

COSTUME

NR. 78/OKTOBER 2008

Interview
**Malou
Aamund**
Danmarks
bedst klædte
politikker

Se fremtidens
makeup og
17 beauty-
bestsellere

Spis dig
til energi
på én dag

196

Sider mode,
frakker, suits
og støvler

Guide
Alt til din
nye efterårs-
garderobe

Power Special

Dit nye powerlook, stilfuld på
arbejde + 10 cool powerkvinder

MOD VERO MODAS NYE TOPMODEL • FÅ STILETTENS HISTORIE: SEX, MAGT
OG MOED • SE DE BEDSTE DANSKE OG INTERNATIONALE DESIGNERLOOKS

Sveigic: SEK 69,00



BK 04.09.08-01.10.08

Benjamin Publications AS
www.benjamin.dk



Kr. 45,95

Spis dig fuld af energi

Farver, fibre og vitaminer i kosten giver dig masser af energi og overskud. Her får du guiden til din ultimativt energifulde dag

TEKST CHARLOTTE INGVARSEN FOTO THOMAS DAHL



Nej, du bliver ikke tyndere at at springe morgenmaden over. Tværtimod. Det bedste, du kan få, er en blanding af bær, proteiner og fibre

Morgenmad

En blåbærsmoothie, et blødkogt æg og et stykke ristet rugbrød

BLÅBÆRSMOOTHIE:

- 150 g blåbær
- ½ banan
- 2 dl skummetmælk
- 2 spsk. valleproteinpulver
- 3 spsk. ekstra jomfruhørfrøolie
- 1 knivspids frisk vanilje fra vaniljestang
- 1 tsk. reven skal af økologisk appelsin

SÅDAN GØR DU:

Blend ingredienserne, så smoothien bliver cremet. Kog ægget i fem minutter, og spis det sammen med det ristede rugbrød.

DERFOR GIVER DET DIG ENERGI:

"Frukt giver dig gode kulhydrater og energi med det samme. Blåbær er propfyldt med C-vitaminer og antioxidanter, der styrker dit immunforsvar og beskytter mod skader fra

cigaretter, alkohol og forurening," siger ernæringsekspert Marie Steenberger. Men spiser du kun frugt til morgenmad, risikerer du, at dit energiniveau hurtigt falder igen. "Her sørger valleproteinpulveret og jomfruhørfrøolie for, at du har energi indtil dagens første mellemmåltid. Valleprotein kommer fra komælk og indeholder de nødvendige byggesten, som kroppen bruger til at opbygge muskler og producere livsvigtige hormoner. Jomfruhørfrøolie indeholder flerumættede fedtstoffer, som kroppen ikke selv kan danne, men som beskytter cellerne mod at blive ødelagt. Olien stabiliserer blodsukkeret, så du mærker mindre sult, og din forbrænding øges. Føler du dig oppustet af komælk, kan den erstattes af ris- eller sojadrik, som er proteinholdig. Fibrene i brødet mætter og giver dig langvarig energi, og de holder din fordøjelse i gang, så du bedre optager vitaminer og mineraler fra din mad. Ægget er en god proteinkilde og indeholder fedtstoffet lecithin, der beroliger nerverne," siger Marie Steenberger.

Frokost

Wrap med røget laks og spinat

WRAP

- 1 stk. tortilla wrap
- 50 g røget laks
- 50 g frisk babyspinat
- 50 g hvidkål
- saften fra ½ citron

MANDELSAUCE:

- 200 g mandler
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk. eddike
- 2 spsk. olivenolie
- salt og peber

SÅDAN GØR DU:

Tænd ovnen på 180 grader. Skyl spinaten, og skær hvidkålen i strimler. Mandelsaucen blendes og smages til med salt, peber og citron. Kom wrappen i ovnen i to minutter, og skær laksen i strimler. Smør to spiseskefulde mandelsauce på wrappen, og strø laks, spinat og hvidkål på.

DERFOR GIVER DET DIG ENERGI:

"Frokost skal mætte uden at være tung. Fisk er let at fordøje og proteinholdig, men uden meget animalsk fedt, der gør dig træt. Laks indeholder omega-6-fedsyrer, som sænker kolesteroltallet, og D-vitamin, der hjælper optagelsen af kalk. I Danmark får vi ikke mange D-vitaminer fra solskin, så derfor er de vigtige at få gennem kosten. Tortilla-wraps fås i supermarkedet. Kig efter de grove. Ellers er hvede okay, så længe det ikke er til alle måltider. Spinat er fyldt med A-vitamin, som er godt for synet, og C-vitamin, der styrker immunforsvaret. Hvidkål indeholder mange fibre og energi til at holde dig kørende – og er også en god kilde til C-vitamin," siger Marie Steenberger.

