



levebrød



# LEVEBRØDSKUREN

Tab dig og hold vægten



Levebrødskuren.dk

# “En kur med krummer i”

Kan man både tabe sig og spise sig mæt uden at lide afsavn? Det lyder usandsynligt. I hvert fald, hvis du tidligere har fulgt en af de mange kure, der fuldstændigt forbyder brød og kulhydrater.

Men faktisk er brød med mange fibre og fuldkorn og et lavt sukker- og fedtindhold rigtig godt som basis for en slankekur.

Levebrød er bagt netop efter denne formel. Det er brød, som holder dit blodsukker stabilt, giver maven noget at arbejde med og en god, lang mæthedsfølelse. Og så er kalorieindholdet i bund.



## Levebrød som basis i slankekuren

Mad er langt mere end bare brændstof til kroppen. De fleste af os forbinder det at spise med nydelse, og derfor er det ikke nok at måle, veje og begrænse sine daglige måltider, når man går på kur.

De skal også smage godt og være noget, du kan glæde dig til. Vi har udviklet en slankekur med Levebrød i fokus, som bryder med fordommene om slankekure og tilbyder dig en målrettet, enkel og lækker mulighed for at tabe dig.

Levebrød er skræddersyet til en slankekur. Du kan enten lade brødet indgå som ingrediens og tilbehør, når du tilbereder et af dagens måltider, eller bruge det som hurtig løsning med lidt lækkert tilbehør, når du enten ikke har tid eller mulighed for at gå i køkkenet.

Uanset om du vælger den ene eller den anden mulighed, så har vi sørget for, at du kan holde dig mæt, når du er på kuren. Og det er en af de væsentligste forudsætninger for at lykkes.

God fornøjelse

## Levebrødskuren's principper

### Negativ energibalance

Man kan kun tabe sig ved at indtage mindre energi, end man forbrænder. Når du følger Levebrødskuren, får du hver dag færre kalorier, end du forbruger. Det giver dig et sikkert væggtab

### Mæthed

Levebrød indeholder fibre og fuldkorn og giver en god og lang mæthedsfølelse. Det er lettere at være på kur, når man ikke føler sig sulten. Tre hovedmåltider og små, mættende mellemmåltider garanterer, at du ikke bliver sulten

### Tilfredsstillelse af sanserne

Opskrifterne i levebrødskuren tilfredsstiller sanserne, så det bliver endnu lettere at undgå kaloretunge fristelser. Man skal være mæt i smag og ikke nødvendigvis i store mængder mad.

### Levebrødskuren er en langsigtet strategi:

Et varigt væggtab kræver nye, gode vaner – Levebrød er en del af gode vaner.



# Derfor taber du dig med Levebrøskuren

1 kilo kropsfedt indeholder ca. 7000 kcal. Hvis du vil slippe af med det, skal du løbe 3 maratonløb for at forbrænde det! Men heldigvis findes der lettere og mere effektive metoder at tabe sig på: Nemlig at spise færre kalorier.

Spiser du 1000 kcal mindre, end du har brug for hver dag, vil du tabe dig et kilo om ugen.

Det er princippet bag Levebrødkuren.

Du skal spise mindre, og du skal spise anderledes.

Afhængig af, hvor længe du følger Levebrødkuren, vil du kunne tabe dig for eksempel to kg på uger og fire kg på fire uger.

Du bestemmer altså selv, hvor meget du vil tabe dig, og dermed hvor længe du vil være på kuren. Men rådfør dig altid med egen læge, hvis du planlægger at tabe mere end 10 kg.

## Brændstof til organismen

Selv når du er på kur, er det vigtigt, at din krop får tilført brændstof. Hvis du for eksempel er kvinde og ikke er særligt aktiv, har du i gennemsnit brug for at spise ca. 2200 kcal. om dagen, hvis du vil holde den vægt, du har nu. Som mand kan du indtage en smule mere, nemlig 2800 kcal. Dyrker du regelmæssig motion og/eller er meget aktiv på dit arbejde, så vil dit energibehov naturligvis være lidt højere.

Energibehov – voksne 31-60 år

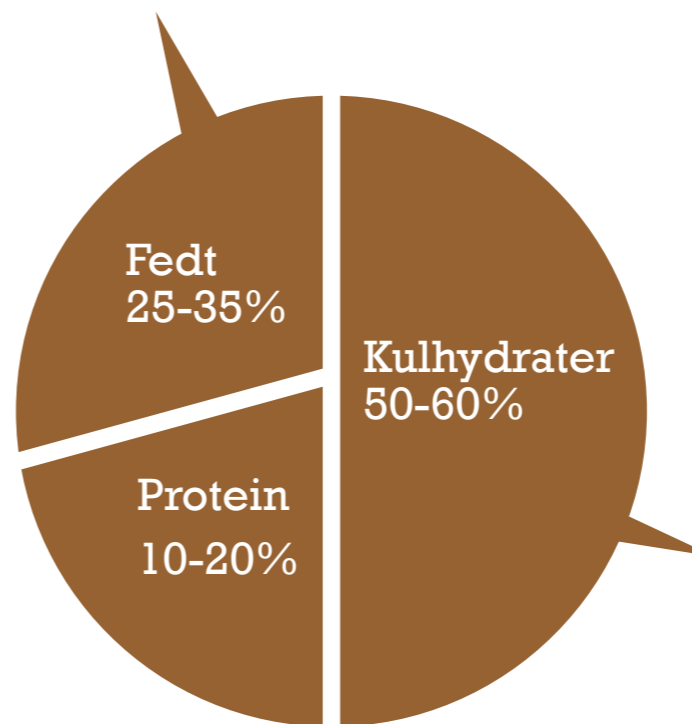
	Kvinde	Mand
Regelmæssig motion	10.400 kj 2.500 kcal	13.300 kj 3.200 kcal
Begrænset motionw	9.200 kj 2.200 kcal	11.800 kj 2.800 kcal

Kilde: Nordiske Næringsstofanbefalinger

Ovenstående energibehov er gennemsnit for en gruppe. Hvis du vil kende dit energibehov lidt bedre, kan du beregne den ud fra de formler, der findes i de Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004 [www.dfvf.dk](http://www.dfvf.dk)

Kalorieindtaget i Levebrødkuren er beregnet til 1200 kcal for kvinder og 1800 kcal for mænd. Som du ser, er det langt færre kalorier, end der skal til for at være i energibalance. Det vil under normale omstændigheder resultere i at du taber dig 1 kg om ugen – men bliv ikke overrasket hvis du taber dig hurtigere! Det vigtigste er, at du overholder kostplanen. Ønsker du et mere effektivt væggtab, så kan du med fordel skrue op for dit aktivitetsniveau. For når du bevæger dig, forbrænder din organisme flere kalorier.

Den anbefalede energifordeling over en hel dag anbefales at være:



**100 kcal på godt og ondt...**

100 kcal ekstra om dagen i 1 år giver cirka 5 kg rent fedt på bagdelen!

