



 **STRESSCARE
INSTITUTE**



Lene Rode, DET DER VIRKER ✓

Stærk, sund og i balance



Lene Rode
Journalist & ernæringsrådgiver
www.detdervirker.nu

Jo mere du forlanger af din krop og din hjerne, jo bedre brændstof skal den bruge for at præstere og restituere bedst muligt og forebygge og helbrede sygdom og stress.

Men det skal ikke bare være sundt. Det skal også være nemt - for så får du det gjort. Og så skal det være tæt forbundet med nydelse. Ellers er det slet ikke sundt.

Vores kost spiller en stor rolle for vores fysiske og mentale velbefindende, og kosten i denne diætplan er sammensat efter StressCare Institutes behandlingsprincipper

Alle retter er baseret på enkel, levende mad med masser af smag. De er enkle og hurtige at lave - og mad, som alle kan spise med af. Grundelementerne er protein i god kvalitet, sunde fedtstoffer, gode fibre - og masser af grønt.

Velbekomme og god fornøjelse!

Lene Rode, Ernæringsvejleder
Anne-Lene Schwartz, Læge, MD



Anne-Lene Schwartz, Læge, MD
StressCare Institute
www.stress-care.dk



Power- smoothie



**Proteinindhold
Ca. 30 gram per
0,5L**

Power-smoothie

Smoothies er geniale, fordi man kan proppe så megen sundhed i dem, at både de og du ligefrem strutter af det. De holder dig mæt længe og - hvis de er lavet rigtigt - har de den perfekte fordeling af grønt, fibre, fedt og protein. På den måde får du et glas fyldt med superfoods og masser af energi til krop og hjerne.

(2 portioner)

4-5 dl vand

2 spsk Lecithin granulat (kan udelades)

2 spsk hørfrø eller chiafrø

1 spsk god omega 3-olie (fx Udo's Choice, MK eller kæmpenatlysolie)

3 scoops proteinpulver med vanilje (fx Bodylab Extra Pure eller Sunwarrior)

1 avokado

2 håndfulde frossen spinat

1 rødbede

1 håndfuld frosne bær (husk at skolde dem først)

Fyld det hele i blenderen, kør og drik! Tilsæt mere vand, hvis du vil have den tyndere.

Tip: Protein mætter og stabiliserer blodsukkeret. Derfor er det ekstra vigtigt med protein om morgen. Til smoothies er proteinpulver en god måde at tilsætte protein på.

Gourmet Burger med guacamole og palæobolle



Gourmet-burger med guacamole og palæo-bolle

(4 personer)

800 gram hakket oksekød

2 spsk dijonsennep

2 spsk quinoaflager

Salt & peber

Rør farsen sammen, og form bøfferne. Steg dem på grill eller pande.

Palæo-boller

2 store eller 3 små æg

200 gram revne rødbeder

200 gram revne gulerødder

1 dl quinoaflager

1 dl fintmalede sesamfrø

1 tsk havsalt

Sesamfrø til drys

Rør alle ingredienser sammen, og lav flade boller med hænderne. Tryk dem ud på en bageplade, og drys med sesam (bemærk, at disse boller ikke skal flækkes. Du laver hver halvdel for sig). Bag dem ved 180 grader i 20-22 minutter, til de er gyldne og lidt sprøde.

Chokolademousse



Chokolademousse

Verdens nemmeste dessert - kun to ingredienser.

100 gram god chokolade mindst 70%

1/4 l piskefløde

Smelt chokoladen over svag varme. Pisk fløden til let skum. Lad chokoladen køle lidt af, uden at den stivner. Pisk de to ting sammen ved laveste hastighed. Smag evt til med pebermynte, appelsinskal eller lakrids (den er skøn uden, men kan varieres efter lyst og smag).

Fordel moussen i fire flotte glas - fx martini. Pynt med hakkede nødder eller chokolade.

Jeg plejer at lave den en time eller to før servering. Så er konsistensen perfekt.