



RIKKEGRØNNE ODIN

Genial salat til guder og gudinder!

ANTAL: CA. 10 PORTIONER

PREPPING TID: 30 MIN

INGREDIENSER:

- 1 spidskål
- 1 pose grønkål
- 1 agurk
- 1 broccoli
- 1 pose edamamebønner
- 6 forårsløg
- 5 grønne asparges
-
- Saft fra 1 citron
- Saft fra 1 lime
- 2 dl kefir/A38
- 2 håndfulde persille,
purløg og basilikum
- 1 håndfuld spinat/rucola
- 2 håndfulde cashew,
mandler og valnødder
- 1 hvidløg
- 1 lille løg
- salt & peber
- 1 tsk honning

SÅDAN GØR DU:

1. Spidskål snittes fint
2. Grønkål findeles og krammes med hænderne i en skål, indtil det bliver let fugtigt
3. Agurkens midte fjernes og resten skæres i tern
4. Edamamebønner og broccoli blanchéres kort
5. Forårsløg skæres i skiver
6. Når sæson; snit og tilsæt grønne asparges
7. Dressing: Alle ingredienser blendes til den er helt smooth
8. Fordel salaten i lufttætte bøtter
9. Dressingen blandes først med salaten 1-2 timer inden servering

NOTER:

Måltidssalater, dvs. salater, der kan spises som et hovedmåltid, er generelt ekstra mættende med masser af næring.

Næringsindholdet i denne salat er helt i top mht. til både makro- og mikronæringsstoffer, og giver grobund for de gode mælkesyrebakterier i tarmen.

1 portion Grøn Odin med dressing indeholder 222 kcal, 12 g protein, 12 g kulhydrater, 13 g sundt fedt.

ADT: 20-25% af A, E og B-vitaminer, 70% folat, C-vitamin 193%! og Vitamin K 291%! Desuden 20-40% af alle mineralerne.

Så ingen behov for multivitamin. Generelt anbefales kun tilskud med 5-10 mikrgr D-vitamin dagligt.

Personer i blodfortyndende behandling må gerne spise grønne grøntsager, men det skal være nogenlunde den samme mængde hver dag, for at undgå udsving i behandlingen.