

Rebecca Leth-Nissen Johansen – Salatfabrikken

# GLADE TARMER MED LOW FODMAP DIET SALATER





# INDHOLD

<b>FORORD</b>	<b>8</b>
<b>OM LOW FODMAP DIET</b>	<b>12</b>
<b>BEGRÆNSNINGENS KUNST</b>	<b>13</b>
<b>SUNDT, SIMPELT OG SMAGFULDT</b>	<b>14</b>
Sundhed	14
Simpelhed	15
Smagfuldhed	16
<b>OM OPSKRIFTERNE</b>	<b>18</b>
Ombytning – 8 klassiske	18
<b>SALATER 95-150 KCAL PR. PORTION</b>	<b>21</b>
Bagte tomater	22
Mandarin-fennikel-salat	24
Tomat-broccoli-salat	26

**SALATER 150–199 KCAL PR. PORTION 29**

Squashsalat	30
Sommerlig kartoffelsalat	32
Avocado-krydderurte-salat	34
Rodfrugt-carpaccio	36
Minipeberfrugter	38
Rodfrugtskål	40
Blåbær-couscous med mandler og mynte	42
Cremet kålsalat	44
Sprød feldsalat	46

**SALATER 200–249 KCAL PR. PORTION 49**

Waka wak-salat	50
Grøn bund med grillede grøntsager	52
Melonsalat med parmesanflager	54
Radicchiosalat med blåbær og pekannødder	56
Middelhavsinspireret salat	58
Salatsymfoni	60
Frisk hvidkålssalat	62
Kålsalat med kulør	64
Grøn feldsalat	66
Bulgursalat	68
Salat med grillet fyld	70

**SALATER 250–400 KCAL PR. PORTION 73**

Caprese-salat med pesto	74
Grønkålsbund med rodfrugter og valnøddec crunch	76
Appelsinsalat	78
Kyllingesalat	80
Quinoa-frugt-salat	82
Blandet kålsalat med lune chips	84
Kartoffelsalat med avocadocreme	86
Jordbærsalat med blåskimmelost	88
Rødkålssalat	90
Rissalat	92
Pesto-ris-salat	94
Bittersød citrussalat	96
Mexicansk rissalat	98
Risnudelsalat med rejer og grøntsager	100
Quinoasalat med kylling	102

**OM FORFATTEREN 104****SALATFABRIKKEN ONLINE 106****TAK TIL 107****RÅVAREREGISTER 108**

# FORORD

Jeg elsker stadig salater! Uden at have været bevidst om det, har salater stort set altid indgået som en del af mit aftenmåltid – og ofte også en del af min frokost. Ikke fordi jeg nødvendigvis har tænkt i sundhed eller kalorier, men fordi det er faldet mig nemt og naturligt, og fordi en salat er taknemmelig og ikke kender ret mange grænser for muligheder. Og så alligevel har jeg været begrænset af en pollenallergi, ligesom mennesker med irritable tarm kan opleve en begrænsning i forhold til særlige kulhydrater. Måske netop derfor, fordi jeg kender til begrænsningens kunst, har det ligget mig nært at viderebringe min erfaring i forhold til at fokusere på alle de muligheder, der stadig er, når man i en periode må gøre nogle til- og fravalg. Det var samme fornemmelse, vi stod tilbage med som familie, da min datter for år tilbage fik konstateret irritable tarm.

Med en naturlig præference for den sunde og nærende kost følger grøntsager, frugter, nødder og andre sunde kulhydratrige råvarer. Og det er netop i mange af disse ingredienser, som vi fylder i salatskålen, at vi finder flere af de kulhydrater, som mængdemæssigt skal begrænses eller i andre tilfælde helt udelukkes, når vi arbejder med en Low FODMAP-diæt.

Jeg er autoriseret klinisk diætist, salatentusiast og autodidakt salatudvikler. I mit daglige virke oplever jeg ofte, hvordan klienter, der er anbefalet at følge en Low FODMAP-diæt, i første omgang ofte står tilbage med en oplevelse af alle de begrænsninger, der umiddelbart ligger i diæten. En oplevelse, der ofte opstår, fordi mange af os er vanemennesker, der vælger de råvarer, som vi plejer, og den sammensætning af salaten, som vi plejer. Min tilgang til min vejledning i klinikken og til salaterne i denne bog er at give praktiske eksempler på alle de fantastiske muligheder, der stadig er – frem for at fokusere på de begrænsninger, der kan være. Vi må arbejde med det, vi kan, og med de mængder, der er mulige, når vi arbejder ud fra Low FODMAP-diæten. Det kan ofte betyde, at vi skal være åbne for andre ingredienser, end vi plejer at anvende, og det kan også betyde, at vi mængdemæssigt skal begrænse brugen af nogle af favorit-ingredienserne. Begrænse, men trods alt ikke udelukke.