- 100 kalorier svarer cirka til 1 banan
- eller en halv cola...
- 100 kcal kan forbrændes ved at løbe eller gå ca. 1,5 kilometer
- 100 kcal svarer til kalorieindholdet i et glas rødvin

## De rigtige byggesten til en god kost

Det er ikke ligegyldigt hvor du får energien fra. Især ikke, når du er på kur.

En varieret kost skal sammensættes af forskellige næringsstoffer og skal fordeles som i skemaet nedenfor:

Langt størstedelen af den energi, vi får fra vores mad, kommer fra kulhydrater. Det er derfor af afgørende betydning, at du spiser den rigtige slags kulhydrater. Du kan få kulhydrater fra hvidt sukker, men du kan også få dem fra grove kornsorter.

Jo "grovere" kulhydrater, du spiser, jo bedre mæthedsfornemmelse og jo mere stabilt energiniveau vil du opnå.

# Grov kost holder dig mæt

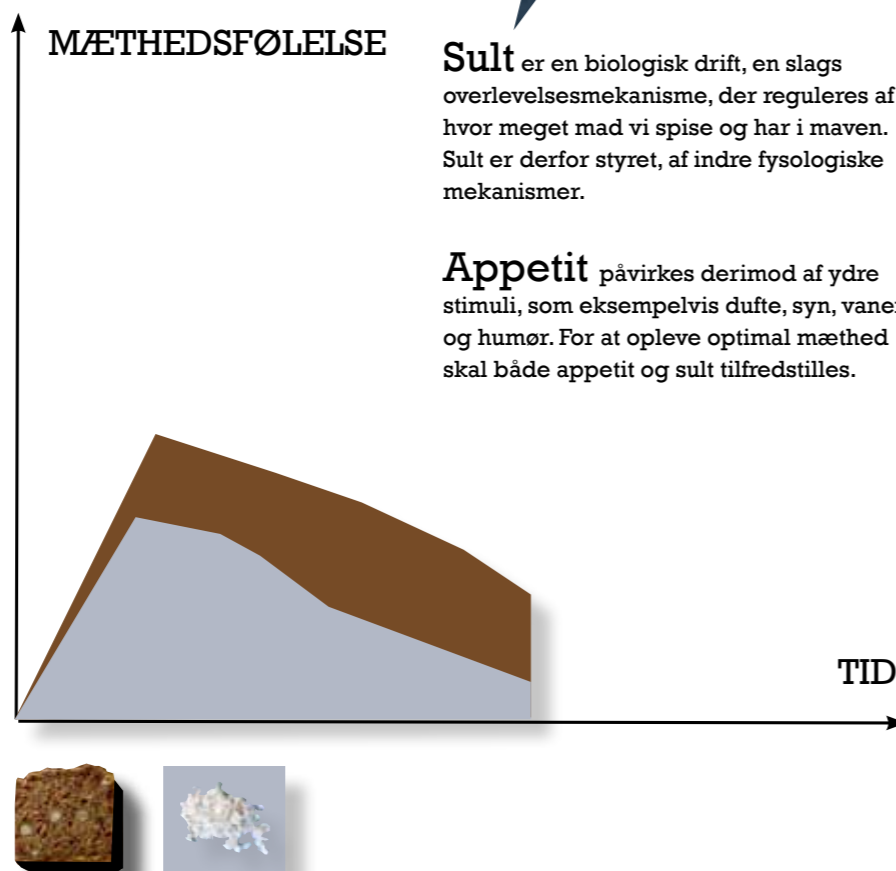
Sammensætningen af din kost har stor betydning for, hvor mæt du føler dig – og ikke mindst hvor længe. Proteiner og kostfibre mætter bedst, mens simple kulhydrater, stivelse og fedt mætter dårligere pr. kalorie.

Forholdet mellem kostfibre i kosten og hurtigt optagelige kulhydrater spiller også en helt afgørende rolle, når vægten skal holdes, eller du vil tabe dig. Kostfibre, som du får masser af fra groft brød, giver mave-tarmsystemet noget at arbejde med og mætter godt, mens kulhydrater, som f.eks. stivelse og sukker, ikke giver længerevarende mæthedfølelse.

Levebrød er en rigtig god kilde til kostfibre, samtidig med at sukkerindholdet er lavt. Det giver god mæthed og få kalorier og er derfor en god basis for en kur.

Fuldkornsbrød mætter eksempelvis 57% bedre end traditionelt, hvidt brød og 30% bedre end pasta.

Til højre kan du se den relative mæthedsfølelse af f.eks. rugbrød og ris. Her kan du se forskellen på, hvor lang mæthedsfølelse du opnår ved at spise fuldkornsrugbrød sammenlignet med ris. Som du kan se, mætter kostfibre i rugbrødet både bedre og længere end de hvide ris.



## Appetit og sult

Forskellen på appetit og sult forklarer trangen til fx. snacks.

**Sult** er en biologisk drift, en slags overlevelsesmekanisme, der reguleres af, hvor meget mad vi spise og har i maven. Sult er derfor styret, af indre fysiologiske mekanismer.

**Appetit** påvirkes derimod af ydre stimuli, som eksempelvis dufte, syn, vaner og humør. For at opleve optimal mæthed skal både appetit og sult tilfredstilles.

