

Antiinflammatorisk kostplan

Indledning

Du kan nærmest høre, hvordan din mave begynder at knurre, når du hører ordet 'kostplan'. Man bliver helt madtrængende bare ved lyden af ordet. Heldigvis går en antiinflammatorisk kostplan ikke ud på at tabe sig – det handler om at spise sundt og sygdomsforebyggende.

Og hvis du ikke før har omstillet dig en antiinflammatorisk kost, vil du blive overrasket over, hvor mange livsstilsændringer, du egentlig kan starte med allerede i dag. Ønsker du mere viden på dette område, kan du på linket læse mere om [antiinflammatorisk kost](#).

Den hurtige: Derfor er en antiinflammatorisk kost måske noget for dig.

En antiinflammatorisk kost nedsætter risikoen for en masse sygdomme. Inflammation betyder betændelse, så en antiinflammatorisk kost går proaktivt ind og styrker dit immunforsvar samt forebygger mod organsygdomme, psykiske sygdomme og meget mere.

Nedenstående 3-dages kostplan er for dig, som har besluttet dig for at spise antiinflammatorisk, men mangler en struktureret gennemgang af ingredienser, der skal købes ind samt fremgangsmåde til at komme i gang. Vi håber, du får gavn af kostplanen. I flere tilfælde kan man se en forbindelse imellem antiinflammatorisk kost og vægttab, men udgangspunktet er at gøre din krop sundere og mere velfungerende indefra. Som sagt kan du her på linket læse mere om [antiinflammatorisk kost](#).

Kunne du tænke dig mere af samme indhold – eller har du positive eller forbedrende kommentarer – så giv os endelig besked på vores mail: Kontakt@sportsbuddy.dk

Fortsæt god dag, buddy.

Hilsen
Team Sportsbuddy

Kostplan dag #1	
Morgenmad	<ul style="list-style-type: none">• Sojayoghurt eller Skyr• Blåbær• Havregryn• Mandler Fremgangsmåde: Hæld yoghurten eller skyr i en skål og top det med lækre antiinflammatoriske råvarer.
Mellemmåltid	<ul style="list-style-type: none">• 2 skiver rugknækbrød• 1 tomat

	<ul style="list-style-type: none"> • 6 basilikumblade • Salt og peber <p>Fremgangsmåde: 2 lækre knækbrødsbarer med naturlige råvarer som pålæg. Basilikumbladene udgør prikken over i'et.</p> <p>Note: Almindeligt kødpålæg eller pålægssalater indeholder meget sukker, nitrit og usundt fedt, der resulterer i højt kolesteroltal og inflammation.</p>
Frokost	<ul style="list-style-type: none"> • 3 skiver rugbrød • 1 dåse makrel • 1 avocado strøget med sesamfrø • Kikærtmayonnaise • 1 chili • Grøntsagsstænger <p>Fremgangsmåde: Lav to mader med makrel (kan evt. toppes med purløg). Lav en mad med avocado toppet med Kikærtmayonnaise og 1 chili skåret ud i skiver. Servér med en masse grøntsager.</p>
Mellemmåltid	<ul style="list-style-type: none"> • 1 æble • 1 pære • 10-15 mandler <p>Fremgangsmåde: Servér i en skål og snack løs.</p>
Aftensmad	<p>Kød:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Laksefilet • Salt og peber <p>Salat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1.5 dl bulgurlinser • 500 g blomkål • 100 g bladselleri • 1 bundt forårsløg • 1 rødløg • 1 stort bundt persille • 25 g græskarkerner • 1 Granatæble <p>Dressing:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 spsk. olivenolie • 1 tsk. sennep • 1 spsk. æbleeddike • 1 citron • 1 tsk. honning

	<ul style="list-style-type: none"> • Salt og peber <p>Fremgangsmåde: Bag eller damp din laks, til den er lækker. 20 minutter i ovnen skulle gerne være fint. Hertil blander du en stor salat, som virkelig mætter. Granatæblet tilføjer syre og sødme sammen med dressingen, som du blandet sammen med salaten.</p>
Aftensnack	<ul style="list-style-type: none"> • 2 bananer • 1 æble • Vindruer • 30 gram chokolade (70 % kakao) <p>Fremgangsmåde: Skær frugterne ud. Dyb dem i smeltet chokolade. Enkelt og lækkert.</p>

Kostplan dag #2	
Morgenmad	<ul style="list-style-type: none"> • Frosne blåbær • 2 bananer • Frosne jordbær • ½ citron • Ingefær • Minimælk <p>Fremgangsmåde: Lav en smoothie. Blend frugterne sammen med minimælk, til du synes konsistensen er korrekt. Har du isterningen, kan du gøre den ekstra kold.</p>
Mellemmåltid	<ul style="list-style-type: none"> • 1 æg • 1 rugbrød • Kikærtmayonnaise • Salt og peber • Grøntsager <p>Fremgangsmåde: Lav et hårdkogt æg. Del det i skiver og på en skive rugbrød med det, Top med kikærtmayonnaise og salt og peber. Kombinér med grøntsagsstænger.</p>
Frokost	<ul style="list-style-type: none"> • 300 gram kogte kikærter • 1 rødløg • 20 stk. cherrytomater • 1 citron • 1 bundt persille • 1 bundt mynte