Netop fordi mange klienter i første omgang lige skal vænne sig til Low FODMAP-diæten principper, bliver jeg ofte spurgt efter opskrifter på det grønne tilbehør og salater. Hvor jeg ellers i stor stil har brugt de sociale medier til at formidle mine opskrifter og en hensigtsmæssig livsstil – både generelt og som Low FODMAP-målrettet – er det en stor glæde nu at kunne samle en række Low FODMAP-egnede salatopskrifter i denne bog. Som med min første bog, Salatfabrikken, er også denne bog baseret på mine egne personlige erfaringer og på mine daglige erfaringer med klienter og patienter og de opskrifter, de efterspørger. Mit mål har været at følge principperne for Low FODMAP-diæten under samtidig hensynstagen til at begrænse indholdet af det mindre sunde fyld.

De fleste, der følger en Low FODMAP-diæt, vil i starten opleve, at det kræver lidt ekstra forberedelse at kunne følge diæten i hverdagen. Det har derfor også været mit mål, at salaterne så vidt muligt laves ud fra sæsonens råvarer, og hvad vi kan finde i de lokale dagligvarebutikker, for at være forenelige med den travle hverdag, som de fleste af os lever med.

En skøn salat kan få de fleste af os til at spise lidt flere grøntsager og dermed opnå lidt mere sundhed i hverdagen – også på trods af en diæt. Salaten kan noget særligt, når den er gennemtænkt i forhold til smag, konsistens, farver og servering. Når salaten står på middagsbordet i al sin pragt og ser spændende og indbydende ud, skabes der liv til måltidet. Prøv at observere din familie eller dine gæster, så vil du måske som jeg opdage, at der kommer smil i øjnene, når vi ser på salaten – og at salatskålen ofte er det første, som fanger familiens eller gæsternes øjne, når de møder middagsbordet.

Salaterne i denne bog er alle sunde, baseret på principperne på en Low FODMAP-diæt, og så er de energiberegnet. Pas på ikke at forveksle en salat med et lidt højere kalorieindhold med, at den er usund. Salaterne er sunde, og at én salat kan have et lidt højere kalorieindhold end en anden betyder ikke, at den er usund. Kalorier og sundhed hænger ikke nødvendigvis sammen.

I denne bog er opskrifterne, ligesom i min første bog, inddelt efter, hvor

mange kalorier salatopskriften indeholder, hvis opskriften følges. Herudover er der i opskrifterne angivet, hvilke FODMAPs opskriften indeholder og med angivelse af de maksimale grænser, hvis du skulle vælge at afvige fra opskriften. Med denne opdeling og disse angivelser har du mulighed for at vælge salatinpiration efter formål – om du skal bruge en opskrift på en måltidssalat eller en opskrift på en tilbehørssalat. Og du har mulighed for at variere i opskriftens mængder ved at følge dens anvisninger.

God fornøjelse!  
Rebecca



# OM LOW FODMAP DIET

Low FODMAP-diæten, som er udviklet i Australien, er en diæt, der har vist sig at være særligt egnet til mennesker, der har irritabel tarm eller oplever tilsvarende symptomer som mavesmerter, oppustet mave, luft i maven, rumlen i maven eller luftudvikling i tarmen.

Diæten handler om at begrænse eller helt at udelukke særlige kulhydrater fra kosten i en periode. Senere kan man så gradvist reintroducere de udelukkede fødevarer for at udrede, hvilke fødevarer eller mængder den enkelte ikke tåler. De særlige kulhydrater, som diæten har fokus på, er FODMAPs, som er en forkortelse og dækker over:

<b>Fermenterbare</b>	kulhydrater, der nedbrydes i tarmen
<b>Oligosakkarider</b>	kulhydrater med op til 10 molekyler
<b>Disakkarider</b>	kulhydrater med 2 molekyler
<b>Monosakkarider</b>	kulhydrater med 1 molekyle
<b>And</b>	står blot for "og"
<b>Polyoler</b>	sukkeralkoholer, hvis navne tit ender på -ol

I nogle tilfælde er det mængden af et bestemt kulhydrat, der giver symptomer. I de tilfælde kan det være tilstrækkeligt at begrænse indtaget. I andre tilfælde må kulhydratet helt udelukkes. Derfor er der opgivet maksimale anbefalinger ved opskrifterne i denne bog. Således at det er muligt for den enkelte at justere i forhold til ønsker og tolerancegrænse.