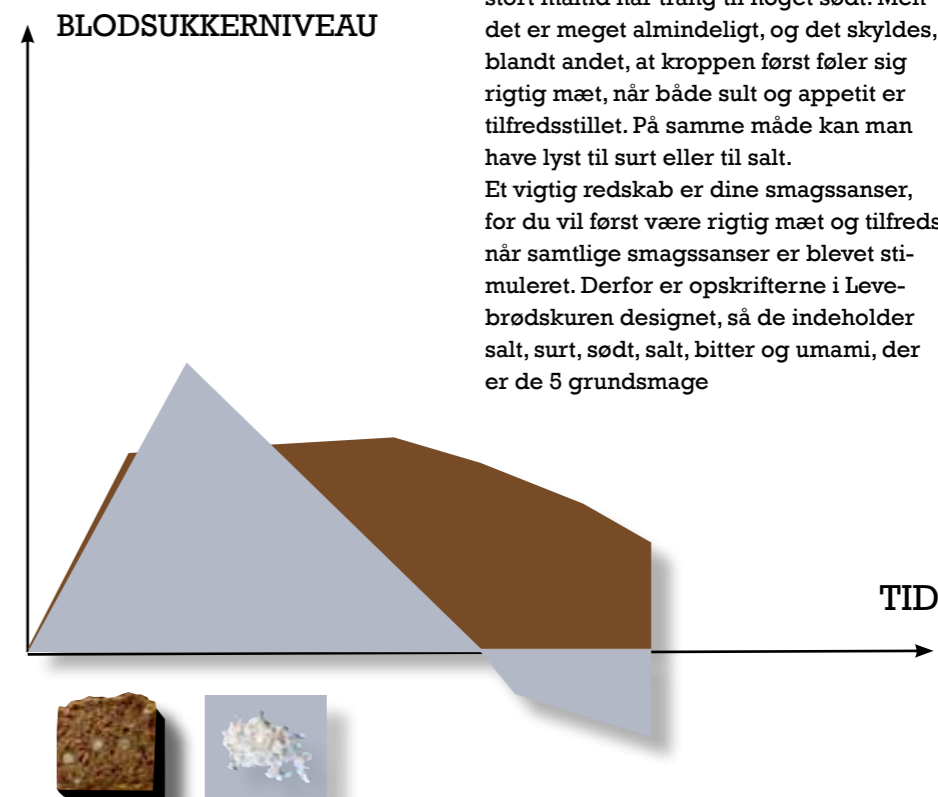
# Hold blodsukkeret konstant

Kombinationen af højt fiber og lavt sukkerindhold giver Levebrød yderligere fordele som fast basis for en kur. Det er nemlig med til at holde blodsukkeret konstant. Og det er en væsentlig faktor, når du skal undgå de usunde fristelser. Hvis dit blodsukker falder, giver din krop nemlig signaler til hjernen, der frister dig til at få det i balance igen, og så stiger trangen til at snuppe en håndfuld slik eller andet, der kan ødelægge din kur.

Ud over at spise de rigtige ting, kan du også holde dit blodsukker i balance ved at spise mellemmåltider, som giver et ekstra tilskud til blodsukkeret mellem hovedmåltiderne.

Levebrødskuren er udviklet så du hver dag skal spise tre hovedmåltider og et par mellemmåltider. Så er du sikret både mæthed og stabilt blodsukker.

Her kan du se, hvordan Levebrød påvirker blodsukkeret sammenlignet med ris. Ris giver en hurtig påvirkning af blodsukkeret, som dog falder drastisk kort tid efter. Rugbrødet påvirker blodsukkeret noget langsommere og holder blodsukkerniveauet stabilt meget længere. Et stabilt blodsukker modvirker trangen til at nippe til slikskålen eller småspise mellem måltiderne. Derfor er det også en god idé at spise et sundt og mættende mellemmåltid 2,5-3 timer efter hvert hovedmåltid, så blodsukkeret holdes stabilt.



Lækkersulten...

Det kan virke underligt, at man efter et stort måltid har trang til noget sødt. Men det er meget almindeligt, og det skyldes, blandt andet, at kroppen først føler sig rigtig mæt, når både sult og appetit er tilfredsstillet. På samme måde kan man have lyst til surt eller til salt. Et vigtig redskab er dine smagssanser, for du vil først være rigtig mæt og tilfreds, når samtlige smagssanser er blevet stimuleret. Derfor er opskrifterne i Levebrødskuren designet, så de indeholder salt, surt, sødt, salt, bitter og umami, der er de 5 grundsmage

## Bevæg dig og læg grunden til en god vane

Det er altid en god ide at kombinere en slankekur med at bevæge sig. Og nogle gange skal der kun få ændringer af dine vaner til, at du lever op til anbefalingerne om at være fysisk aktiv i en halv time om dagen.

Selvom om bevægelse og motion ikke er det mest effektive redskab, når kiloene skal smides, så er der stadig en vigtig del af en sund livsstil. Og for at holde dit vægttab, er det nødvendigt at lægge grunden til nye vaner, når du en dag er færdig med kuren. Når du løber eller går, forbrænder du ca. 1 kcal pr. kg kropsvægt pr. kilometer. Hvis du f.eks. vejer 70 kg og går 3 kilometer, så vil du have forbrændt 210 kcal. Det svarer cirka til 2 store glas rødvin – eller 36 g kropsfedt!

Her får du et par eksempler på aktiviteter, du let kan indarbejde som gode vaner i din hverdag.

Det handler kort og godt om at tænke bevægelse ind, hvor du ellers ville have taget bilen eller på anden måde være inaktiv:

Eksempler på hvor hurtigt kalorier forbrændes:  
Avislæsning/TV: ca. 100 kcal/time  
Cykle til/fra arbejde: ca. 300 kcal/time  
Slå græs og andet havearbejde: ca. 300 kcal/time  
Løb, 8 km/t: ca. 550 kcal/time

Cykle til/fra arbejde  
Trapper i stedet for elevator  
Gå en tur i frokostpausen  
Stå op foran computeren  
Rengøring og havearbejde  
Ud og lege med dit barn (eller andres børn)  
Sex!  
Gang og løb.



100 g	Kostfibre pr. 100 g	Fedt	Kcal
100 g chips	3 g	32	500
100 g ris	1 g	0,5	120
100 g Levebrød (2 skiver)	11 g	2 g	190

## Motivation

Inden du starter på Levebrøds-kuren, er det værd at tænke over din motivation for at tabe dig. Målet er selvfølgelig et vægttab, men hvorfor egentlig? For at få mere energi?

For at forebygge sygdomme?

Eller er det udelukkende for, at du kan føle dig godt tilpas og se bedre ud?

Alle grunde er lige gode, men det er vigtigt at have andre motivationsfaktorer end vægttabet i sig selv.

Derfor er det en god ide at skrive tre målbare motivationsfaktorer ned. Dem kan du bruge, når lysten til at synde synes uoverkommelig. Noget du kan glæde dig over i de perioder hvor kiloene ikke lige rasler af. Det kan for eksempel være:

**mere overskud til dine børn/børnebørn**

**glæden ved at se sig i spejlet**

**mere energi**

**bedre fordøjelse og mavefølelse**

**bedre humør**

**eller noget helt syvende**

En anden veldokumenteret motivationsfaktor for at tabe sig er at skrive ned, hvad du spiser, og hvor meget du motionerer. Før en simpel dagbog, hvor du noterer, hvordan din vægt udvikler sig, eventuelle personlige erfaringer og andre observationer. Kig i den undervejs, så du kan se, hvordan din kur forløber.

Det er også motiverende at gå på kur med en god ven eller kollega. I kan hjælpe hinanden med at holde fast, lave mad sammen og støtte hinanden, når det til tider er svært.

**Dine 3 motivationsfaktorer:**

---

---

---



**LEVEBRØDS  
KUREN**

Tab dig og hold vægten

## Det skal være let

Levebrøds-kuren er bygget op om Levebrød. Både fordi det mætter godt, holder blodsukkeret stabilt og giver en god fordøjelse.

Men Levebrød gør det også let at være på kur. For du kan altid have et stykke brød eller en bolle med – det er faktiske lettere og langt sundere end at skulle ind i en kiosk eller hos bageren og købe noget, der lægger låg på sulten.

Vi har samtidig sørget for at udnytte brødet's potentiale fuldt ud og skabt opskrifter, hvor Levebrød indgår som en naturlig del. Både hvad angår smag og sundhed. På den måde bliver Levebrød en god vane, som du slet ikke kan eller vil undvære, når kuren er forbi.

# Sådan kommer du i gang med Levebrøds-kuren

Mand



Kvinde

Levebrøds-kuren er let at komme i gang med og let at holde.

Hvis du sørger for at have brød i skabet og nogle enkle fødevarer i køleskabet, er du klar til at gå i gang med de spændende opskrifter.