	<ul style="list-style-type: none"> • 150 gram rødkål • 40 gram valnødder • 40 g olivenolie <p>Fremgangsmåde: Mix alle ingredienser sammen. I denne salat får du en fin mængde proteiner fra kikærterne og sundt fedt fra valnødderne. Mynten giver et friskt pift, som i øvrigt er meget forebyggende overfor forkølelse. Salaten er til tre personer, så du har evt. frokost til flere dage.</p>
Mellemmåltid	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rugbrød • 1 skive røget hellefisk • Purløg • 25 hytteost <p>Fremgangsmåde: En personlig favorit. Hellefisk er lækkert og mætter. En simpel rugbrødsmad, som kan toppes med lidt purløg og hytteost ved siden.</p>
Aftensmad	<ul style="list-style-type: none"> • 300 g fuldkornspasta • 2 laksefileter • 1 bundt grønne asparges • 250 gram brune champignon • 250 ml plantebaseret fløde • Salt og peber • 1 citron • 1 bundt dild <p>Fremgangsmåde: Bag laksen kort i ovnen på varmluft. 10 minutter maks. Kog asparges til de er møre. Kog pasta til de er al dente. Steg champignoner brune på en pande. Pil laksen fra af hinanden. Saml alle ingredienser i en gryde og tilføj fløde. Tilføj nu citron, salt og peber og dild. Varm retten op og smag til.</p>
Aftensnack	<ul style="list-style-type: none"> • Frugt <p>Fremgangsmåde: Hyg dig med en frugtskål under tæppet i følgeskab med en god bog eller din yndlingsserie i fjernsynet.</p>

Kostplan dag #3	
Morgenmad	<ul style="list-style-type: none"> • 3 æg • 50 gram hytteost • 50 g champignoner. • 1 grøn peber • Salt og peber

	<p>Fremgangsmåde: Lav en omelet. Brun champignoner og grøn peber på panden. Tag dem fra. Mix æg sammen med salt og peber. Hæld det på panden, uden det brænder på i bunden. Hæld grøntsager i den ene side og vend omelettens ene halvdel over fyldet. Servér med hytteost ved siden.</p>
Mellemmåltid	<ul style="list-style-type: none"> • Skyr • 20 mandler • 1 æble • 20 blåbær • Havregryn <p>Fremgangsmåde: Hæld Skyr i en skål og top med mandler, havregryn og frugter.</p>
Frokost	<ul style="list-style-type: none"> • 2 skiver rugbrød • 1 kyllingefilet • 1 avocado • 1 mango • Stødte krydderier • Salt og peber <p>Fremgangsmåde: Tag dine to skiver rugbrød. Mos avocadoen som en smørbar bund på rugbrødet. Steg din kylling, efter du har krydret den med salt, peber og andre stødte krydderier. Skær den i skiver og læg det ovenpå den meste avocado. Skær en mango ud i skiver og placér i siden af tallerkenen – den tilfører lidt sødme. Kombinér evt. med andre grøntsager.</p>
Mellemmåltid	<ul style="list-style-type: none"> • Havregryn • Soyamælk eller minimælk <p>Fremgangsmåde: Snup en skål havregryn. Hvis soyamælk ikke er din kop te, kan du godt gå på kompromis med minimælk, selvom at mejeriprodukter som udgangspunkt anses som inflammatorisk,</p>
Aftensmad	<ul style="list-style-type: none"> • 4 spsk. Olivenolie • 500 g kartofler • 1 bundt porrer • 3 fed hvidløg • 1 løg • 3 skiver rugbrød • 250.ml plantebaseret fløde • 2 grøntsagsbouillonterninger • 1 liter vand • 1 bundt persille • 1 bundt forårsløg

	<ul style="list-style-type: none">• 2 tsk stødt muskatnød• Salt og peber <p>Fremgangsmåde. Skær kartofler og porrer i mundrette stykker eller tern. Svits kartofler og porrer i en gryde med olivenolie. Tilsæt vand og bouillonterninger og lad koge i 20 minutter. Tilsæt dernæst fløde og blend det hele, så det bliver en flydende konsistens. Tilsæt salt, peber og muskatnød og smag til. Top med forårsløg og ristet rugbrødstern.</p>
Aftensnack	<ul style="list-style-type: none">• Frosne jordbær• Frosne hindbær• 2 bananer• Ingefær• ½ citron <p>Fremgangsmåde: Lav en smoothie. Blend frugterne sammen med minimælk, til du synes konsistensen er korrekt. Har du isteringen, kan du gøre den ekstra kold.</p>