For at vide, hvilke FODMAPs du reagerer på, både i forhold til type og tolerancegrænse, kan det være hensigtsmæssigt at opsøge en diætist. Diæten kan for mange være udfordrende at overholde og kræver motivation fra den, der skal følge diæten – og for mange også kyndig vejledning fra en autoriseret klinisk diætist med kompetencer i Low FODMAP-diæten.

En dybere beskrivelse af diæten Low FODMAP, FODMAPs og irritabel tarm ligger uden for denne bogs rammer, hvorfor der henvises til anden litteratur.

# BEGRÆNSNINGENS KUNST

Nogle af de grøntsager, der for mange af os danner basis for den lidt grovere salat, indeholder FODMAPs. Det samme gælder for mange af de øvrige fødevarer, vi tilsætter, når vi vil gøre lidt ekstra ud af salaten. Det kan fx være frugt, nødder og kerner.

I min daglige praksis som klinisk diætist oplever jeg alt for tit, at klienter, der følger en Low FODMAP-diæt, kan have svært ved at få spist grøntsager nok i forhold til anbefalingerne, eller at variationen i det grønne tilbehør indsnævrer markant. Forklaringen er som regel, at klienten har mistet overblikket over, hvilke fødevarer der tåles, og hvilke der ikke tåles – og i hvilke mængder. Ofte vælges den mest nærliggende løsning, som desværre kan være hel eller delvis udelukkelse af grøntsager – eller at holde sig til de få specifikke grøntsager, som klienten er helt sikker på at tåle.

Når vi arbejder med salatopskrifter, der skal være egnet til Low FODMAP-diæten, så arbejder vi med et begrænset udvalg af kulhydrater, og vi arbejder i særdeleshed med mængder. Vi arbejder ud fra begrænsningens kunst, men har stadig masser af muligheder!

Hold fokus på alle de muligheder, salaterne giver dig, i stedet for at fokusere på de kulhydrater, du – måske kun for en periode – skal begrænse dig i. Vi må arbejde med det, vi har, og med det vi kan.

# RØDFRUGT - CARPACCIO

ENERGI  
PR. PORTION:  
170 KCAL

Rengør rødbede og skræl gulerødder. Kog grøntsagerne i en gryde med letsaltet vand, til de er 'al dente'. Afkøl herefter og pil skrællen af rødbeden.

Skær rødbede og gulerødder i helt tynde skiver. Brug evt. et mandolinjern.

Anret rødbede- og gulerodsskiver på et fad sammen med rengjorte blåbær. Du bør have en del flere gulerodsskiver end røbedeskiver.

Drys med plukket brøndkarse og smuldret feta.

Rør dressingen sammen og dryp den over i en tynd stråle.

## 1 portion

20 g rødbede

2 mellemstore gulerødder

2-3 spsk blåbær

brøndkarse

1 spsk feta

## Dressing

1 tsk olivenolie

1 tsk balsamico

1 tsk sirup (IKKE agavesirup)