Alle opskrifter er angivet med antal gram af de givne fødevarer, der sikrer dig præcist den mængde kalorier, du har brug for.

I tabellerne kan du se, hvor meget du kan spise, afhængig af om du er  mand eller  kvinde.

## 5 måltider om dagen

Et vigtigt princip i Levebrøds-kuren er mængden af måltider. Hyppige måltider med Levebrød sikrer nemlig, at du holder dig mæt, og at dit blodsukker er stabilt, hvilket er helt afgørende for et succesfuldt vægttab. Derfor skal du spise tre hovedmåltider og to mellemmåltider hver eneste dag, du følger Levebrøds-kuren.

Du må **ikke** springe et måltid over. Hvis du gør det, skaber det ubalance i din mæthedsfornemmelse og får dit blodsukker til at falde. Samtidig risikerer du, at du ikke bliver mæt nok af det næste måltid. Og så er fristelsen til at spise usundt stor.



## 6 forskellige opskrifter pr. måltid

Du kan frit vælge mellem de enkelte opskrifter i hver kategori: Morgenmad, formiddagsmellemmåltid, frokost, eftermiddagsmellemmåltid og aftensmad.

Alle opskrifter i hver enkelt kategori er udviklet, så de indeholder samme mængde kalorier.

Du kan derfor selv vælge frit mellem opskrifterne, så længe du sørger for at spise en ret fra hver kategori hver dag.

Morgen	maks	300 kcal	450 kcal
Formiddag	maks	60 kcal	80 kcal
Frokost	maks	300 kcal	450 kcal
Eftermiddag	maks	180 kcal	270 kcal
Aften	maks	360 kcal	550 kcal
Total	maks	1200 kcal	1800 kcal

## Sådan vejer du dig...

Når du går på kur, er det fristende at springe på badevægten hver morgen for at se "resultatet". Men det er i virkeligheden en dårlig idé. Der kan være stor variation i, hvor meget du for eksempel drikker, og hvor fyldt din mavesæk er. Begge dele har indflydelse på, hvad vægten viser, og det kan virke demotiverende at se nålen svinge med at par hundrede gram fra dag til dag – hvilket fysiologisk set er helt almindeligt.

Derfor bør du ikke veje dig for ofte – faktisk ikke mere end én gang om ugen.

Indfør derfor en fast vejedag, eksempelvis hver onsdag i undertøj med tømt blære og før morgenmaden.

## Lækkert eller let – vælg selv

Hvis du ikke har tid, eller hvis du har brug for at kunne udskifte en opskrift med en lidt hurtigere løsning, er der i hver kategori desuden nogle tips til, hvordan du hurtigt og let kan få de nødvendige kalorier uden at skulle i køkkenet og arbejde.

Det giver dig en fleksibilitet, som vil gøre det lettere at holde



# MORGENMAD

## De 4 hurtige

Er du kommet lidt sent ud af sengen, kan du kan starte Levebrødskuren med en Fuldkornsfiberbolle, med pålæg.  
Her er 4 forslag til den hurtige udgave af Levebrødskurens morgenmad:

### Titel på den hurtige

2 skv. LB fuldkornsgrov 2 skv. levebrød fuldkornsgrov  
20g honning 20 g honning  
+ et stykke frugt



### Titel på den hurtige

2 skv. LB fuldkornsgrov 2 skv. LB fuldkornsgrov  
2 skiver pålægs-chokolade 2 skiver pålægs-chokolade  
+et stykke frugt

### Titel på den hurtige

2 skv. LB fuldkornsgrov 2 skv. LB fuldkornsgrov  
1 skive mager ost 1 skive mager ost  
1 skive spegepølse 1 skive spegepølse  
2 skiver agurk 2 skiver agurk  
+ et stykke frugt

2 skv. LB fuldkornsgrov 2 skv. LB fuldkornsgrov  
1 skive skinke 1 skive mager ost  
2 skiver rød peberfrugt 1 skive spegepølse  
10 g Kirks firkost ( 10+) 2 skiver agurk  
+ et stykke frugt

## Yoghurt med Levebrødscrunch og frugt

Opskrift til flere portioner (gemmes i lufttæt beholder)

### INGREDIENSER TIL LEVEBRØDSCRUNCH

5 skiver Daggammelt Levebrød Kernegrov rugbrød  
50 g Hasselnødder  
2 tsk. Kanel  
2 tsk. Kakaopulver, usødet  
4 spsk. mørk rørsukker

70 g	80 g	Levebrødscrunch
1,5 dl.	2 dl.	Yoghurt naturel, 0,5%
½	½	Pære
	1 skv.	Ristet Levebrød Grov Sandwich
	1 skv.	Mager ost (20+) eller marmelade

### TILBEREDNING

Bryd rugbrød i mindre stykker og kom i en food- processor eller blender sammen med nødder, sukker, kakao og kanel. Kør det til det er findelt (alternativt kan det skæres fint med en kniv) og spred det ud i et ildfast fad beklædt med bagepapir. Bag 8-10 min. i forvarmet ovn ved 180 grader til det er sprødt. Køl af og opbevar i en lufttæt beholder.  
Anret på yoghurt med skiver af pære.

### LAV DET LETTERE...

I stedet for levebrødscrunch, kan du spise 2 skiver ristet rugbrød til/på din portion yoghurt



## LAV DET LETTERE...

I stedet for ymerdrys, kan du "brække" 2 skiver ristet rugbrød direkte på toppen din portion yoghurt med rosiner og banan.



## Yoghurt med Levebrødsymerdrys

Opskrift til flere portioner (gemmes i lufttæt beholder)

### INGREDIENSER TIL LEVEBRØDSYMERDRYS:

5 skiver Fuldkornsgrov rugbrød

120 g Havregryn

50 g Mandler

50 g Rosiner eller soltørrede tranebær

1 tsk honning

70 g	100 g	Levebrødsymerdrys
1,5 dl.	2 dl.	Yoghurt naturel, 0,5%
½	½	banan

### TILBEREDNING

Skær rugbrød i minitern og rist et par minutter på en tør pande. Tilsæt mandler og havregryn og rist et par minutter til det er gyldent. Vend soltørrede tranebær i og rør rundt. Køl af og opbevar i en lufttæt beholder. Anret på yoghurt med skiver af banan.

## Havregryn med nødder og tørret frugt. Hertil Fiberbolle

### INGREDIENSER:

50 g	70 g	Havregryn
10 g	15 g	Valnødder
10 g	15 g	Tørrede abrikoser og dadler
1 tsk.	1 tsk.	Mørk rørsukker
1,5 dl.	1,8 dl.	Minimælk
½ stk.	1 stk.	Ristet Levebrøds Fiberbolle
1 stk.	1 stk.	Mager ost
		Marmelade

### TILBEREDNING

Iskold mælk hældes over havregryn, nødder og tørret frugt. Serveres med ristet levebrødsbolle og mager ost

## Amagermad med ost og avocado

### INGREDIENSER :

1 skv.	1 skv.	Levebrød Grov Sandwich
1 skv.	1 skv.	Levebrød Kernefuld rugbrød
1 skv.	1 skv.	Mager ost
½	½	Avocado
		Salt og peber
		Evt. lidt citronsaft
	1 dl.	Friskpresset appelsinjuice
	1 stk.	Ristet Levebrød multiiberbolle

### TILBEREDNING

Ost og avocado lægges på sandwich brødet. Drys med salt og peber og evt. lidt citron. Rugbrødet lægges på. Kom lidt citronsaft på den anden ½ avocado, holder sig fint til dagen efter i køleskabet.

