



Vikuplanið

Uppskriftir, fróðleikur og íhugun.

lifdutilfulls.is

Vikuplanið

Víxlið dögum eftir þörfum. Hakið við þegar þið hafið lokið við hvern þátt.

Dagur	Planið	Lokið
Mán	Morgunmatur Próteinrík jarðaberjaávaxtaskál	
Þri	Fróðleikur	
Mið	Kvöldmatur Grænmetisbillí	
Fim	Íhugun	
Fös	Snarl Jarðaberja- og próteinmuffins	

Innkaupalisti

Listinn á aðeins við um uppskriftir gefnar í vikuplani. Kynnið ykkur skammtastærð við hverja uppskrift og breytið eftir þörfum. Bætið við aukahráefnum eftir þörfum í línurnar hér að neðan.

Ferskvara	Ávextir og grænmeti	Annað
Hreint skyr eða grísk jógúrt	Jarðaber	Hunang
Egg	Banani	Kókosflögur
	Sveppir	Valhnetur
	Gulrætur	Tómatpúrra
	Laukur	Niðursoðnir tómatar
	Hvítlaukur	Svartar baunir
	Jalapeño paprika	Sojasósa eða tamarisósa
	Sítróna	Ólífúolía
		Chillíkrydd
		Malað kúmen
		Papríkuduft
		Salt
		Pipar
		Haframjöl
		Vanilluprótein (val)
		Sítrónusafi
		Kanill
		Stevíudropar
		Matarsódi
		Kókosolía
		Ósykruð möndlumjólk
		75% dökkt súkkulaði

Fróðleikur

Jarðarber eru gríðarlega andoxunarrík, innihalda fáar kaloríur ásamt því að vera gómsæt og holl.

Til að lengja geymsluþol á jarðarberjum er upplagt að skola af þeim og geyma í glerboxi. Veljið íslensk eða lífræn þegar þess er kostur.

Íhugun

Jákvæð orð og staðhæfingar eru frábær leið til að byrja daginn. Þær getað aukið sjálfstraust okkar og styrkt okkur í að taka betri ákvarðanir fyrir heilsuna og mataræðið.

Nýttu þér þessa möntru eða búðu til þína eigin. Farðu með hana á meðan þú burstar tennurnar eða keyrir í vinnunna í dag. Endurtaktu eins oft og þú vilt.

„Alla daga, á allan hátt, verð ég heilbrigðari og hamingjusamari.”



Próteinrík jarðaberjaávaxtaskál



10 mín



Morgunmatur fyrir 2

Aðferð

1. Komið skyrinu fyrir í skálar.
2. Hrærið hunanginu saman við skyrið.
3. Skreytið með jarðaberjum og kókósflögum.
4. Njótið.

Hráefni

400 g hreint skyr eða fitulaus grísk jógúrt

10 jarðarber, helminguð

1 banani, skorinn í sneiðar

1 msk. hunang

2 msk. kókósflögur



Aðferð

1. Setjið allt hráefni grænmetisgrunnnsins í matvinnsluvél og blandið þar til áferðin er þétt og líkist deigi. Leggið til hliðar.
2. Hitið ólífuolíuna á stórri pönnu við meðalháan hita. Bætið lauknum og hvítlauknum út í og steikið í 5-7 mínútur. Bætið jalapeño papriku, tómatmauki, chillídufti, kúmeni, paprikudufti og sojasósu við.
3. Bætið grænmetisgrunninum við og eldið í 10 mínútur. Kryddið með salti og pipar eftir smekk.
4. Bætið tótmötunum, baununum og vatni út í. Látið suðuna koma upp og látið malla við vægan hita í um 45 mínútur.
5. Njótið.

Grænmetis Chillí

🕒 35 mín



Kvöldmatur fyrir 4

Hráefni

Grænmetisgrunnur:

- 120 g valhnetur
- 230 g sveppir
- 4 gulrætur, skornar í bita

Chillí:

- 1 msk. ólífuolía
- 1 laukur, skorinn í teninga
- 4 hvítlauksgeirar, saxaðir
- 2 jalapeño paprikur, smátt saxaðar (val)
- 4 msk. tómatpúrra
- 1 tsk. chillíkrydd
- 2 tsk. malað kúmen
- 1 tsk. paprikuduft
- 2 msk. sojasósa eða tamarisósa
- 800 g (2 dósir) niðursoðnir tómatar
- 800 g (2 dósir) svartar baunir
- 240 ml vatn
- salt og pipar

Jarðaberja- og próteinmuffins

🕒 35 mín

🍴 Snarl

Hráefni

- 1 bolli (120 g) haframjöl
- ¼ bolli (25 g) vanillupróteinduft (val)
- 1 msk. sítrónusafi
- börkur af ½ sítrónu
- 2 msk. stevíudropar
- ½ tsk. matarsódi
- klípa sjávarsalt
- klípa kanill
- 1 msk. kókosolía, brædd
- ¾ bolli eggjahvítur (um 3 egg)
- 2 msk. ósykruð möndlumjólk
- ½ bolli (125 g) fitulaus grísk jógúrt
- ½ bolli (100 g) jarðarber, skorin í litla bita
- ¼ bolli (45 g) 75% dökkt súkkulaði, saxað

Aðferð

- Hitið ofninn í 180°C.
- Blandið saman öllu þurru innihaldi, nema súkkulaðibitunum, og blandið svo öllu blauta hráefninu saman við. Hrærið þar til slétt deig myndast. Hrærið síðan jarðarberjum og súkkulaðibitum létt saman við (skiljið nokkra súkkulaðibita eftir til þess að setja ofan á muffinsin).
- Hellið deiginu jafnt í muffinsform. Setjið 3-5 smáa súkkulaðibita ofan á hverja muffins.
- Bakið muffins í 23-25 mínútur eða þar til þær eru eldaðar í gegn og brúnirnar brúnaðar.
- Takið úr ofninum og látið kólna áður en borið fram.
- Njótið.