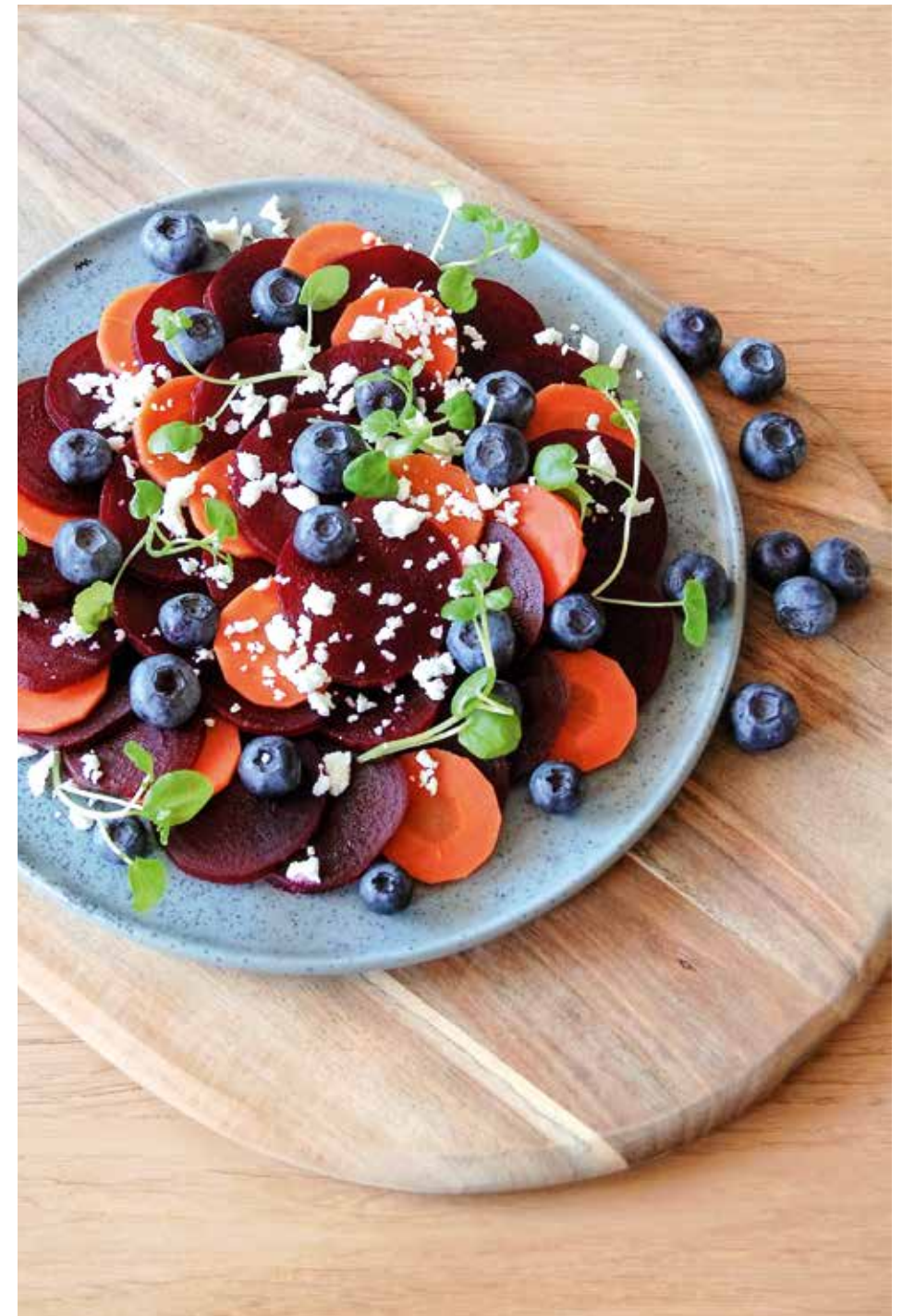
salt og friskkværnet peber

## FODMAPs

Justerer du i mængderne, skal du i denne opskrift være særligt opmærksom på:

- Rødbede – brug højst 20 g pr. portion
- Blåbær – brug højst 60 g pr. portion
- Balsamico – brug højst 40 g pr. portion
- Brug IKKE agavesirup – men i stedet en anden sirup som fx ahornsirup

*I stedet for blåbær kan du bruge hindbær.  
Salaten egner sig godt til rødt kød eller fjerkræ.*



# BLÅBÆR-COUSCOUS

## med mandler og mynte

ENERGI  
PR. PORTION:  
180 KCAL

Kog couscous efter pakkens anvisning.

Imens vaskes blåbær og mynte, og mynten hakkes fint. Mandlerne hakkes groft.

Afkøl den kogte couscous og vend den herefter med olivenolie. Du kan evt. tilsætte en smule gurkemeje, hvilket vil give den kogte couscous en gul farve.

Tilsæt blåbær, hakket mynte og mandler efter smag. Smag til med salt og friskkværnet peber.

Hvis du synes, at salaten skal have lidt fugt, kan du tilføje lidt friskpresset citronsaft. Salte mandler klæder salaten godt, men kan sagtens undværes.