## Havregryn med nødder og tørret frugt. Hertil Fiberbolle

### INGREDIENSER :

1 skv.	1 skv.	Levebrød Grov Rugbrød
1	1	Æg
2 spk.	2 spk.	Mælk
50 g	50 g	kalkunbacon i skiver
2	2	Tomater
50 g	80 g	Baked beans
		Lidt purløg

### TILBEREDNING

Pisk æg og mælk sammen, krydr med salt og peber. Steg bacon sprød på panden. På samme pande varmes det sammen piskede æg op under omrøring til det sætter sig. Vend med klippet purløg. Varm baked beans op. Anret tallerknen med rørag, bacon, tomatskiver og baked beans og server med ristet rugbrød



# FORMIDDAG

Her er 5 lette mellemmåltider  
der holder dig på toppen til frokost



1/2 ristet levebrødsbolle 1/2 ristet Levebrødsbolle med marmelade



1 gulerod 1 banan



1/2 skive ristet rugbrød 1/2 skive ristet rugbrød



100 g vindruer 125 g vindruer



1 æble 1 æble plus en gulerod

# FROKOST

## INGREDIENSER

2 skv.	2 skv.	Levebrød Kernegrov
2 skv.	2 skv.	(40g) pastrami
1 spsk.	1 skv.	Mager kirk friskost
2 spsk.	2 spsk.	Pickles
2 stk	2 stk.	Salatblade
2 skv.	2 skv.	Rød peberfrugt
	1 stk.	Peberrod
		Multikærnebolle med 20 g marmelade

## TILBEREDNING

Smør friskost på brødet og byg op med pastrami, pickles og grønt.

Levebrødssandwich med pastrami og pickles

## INGREDIENSER

50 g	70 g	Røget ørred
1 skv.	2 skv.	Levebrød Kernefuld rugbrød
20 g	40 g	Radiser
4 skv.	4 skv.	Agurk
1 spsk.	1 spsk.	Kapers
1 spsk.	1 spsk.	Ahornsirup
1 spsk.	1 spsk.	Æble eddike
		Lidt klippet karse
		Groft salt og peber fra kværn
	1 stk.	Ristet rugbolle med en tynd skive luftrørret skinke skinke

## Røget ørred med radiser, agurk og kapers på ristet levebrød



## TILBEREDNING

Skær toppen af radiserne og skrab kernerne ud af agurken. Skær radiser og agurk i små tern. Pisk ahornsirup, eddike og flormelis sammen, vend det med kapers, grøntsags tern og krydr med salt og peber. Rist rugbrødet på en tør pande eller i brødristeren. Anret ørredfileten i på brødet og pynt med karse.

**TIPS:** Du kan også bruge andre fisk, som f.eks. røget forel og pynt med karse.



## Retro råkost med rød grape, nødder og levebrødscROUTONER

### INGREDIENSER

1 skv.	1 skv.	LB Fuldkornsgrov rugbrød
½ tsk.	½ tsk.	Sukker
½ tsk.	½ tsk.	Koldpresset rapsolie
200 g	200 g	Gulerødder
10 g	10 g	Mandler eller pistaciekerner
1 stk.	1 stk.	1 rød grape
	1 stk.	Rugbolle
	5 g	Friskost

### TILBEREDNING

Skær rugbrødet i små tern. Rist sprøde på panden med lidt rapsolie og rørsukker. Skræl gulerødderne og riv dem på et rivejern. Skær skrællen af rødgrape. Del herefter i tern eller fileter. Vend gulerødder, rød grape og mandler sammen og kom levebrødscROUTONER på toppen..

### LAV DET LETTERE...

*Du kan også lave en klassisk grøn salat med f.eks. romaine salat (eller anden salat), tomat, ærter, og hvad du skan lide, samt rugbrødscROUTONER. Server med 2 spsk olie-eddike dressing og en rugbolle som tilbehørholde blodsukkeret stabilt.*

## Amagermad med kylling og karry



### INGREDIENSER

1 skv.	1 skv.	LB Multikerne sandwich
1 skv.	1 skv.	LB Kernerugbrød
½	½	Kyllingebryst (50 g)
1 spsk.	1 spsk.	Mager kirk friskost
1 spsk.	1 spsk.	Mango chutney
1 tsk.	1 tsk.	Karry
1 stk.	2 stk.	Salatblade
	1 stk.	Æble
	1 skv.	Levebrød Kernerugbrød med tomat

### TILBEREDNING

Skær toppen af radiserne og skrab kernerne ud af agurken. Skær radiser og agurk i små tern. Pisk ahornsirup, eddike og flormelis sammen, vend det med kapers, grøntsags tern og krydr med salt og peber. Rist rugbrødet på en tør pande eller i brødristeren. Anret ørredfileten i på brødet og pynt med karse.

### LAV DET LETTERE...

*Du kan også lave den mad kun med rugbrød*

## Amagermad med røget laks og dild



### INGREDIENSER TIL 1 PERSON

1 skive	1 skive	Levebrød multikerne Sandwich
1 skive	1 skive	Levebrød Kernerugbrød
2 skive	2 skive	Røget laks x gram
1 spsk.	1 spsk.	Mager kirk friskost
	1 spsk.	1 spsk. hakket frisk dild
	2 stk.	Salatblade
		Cornichoner
		Gule sherry tomater
	1 skive	Ristet Levebrød Kernerugbrød
	1 stk.	pære

### TILBEREDNING

Rør friskost med dild. Anret med salat, laks og friskost. Pynt med cornichons og sherry tomater

### LAV DET LETTERE...

*I rugballe uden tomater og cornichoner*

## De lette når du har travlt

Hvis du har travlt eller brug for frokost på farten, får du her 4 forslag til hurtige frokost-sandwiches:

### Titel på den hurtige



2 skv. LB Fuldkornsgrov	2 skv. LB Fuldkornsgrov
1 skive mager ost	1 skive mager ost
1 skive spegepølse	1 skive spegepølse
2 skiver agurk	2 skiver agurk
	Et stykke frugt

### Titel på den hurtige



2 skv. LB Fuldkornsgrov	2 skv. LB Fuldkornsgrov
1 skive skinke	1 skive skinke
2 skiver rød peberfrugt	2 skiver rød peberfrugt
10 g Kirks firskost ( 10+)	20 g Kirk's friskost (10+)
	1 gulerod +1 æble

### Titel på den hurtige



2 skv. LB Fuldkornsgrov	2 skv. LB Fuldkornsgrov
Sennep	Sennep
Iceberg salat	Iceberg salat
Agurk	Agurk
	1 gulerod