Aftensmad

Græske lammebøffer med brune ris, tzatziki og tomatsalsa

LAMMEBØFFER:

- 250 g hakket lammekød
- 15 g smuldret mager fetaost
- 25 g finthakkede sorte oliven
- 1 tsk. reven skal af økologisk citron
- salt og peber

TZATSIKI:

- ½ l yoghurt naturel
- 1 agurk
- 1 bundt frisk dild
- ¼ fed hvidløg
- lidt citronsaft
- salt og peber

TOMATSALSA:

- 5 tomater
- ½ tsk. tabasco
- ½ dl olivenolie



Et godt bud på en energigivende frokost er en wrap med røget laks og hvidkål

1 håndfuld frisk basilikum
saften fra ½ limefrugt
salt og peber

TILBEHØR:
1 dl brune ris

SÅDAN GØR DU:

Lammebøffer:

Bland ingredienserne til lammebøfferne i en skål. Rør godt rundt, og lad farsen stå en halv times tid. Steg derefter lammebøfferne, så de er gennemstegte, men ikke tørre.

Tzatziki:

Hæld yoghurten i et kaffefilter, så væden løber fra. Lad den stå en time, indtil yoghurten er cremet. Riv agurken på et rivejern, og læg strimlerne i en si. Hak dilden fint, og bland yoghurt, agurk, dild, hvidløg, citronsaft, salt og peber. Spis en deciliter tzatziki per portion.

Tomatsalsa:

Skær tomaterne i halve, og fjern kernerne, så kun skallen er tilbage. Skær tomaterne i små tern. Bland tomaterne og den friske basilikum. Bland olivenolien med saften fra limefrugten, tabascoen, salt og peber, og hæld dressingen over tomaterne.

Brune ris:

Kog risene i tre deciliter vand tilsat salt i 40 til 60 minutter. Se til dem efter 40 minutter.

DERFOR GIVER DET DIG ENERGI:

"Om aftenen er det okay med mere animalsk fedt end til frokost. Du undgår at blive tung i maven, hvis du deler din tallerken op i tre lige store dele og fylder hver del med henholdsvis kød, grønt og kartofler eller ris. Så får du den energi, du har brug for, uden for meget fedt,"

siger ernæringseksperter Marie Steenberger. "Lammekød er ofte af god kvalitet, fordi dyrene ikke kan opdrættes og derfor har gode levevilkår. Måltidet giver gode kulhydrater, der sikrer energi, stabilt blodsukker og masser af vitaminer og fibre fra tomater, agurk og de brune ris. Væn dig til at have brune ris, hvis du vil give din krop de bedste betingelser. Kogetiden er længere end ved de hvide ris, fordi risene endnu ikke er afskallede, men i skallen sidder mineralerne, fibrene og vitaminerne – især vitamin B1. Mangel kan føre til mindre energi, hukommelsesbesvær og træthed," siger Marie Steenberger. ☐

Mellemmåltider

Du mister energi og bliver træt og ukoncentreret, hvis dit blodsukker falder i løbet af dagen. Er du først blevet sulten, tyr du let til usunde snacks som chokolade, sodavand og slik. Så hold dit energiniveau stabilt hele dagen med mellemmåltider.

DET GIVER DIG ENERGI:

• 10 mandler

"Du behøver ikke være sulten for at spise et mellemmåltid. Det gælder om at holde dit energiniveau stabilt. Mandler er nemme at tage med i tasken og mætter på grund af fibre. De indeholder proteiner, der stabiliserer blodsukkeret, og E-vitamin, som beskytter cellevæggene mod ødelæggelse," siger ernæringseksperter Marie Steenberger.

• 2 grønne kogte asparges rullet i 2 papirtynde skiver serranoskinke

"Asparges er rige på kulhydrater, der giver energi, og masser af fibre, som skaber mæthedsfølelse. Skinken er rig på mættende proteiner," siger Marie Steenberger.

• Gnavegrønt som peberfrugt (C-vitamin), blomkål (B-vitamin), gulerødder (A-vitamin), babymajs (B-vitamin), sukkerærter (B-vitamin) og cherrytomater (C-vitamin).

"Grøntsager indeholder kulhydrater, som giver energi, og fibre, der får energien til at vare ved. Desuden får du masser af vitaminer, som styrker kroppen og immunforsvaret. Antioxidanter som vitamin A, B og C beskytter celler mod ødelæggelse. Derfor er det godt at dække sig ind med forskellige grøntsager. Jo flere farver, du spiser, des flere forskellige vitaminer får du," siger Marie Steenberger.



En god regel er at dele din tallerken op i tre lige store dele med kød, grønt og brune ris, som er meget sundere end hvide