### 1 portion

50 g kogt ris/majs-couscous

2 spsk blåbær

1 spsk frisk mynte

12 g mandler  
(evt. saltmandler)

1 tsk olivenolie

gurkemeje

salt og friskkværnet peber

evt. lidt friskpresset citronsaft

### FODMAPs

Justerer du i mængderne, skal du i denne opskrift være særligt opmærksom på:

- Kogt ris/majs-couscous – maks. 51 g pr. portion
- Blåbær – maks. 60 g pr. portion
- Mandler – maks. 12 g pr. portion





# GRØN BUND

## med grillede grøntsager

ENERGI  
PR. PORTION:  
200 KCAL

### 1 portion

3 skiver hokkaidogræskar

½ grøn peber

olivenolie

⅓ bakke mixsalat

½ stjernefrugt (carambole)

2 spsk pinjekerner

### Dressing

1 spsk friskpresset citronsaft

salt og friskkværnet peber

Skær græskarskiver og peberfrugt i tykke skiver og gør dem fri for skal og kerner. Græskar- og peberfrugtskiverne steges på en grillpande med en lille smule olie – græskarskiverne, til de er næsten møre, og peberfrugtskiverne, til de er let gyldne. Lad dem afkøle og afdryppe på et stykke køkkenrulle, og skær de afkølede skiver i mindre stykker.

Rengør salaten og lad den tørre. Skær stjernefrugten i skiver.

Salaten arrangeres i en skål sammen med de afkølede græskar- og peberfrugtstykker og den skiveskårne stjernefrugt. Drys pinjekernerne hen over salaten. Krydr med salt og friskkværnet peber og pres frisk citronsaft hen over salaten.

### FODMAPs

Justerer du i mængderne, skal du i denne opskrift være særligt opmærksom på:

- Grøn peber – brug højst 50 g pr. portion
- Pinjekerner – brug højst 100 g pr. portion

*I stedet for stjernefrugt kan du bruge ananas – evt. grillet ananas.*



# RADICCHIOSALAT

## med blåbær og pekannødder

ENERGI  
PR. PORTION:  
205 KCAL

Skyl salat, blåbær og brøndkarse og lad det hele dryppe af.

Snit radicchiosalaten fint i skiver og anret den på et fladt salatfad/en tallerken. Bland med plukket brøndkarse.

Fordel blåbær, tørrede tranebær og pekannødder hen over salaten.

Krydr med salt og peber og dryp til sidst lidt god olivenolie henover.

### FODMAPs

Justerer du i mængderne, skal du i denne opskrift være særligt opmærksom på:

- Blåbær – brug højst 60 g pr. portion
- Tørrede tranebær – brug højst 15 g pr. portion

### 1 portion

1 håndfuld radicchiosalat

30 g blåbær

1 håndfuld brøndkarse

15 g tørrede tranebær

10 g pekannødder

### Dressing

1 tsk olivenolie

salt og peber



# KÅLSALAT MED KULØR

ENERGI  
PR. PORTION:  
230 KCAL

## 1 portion

2 håndfulde spæde kålblade  
(du kan også bruge fintsnittet  
grønkål)

40 g avocado

35 g grønne ærter

8-10 hindbær

ribs – tåler du ikke ribs, kan  
du bruge blåbær eller jordbær

friske ærteskud eller andre  
krydderurter

## Dressing

1 tsk olivenolie

1 tsk friskpresset citronsaft

1 tsk friskrevet ingefær

1 tsk sirup (IKKE agavesirup)

salt og peber

Rengør grøntsager, bær og krydderurter og lad det hele tørre.

Anret de spæde kålblade eller den fintsnittede  
grønkål på et salatfad.

Skær avocadokødet i skiver eller tern.

Anret avocadoskiver, ærter, hindbær, ribs og kryd-  
derurter tilfældigt hen over fadet med kålblade.

Bland dressingens ingredienser godt og dryp den  
hen over salaten.

## FODMAPs

Justerer du i mængderne, skal du i denne opskrift  
være særligt opmærksom på:

- Avocado – brug højst 40 g pr. portion
- Grønne ærter inkl. friske ærteskud – brug højst  
35 g pr. portion
- Hindbær – brug højst 90 g pr. portion
- Blåbær – brug højst 60 g pr. portion
- Ribs – er ikke testet, vær derfor opmærksom  
på en evt. reaktion
- Brug IKKE agavesirup – men i stedet en anden  
sirup som fx ahornsirup



## OM FORFATTEREN

Rebecca Leth-Nissen Johansen er autoriseret klinisk diætist og autodidakt salatopskrift-udvikler. Denne bog er hendes anden bogudgivelse og kommer umiddelbart i forlængelse af hendes første bog, *Salatfabrikken*. Bogens opskrifter udspringer af erfaringer i hendes daglige virke som diætist, i kombination med personlige erfaringer, interesse og præference for det sunde måltid.