### Titel på den hurtige



2 skv. LB Fuldkornsgrov	2 skv. Levebrød Fuldkornsgrov
2 skiver roastbeef	2 skiver roastbeef
5 g Kirk friskost	5 g Kirk friskost
5 g peberrod	5 g peberrod
5g cornichoner	5g cornichoner
Salatblad	Salatblad
	1 pære



# EFTER MIDDAG

Her får du 5 superlækre mellemmåltider der mætter og giver enerig, når sulten melder sig om eftermiddagen

## INGREDIENSER:

### STIKS:

2 skiver kernegrov rugbrød  
1 spsk. olivenolie  
1 tsk. rørsukker

### SPREAD:

75 g fetaost  
1 fed hvidløg  
3-4 spsk. mælk el.  
yoghurt  
1 knivspids knust

### TILBEREDNING

Rugbrød i skiver skæres i 3-4 mm. stænger. Pensles med olivenolie og drysses med rørsukker. Bages sprøde og gyldne 6-7 min. ved 170 grader. Blend fetaosten med hvidløg, mælk og chili til cremet konsistens. Tilsæt finthakket persille. Server de sprøde sticks med feta spread

## Levebrødssticks med feta spread

70 g 100 g  
30 g 40 g  
Rugbrødssticks  
Fetaspread

## Levebrødssticks med chokolade

### INGREDIENSER

2 skiver LB kernegrov rugbrød  
1 spsk. olivenolie  
1 tsk. rørsukker  
10g chokolade 70 %



70 g 100 g  
30 g 40 g  
Rugbrødssticks  
Fetaspread

### TILBEREDNING

Rugbrød i skiver skæres i 3-4 mm. stænger. Pensles med olivenolie og drysses med rørsukker. Bages sprøde og gyldne 6-7 min. ved 170 grader. Pensles med smeltet chokolade og køles af. Opbevares i lufttæt beholder.

## 3 hurtige

Pålægsschokolade og honning tilfredsstiller trangen til noget sødt, som mange har om eftermiddagen

### Titel på den hurtige



20 g honning 20 g honning  
1 stykke frugt

### Titel på den hurtige



1 skv. LB Fuldkornsgrov 2 skv. LB Fuldkornsgrov  
1 skv. mager ost 1 skive skinke  
1 skive spegepølse 1 skv. spegepølse  
2 skv. agurk 2 skv. agurk

### Titel på den hurtige



1 skv. LB Fuldkornsgrov 2 skv. LB Fuldkornsgrov  
1 skive skinke 1 skive skinke  
2 skiver rød peberfrugt 2 skiver rød peberfrugt  
10 g Kirks firskost ( 10+) 20 g Kirk's friskost (10+)



## Bruchetta med tomat og jalapanos

### INGREDIENSER

2 skv.	2 skv.	Multikernesandwichbrød
2	2	tomater
1 skv.	1 skv.	skive 45+ ost
		Jalapanos efter smag

### TILBEREDNING

Kom tomatskiver, ost og jalapanos på brødet. Bag 5 min. ved 200 grader i forvarmet ovn. ses med rør



## Levebrødstoast med skinke og honningsennep

### INGREDIENSER

2 skv.	2 skv.	Multikernesandwich brød
1 Skv.	1 skv.	Skinke
1 skv.	1 skv.	1 skive mager ost
1 tsk.	1 tsk.	1 tsk. honningsennep
3 skv.	3 skv.	3 skiver agurk

### TILBEREDNING

Toast brødet og smør med honningsennep. Kom skinke, ost og agurker i.

## ”Arme riddere levebrøds- style”

### INGREDIENSER

2 skv.	2 skv.	Rugbrød
1 tsk.	1 tsk.	Stødt melis
½ tsk.	½ tsk.	Kanel
50 g	50 g	Smør el ½ tsk. koldpresset rapsolie til stegning

### TILBEREDNING

Skær rugbrødsskiver over på tværs. Steg gyldne på panden i lidt fedtstof og drys med sukker og kanel.

# AFTENSMAD

”Brændende kærlighed” med ristede rodfrugter



TIPS: Brug flere rodfrugter og færre kartofler for en endnu sundere mos



## INGREDIENSER

175 g	175 g	Bagekartofler
5 g	5 g	Koldt smør
1 dl.	1 dl.	Minimælk
50 g	50 g	Mager bacontern
100 g	100 g	Rodfrugter (f.eks. jordskok og pastinak)
1 stk.	1 stk.	Løg
2 spsk.	2 spsk.	Citronsaft
2 spsk.	2 spsk.	Olivenolie
.	.	Groft salt og peber fra kværn
1 spsk.	1 spsk.	Purløg
30 g	30 g	Syltede rødbeder
1 stk.	1 stk.	LB Kernebolle

## TILBEREDNING

Skræl kartoflerne og kog dem i rigeligt vand uden salt. Pil løgene og skær i små tern. Skræl og skær i tern på 1 gange 1 cm. Rist baconternene i på en teflon pande til det er sprødt. Tag ternene op, men lad fedtstoffet blive på panden. Rist løgene et par minutter i samme pande. resten af grøntsagerne tilsættes og ristes møre ved moderat varme ca. 10 min. Kom bacon ved og smag til med salt, peber og citronsaft. hæld vandet fra kartoflerne og pisk til mos med koldt smør i små tern og varm mælk. Krydres med salt og peber. Server straks rygende varm med rodfrugter på toppen sammen med groft brød og syltede rødbeder.

## De hurtige

Her får du 4 forslag til helt enkle og hurtige sandwiches der mætter:



Titel på den hurtige

2 skiver fuldkornsgrov	2 skiver fuldkornsgrov
1 skive lufttørret skinke	1 skive lufttørret skinke
5g kirk friskost	5g kirk friskost
10g rucola	10g rucola
50g friske tomater	50 g friske tomater
1 gulerod	1 sandwich med kartofler

Titel på den hurtige

2 skiver fuldkornsgrov rugbrød	2 skiver fuldkornsgrov rugbrød
2 Frikadeller fra aftenen før	2 Frikadeller fra aftenen før
30g rødkål	30g rødkål
1 æble	1 æble
1 skive rugbrød med	1 skive rugbrød med
1 skive pålægschokolade	1 skive pålægschokolade

Titel på den hurtige

2 skiver rugbrød	2 skiver rugbrød
30g leverpostej	30g leverpostej
2 syltede rødbeder	2 syltede rødbeder
1 gulerod og	1 gulerod og
1 æble	1 æble
	1 mutifiberbolle med marmelade

## Krydderfrikadeller med tranebær Levebrød Fiberboller. Hertil salat af selleri og valnødder



### INGREDIENSER

100 g	100 g	Magert lamme eller oksekød
2 skive	2 skive	(6%)
1 stk.	1 stk.	Æg
2 spsk.	2 spsk.	Havregryn
½	½	Løg
1 tsk.	1 tsk.	Paprika
1 tsk.	1 tsk.	Tørret timian
1 spsk.	1 spsk.	Soltørrede tranebær
		Smør/olie til stegning
50 g	50 g	Bladselleri
½	½	Æble
50 g	50 g	Stenfrie druer
10 g	10 g	Valnødder
4 spsk.	4 spsk.	Drænet yoghurt
1 tsk.	1 tsk.	Dijonsennep
		Groft salt og kværnet peber
	1 stk.	LB FiberBolle

### TILBEREDNING

Riv løg på et råkostjern. Tilsættes de hakkede kød sammen med krydderierne og tranebærene. Rør æg, mælk og havregryn i farsen og krydr med salt og peber. Lad hvile ½ time overdækket i køleskab. Form til små deller og steg gyldne på panden i ½ olie og ½ smør.

