så det kan sætte sig, inden det serveres.

## Næringsindhold pr person:

Kalorier: 626 kcal

Kulhydrat: 50 g

Protein: 48 g

Fedt: 26 g



# Indkøbsliste

## FRUGT OG GRØNT

750 g gulerødder *(til gryderet, lasagne, stegte ris i ovn, ovnbagt kartoffelsalat og ovnret)*  
1 kg kartofler *(til ovnbagt kartoffelsalat og ovnret)*  
6 peberfrugter *(til gryderet, lasagne, stegte ris i ovn og ovnret)*  
1 stor squash *(til gryderet, lasagne, stegte ris i ovn og ovnret)*  
2 hjertesalater *(til ovnbagt kartoffelsalat)*  
2 bdt persille *(til gryderet og ovnbagt kartoffelsalat)*  
1 bdt purløg *(til ovnbagt kartoffelsalat)*  
Evt. limefrugt *(til stegte ris i ovn)*

## KØD OG FJERKRÆ

500 g hakket oksekød *(til gryderet og ovnret)*  
350 g hakket svinekød *(til frikadeller)*  
700 g kyllingeinderfilet *(til gryderet og stegte ris i ovn)*

## MEJERIPRODUKTER

200 g laktosefri creme fraiche *(til ovnbagt kartoffelsalat)*  
2 ¼ dl laktosefri fløde *(til gryderet og lasagne)*  
Ca. 1 ¼ dl laktosefri mælk *(til frikadeller og lasagne)*  
100 g revet mozzarella ost *(til lasagne og ovnret)*  
3 æg *(til frikadeller og ovnret)*

## KONSERVES

2 ds hakkede tomater *(til lasagne og ovnret)*  
95 g koncentreret tomatpuré *(til gryderet, lasagne og ovnret)*

## KRYDDERIER

1 spsk paprika *(til gryderet)*  
1 tsk tørret basilikum *(til lasagne og ovnret)*  
Ca. 1 ¼ spsk tørret oregano *(til lasagne, ovnbagt kartoffelsalat og ovnret)*  
2 tsk tørret rosmarin *(til lasagne og ovnret)*  
Salt *(alle opskrifter)*  
Peber *(alle opskrifter)*

## PASTA 6 RIS

4 dl ris *(til gryderet og stegte ris i ovn)*  
6 glutenfri lasagneplader *(til lasagne)*

## DIVERSE

Ca. 2 spsk majsstivelse *(til frikadeller, lasagne og stegte ris i ovn)*  
¾ dl sojasauce *(til stegte ris i ovn)*  
Ca. 1 dl olie *(til alle opskrifter)*