Rebecca har, siden hun var ganske lille, haft interesse i at gøre hverdagen lidt sundere og har en passion for at kreere velsmagende og smukke salater, der sprudler af sundhed. I forhold til Low FODMAP-egne salater har det været Rebeccas intention at synliggøre nogle af alle de muligheder, der stadig er for det grønne tilbehør, frem for de begrænsninger diæten ved første øjekast kan antyde.



# SALATFABRIKKEN ONLINE

*Salatfabrikken* startede som en Facebookside i januar 2016 som en kombination af en udfordring, et eksperiment og en måde at dele mine salatopskrifter på. I løbet af 2016 har *Salatfabrikken* ændret sig til at være en struktureret og prioriteret passion.

*Salatfabrikken* startede som et nemt alternativ til at sende enkeltmails med opskrifter til venner og familiemedlemmer efter en 'heldig' salatweekend. Samtidig havde en strategikyndig udfordret mig ved at sige, at fokus kun kan ligge ét sted – her hentydede han til min klinik, Diætistklinikken v/Rebecca Johansen. Jeg var ikke (helt) enig, da sunde salater i særdeleshed kan gå hånd i hånd med den behandling og sundhed, jeg formidler som autoriseret klinisk diætist. Ideen bag *Salatfabrikken* var at formidle sunde, simple og smagfulde salater, der kan indgå i den travle hverdag, vi alle befinder os i, via et medie som mange alligevel er i berøring med dagligt.

Du kan finde opskrifter fra *Salatfabrikken* på Facebook – søg: 'Salatfabrikken'.

Siden oprettelsen er siden vokset støt fra måned til måned og har i skrivende stund mere end 12.500 følgere.

Du kan også følge *Salatfabrikken* på Instagram – søg: 'salatfabrikken\_diætistklinik'.

Min diætistklinik finder du også på Facebook – søg: 'Diætistklinikken v/Rebecca Johansen'.

Se også hjemmeside – [www.dikl.dk](http://www.dikl.dk).

# TAK TIL

Alle jer, der følger *Salatfabrikken* og Diætistklinikken v/Rebecca Johansen på Facebook samt klienter i Diætistklinikken! Det er jeres nysgerrighed, der er grundlaget for denne bog.

Hanne Muusmann for tro og tillid til mig og mine salater og for sparring undervejs. Maria Wittendorff (redaktør) og Maria Madsen (grafiker) for jeres professionelle korrekturlæsning, skarpe og konstruktive kommentarer og fantastiske layout.

Jørn, Caroline og Victor, fordi I bærer over med mine impulsive ideer til nye salater, for at give mig rum og tid til arbejdet og for altid at være åbne for at smage nye salatvarianter. Og for at være overbærende, når køkken og spise-stue er ved at drukne i råvarer og skåle ved opstillinger til nye salatbilleder.

Mor for altid at opmuntre til, at jeg skal tro på mine ideer, og for at være mor i forhold til konstruktiv kritik på salaterne – dvs. altid positiv og måske i virkeligheden ikke den bedste kritiker. Men altid med et smil, et anerkendende nik og et "sådan kan en salat også laves".

Cathrine Illsøe, som ud over at være min 'kon-kollega' også er en god og opmuntrende veninde, en uvurderlig støtte og ikke mindst en fantastisk sparingspartner. Tak for din professionelle og konstruktive kritik på opskrifterne.

Nærmeste familie og venner for at være uvidende om, at I ofte har været testkaniner, når I har spist salater hos mig.

Kähler Design for venligt udlån af fade og skåle.



En god og fyldig salat er for de fleste lig med god energi og øget velvære. For folk, der lider af irritable tarm og derfor lever på Low FODMAP-diæten, er der flere ting at tage hensyn til. Det kan derfor være en udfordring at sammensætte sunde og varierede salater. Bogen her giver dig al den inspiration, du har brug for.

Denne bog er forgængeren *Salatfabrikken* omsat til Low FODMAP-diæten. Bogens lækre og indbydende salater er sammensat ud fra principperne bag diæten og er baseret på den seneste viden om, hvilke fødevarer der kan indgå i den.

Herudover er salaterne sammensat på samme vis og ud fra samme grundtanker som Salatfabrikken's øvrige salater, så de sikrer både visuel fryd, god smag, dejlig konsistens og et næringsindhold, der bringer din sundhed i top.

Bogen indeholder herved 40 dejlige og inspirerende salatopskrifter opdelt efter kalorieindhold.