Sellerien skæres i meget tynde skiver. Æbler skæres i små tern druer halveres.

Drænet yoghurt, sennep, salt og peber røres sammen. Vendes med selleri, æbler og 2/3 af druerne. Pynt salaten med de resterende druer og valnødderne. Server krydderfrikadellerne med selleri/æblesalaten samt groft brød.

### INGREDIENSER

120 g	120 g	Kyllingebryst uden skind
2 skive	2 skive	Lille håndfuld persille
2 skv.	2 skv.	Daggammelt LB uden skorpe
½ tsk.	½ tsk.	½ spsk. Dijon sennep
70 g	70 g	Cocktailtomater
½	½	Løg
½	½	Rød peberfrugt
1 fed.	1 fed.	Hvidløg
1 tsk.	1 tsk.	Olivenerolie
1 tsk.	1 tsk.	Røget paprika (el alm. paprika)
1 spsk.	1 spsk.	God eddike, gerne sherry vineddike
1 dl.	1 dl.	Bouillon el. vand
100 g	100 g	Kartofler
		Groft salt og peber fra kværn
	½ skv.	Levebrød rugbrød

### TILBEREDNING

Skyl og skrub kartoflerne grundigt. Skær dem i både (med skrællen på) Vend med lidt olivenolie, salt og peber sæt dem i forvarmet ovn ved 225 grader ca. 40 min. Pil løg og hvidløg og skær i små tern. Halver peberfrugt og skær i tern. Rist grøntsagerne ved middel varme i olivenolie i et par minutter. Tilsæt røget paprika og eddike og lad bruse op. Halver tomaterne og kom i saucen- spæd med lidt vand eller bouillon. Lad simre 5- 10 min. Smag til med salt, peber og evt. lidt sukker.

### TILBEREDNING AF PERSILLEBRØDKRUMME

Skyl persille, afdryp i sigte og slyng det tørt i et viskestykke. Kør brødet i en food processor til det er fint hakket og tilsæt persillen. Kør det til en fin grøn brødkrumme. Smør kyllingebryst med Dijon sennep i et tyndt lag, krydr med salt og peber. kom persillebrødkrummen på toppen. Læg dem i et smurt ildfast fad. Bag ca. 15-20 min. i forvarmet ovn ved 180 grader. Server kyllingen med saucen og de stegte kartofler

## Kyllingebryst bagt med persille- Levebrødkrumme og tomatsauce





## Ristede rødspætter med appelsin ”gremolata” og grillet multikerne brød

### INGREDIENSER

2 skive	2 skive	175 g rødspættefilet
2 skive	2 skive	1/2 løg
1 spsk.	1 spsk.	100 g Cocktailtomater
2 spsk.	2 spsk.	appelsinskal
2 stk	2 stk.	½ bdt. kruspersille
2 skive	2 skive	1 fed hvidløg
		½ tsk. tabasco
	1 stk.	2 skiver multikerne toastbrød
		75g fuldkorns pasta penne
		Groft salt og peber fra kværn

### TILBEREDNING

Skyl persille grundigt, lad afdrøppe i en sigte og hak det fint. Skyl appelsinerne og riv skallen fint nedover persillen. Pil og hak hvidløget. Vend og hak det hele sammen.

Rens rødspættefileterne og skær et snit halvt igennem på midten. Fold halestykket ind under, så den er lige tyk over det hele. Rist rødspættefileterne på begge sider på en hed pande i olivenolie et kort øjeblik. Læg dem i et fad, krydr med salt og peber og drys appelsin gremolataen over. Hold det lunt.

Pil løget og hak det fint, halver tomatene pres saften fra appelsinerne ned i en skål. Sauteres det hakkede løg på samme pande som fisken blev ristet. Tomaterne kommes ved sammen med appelsinsaften og tabasco og koges ind. Krydres med salt og peber. Kog pasta al dente i rigeligt saltet vand. Sæt fisken i ovnen 2 min. til den er gennemvarm. Brødet skæres i trekantede og grilles/steges på en pande. Læg tomat/appelsin saucen i dybe tallerkener. De stegte rødspættefiletter kommes på og gremolataen drysses over. Server med grillet brød tomat



## Spicy burger med fetaspread og melonsalat

### INGREDIENSER

5 skiver Daggammelt Levebrød Kernegrov rugbrød  
50 g Hasselnødder  
2 tsk. Kanel  
3 tsk. Kakaopulver, usødet  
5 spsk. mørk rørsukker

70 g	80 g	Levebrødscrunch
1,5 dl.	2 dl.	Yoghurt naturel, 0,5%
½	½	Pære
1 skv.	1 skv.	Ristet Levebrød Grov Sandwich
1 skv.	1 skv.	Mager ost (20+) eller marmelade

### TILBEREDNING

Form kødet til bøffet og hak på begge sider. Krydr med salt og peber. Steg gyldnet i olivenolie på en pande 2 min. på hver side. Blend fetaosten med sød chilisaucen til cremet konsistens. Halver melon og peberfrugt og skrab kernerne ud. Skær melon, peberfrugt, agurk og vend det sammen. Flæk bollerne, rist dem og smør med fetaspread. Byg din burger op med salat, tomater i skiver, jalapanos og bøf. Server burgeren med salaten til.

# DE 8 KOSTRÅD:

Selv om brødet er vigtigt, er det kun en del af den kost, som du skal have for at leve sundt og holde vægten. Sundhedsstyrelsen har udarbejdet otte gode kostråd, der er hverdagens tommelfingerregler til en sund balance mellem mad og fysisk aktivitet.

De otte kostråd er lette at huske, og hvis du har fulgt Levebrødkuren, har du allerede taget de første skridt til at gøre dem til en naturlig del af dit liv.



## DE 3 TOMMELFINGERREGLER:

Skal de 8 kostråd barberes ned til 3 ultrakonkrete retningslinjer, så er de: SPISE MERE FULDKORN, FISK OG FRUGT & GRØNT.

### 1 SPIS FRUGT OG GRØNT – 6 OM DAGEN

Frugt og grønt bidrager med vitaminer, mineraler og antioxidanter, der er livsnødvendige for kroppens funktioner. Det er især de grove grøntsager, dvs. kål og rodfrugter, vi med fordel kan spise flere af.

### 2 SPIS FISK OG FISKEPÅLÆG – FLERE GANGE OM UGEN

Det anbefalede indtag er 200-300 gram om ugen, svarende til 30-40 gram om dagen. Fisk er en god kilde omega-3 fedtsyrer der beskytter hjernen og hjertet. Fiskekonserves som tun, torskerogn og makrel (i tomat) på en skive Levebrød kan med fordel udgøre en sund del af frokosten.

### 3 SPIS KARTOFLER, RIS ELLER PASTA OG GROFT BRØD – HVER DAG

Anbefalet indtag er 250 gram kartofler, ris eller pasta dagligt og 250 g brød eller gryn om dagen. Stort set alle danskere kan med fordel spise flere grove kornprodukter - det er nemlig kun 5% der lever op til anbefalingen. Og det er især morgenmåltidet der ikke er tilstrækkeligt grove. Levebrød er både groft og fedtfattigt og passer derfor perfekt ind i anbefalingerne.

### 3 SPAR PÅ SUKKER – ISÆR FRA SODAVAND, KAGER OG SLIK

Anbefalingen er, at højst 10 procent af det daglige energiindtag kommer fra sukker – det svarer til cirka 50 g sukker for en kvinde. Det er der ikke mange der holder sig under. Der spises mest slik, kager og is og drikkes flest sukkersødede drikke til mellemmåltiderne. Derfor bidrager mellemmåltiderne med det meste af dagens sukkerforbrug. Der ligger derfor en stor opgave for både børn og voksne om at få spist sundere mellemmåltider.

### 5 SPIS MINDRE FEDT – ISÆR FRA MEJERIPRODUKTER OG KØD

Det er især det usunde mættede fedt fra kød og fede mejeriprodukter, der skal skæres ned på. Noget af dette kan med fordel erstattes vegetabilsk fedt og fiskeolier, som beskytter hjertet.

### 6 SPIS VARIERET – OG BEVAR NORMALVÆGTEN

Ved at spise varieret dækkes kroppens behov for de nødvendige næringsstoffer bedst muligt. Når du spiser brød kan du derfor med fordel skifte mellem de forskellige varianter af Levebrød. Det samme gør sig gældende for fisk, frugt og grønt.

### 7 SLUK TØRSTEN I VAND

Du skal drikke omkring 1,5-2 liter vand hver dag. Skift saft og sodavand, der er fyldt med sukker eller kunstige sødemidler, ud med almindeligt vand. Du får langt færre kalorier. Behovet for vand er vigtigt, når man spiser mange fibre eksempelvis fra Levebrød.

### 8 VÆR FYSISK AKTIV – MINDST 30 MINUTTER OM DAGEN

Mange har travlt med stillesiddende jobs – det betyder desværre at mange ikke får prioriteret motion. Det er synd. For motion og bevægelse tager ganske vist lidt tid, men det giver så meget mere overskud og effektivitet tilbage. Og så sænker det risikoen for en række livsstilssygdomme. Når du motionerer for du i øvrigt også plads til lidt ekstra nydelse og forkælelse, fordi du forhøjer dit energiforbrug.

# Efter kuren:

## Levebrød-en fast del af dit måltid

Når du har brugt Levebrøds kuren, har du sikkert allerede opdaget, at du nemt kan ændre dine madvaner, uden at du skal føle, at du mangler noget.

Dit næste skridt er at skabe nogle spisevaner, der gør det muligt for dig at holde vægten på en sund måde.

Levebrød er en naturlig del af en sund livsstil - både fordi det mætter godt og er med til at holde blodsukkeret stabilt. Det gør det lettere at opretholde en sund levevis, uden at trangen til noget sødt tager over.

Inkluderer du Levebrød i alle dine måltider, vil du opnå en bedre mæthedss fornemmelse, samtidig med at der vil være mindre plads til alt det, der indeholder mange kalorier. Levebrød gør det simpelthen lettere at holde vægten.

Du kan bruge Levebrød til aktivt at give dig en bedre appetitregulering og til at skære toppen af kalorieindtaget.

Hvis du følger disse tre enkle råd og er opmærksom på de otte kostråd, er du godt i gang med at skabe en sund livsstil.

Velbekomme  
og velkommen til en ny livsstil



### 1. Levebrød før måltidet for bedre appetitregulering

Det tager ca. 20 minutter, fra du tager første bid, til de første mæthedssignaler når hjernen – og på den tid er der ikke ualmindeligt, at vi allerede færdige med måltidet. Konsekvensen er ofte, at vi har fået spist for meget, fordi hjernen ikke har nået at registrere, at vi har fået nok. Hvis du deler måltidet op i flere retter og for eksempel gør som sydpå, hvor man ofte spiser lidt brød inden selve hovedretten, så giver du din naturlige appetitregulering bedre betingelser. Du kan vælge en skive ristet rugbrød, en lille, grov salat eller en bruschetta som en slags forret. På den måde går der lidt tid, før du skal spise hovedretten, og mæthedssignalerne får så tid til at nå hjernen. Efterfølgende vil du spise mindre, end hvis du går direkte til hovedretten

### 2. Levebrød til måltidet for færre kalorier

Du kan spare mange kalorier ved at erstatte noget af et klassisk middagsmåltid med Levebrød. Erstatte du f.eks. 100 g pasta bolognese med 100g Levebrød, kan du let spare helt op 100 kcal pr. måltid. Det svarer til vægttab på 5 kg på et år.

### 3. Levebrød som mellemmåltider

Mellemmåltider er vigtige. Men langt de fleste mellemmåltider er enten alt for søde eller for fede. Det betyder masser af unødige kalorier, et blodsukker på rutsjetur og dårlig mæthedss fornemmelse.

Sørg for at forberede dine mellemmåltider, så du ikke snupper en kage eller et stykke slik, når blodsukkeret er på vej ned. Du kan altid have en Levebrødsbolle med i tasken – det er en sund snack, der holder dig på toppen længe. Har du mulighed for det, vil lidt syltetøj for eksempel tilfredsstille den søde trang, mens en mager skive ost bidrager med yderligere mæthed, så du kan holde hele vejen til næste hovedmåltid uden sult.

Levebrød vil altså en naturlig metode til at få styr på kalorieindtaget uden at tænke så meget over det. Det øger din chancer for at bevare den vægt, du ønsker.



# Levebrød

## LEVEBRØD FOR MAVEN...

*Levebrød er en god kilde til kostfibre, der giver dig en bedre fordøjelse. Kostfibre giver nemlig maven noget at arbejde med og "skubber på", så der kommer gang i fordøjelsen.*

Schulstads Levebrød er kompromisløs sundhed. Uanset hvilket Levebrød, du vælger, er der

**højest 2% fedt  
og mindst 8% kostfibre i brødet.**

Brødene bages af dej, som har et højt indhold af fuldkornsmel. I fuldkornsmel bliver alle de gode egenskaber fra kornet bevaret, så du får glæde af et naturligt højt indhold af kostfibre, vitaminer og mineraler.

Din mave får noget at arbejde med og giver dig en god mæthedsfornemmelse og fordøjelse.

Alle Levebrød er bagt uden konserveringsmiddel og er garanteret frie for stråforkortere.

