

# Julemad er slankemad!

Det lyder som en dårlig vittighed. Men ernæringsrådgiver og kokebogsforfatter Inge Kauffeldt har ikke desto mindre udgivet en bog med 30 fantastiske opskrifter, der kan hjælpe dig gennem julen med pragtfuld julemad – helt uden vægtforøgelse.

'Spis dig sund i julen' indeholder opskrifter på julefrokost, julekna, juledessert, julebag m.m., og de har alle det til fælles, at de er helt uden sukker og har et lavt fedt- og kalorieindhold.

"Når man ønsker at leve sundt eller slanke sig, bliver julen for nogle et uoverskueligt problem," siger Inge Kauffeldt. "Hvordan skal jeg klare alle juledagene uden at tage på? Hvor længe kan jeg blive ved med at sige nej til alle fristelserne? Selvom man er i fuld gang med at slanke sig eller bare ønsker at holde sig på ideelvægten, behøver man aldeles ikke gå i panik, fordi julen 'truer'. Hjemme hos dig kan der sagtens dufte af kanel & vanilje, appelsiner & julekager og flæskesteg & rødkål - uden at du behøver være bange for at sætte dit vægttab eller din ideelvægt over styr.

Julen skal du ikke bruge til at sige nej. Du skal bruge den til at sige ja. Ja til lækker og pragtfuld julemad helt uden dårlig samvittighed," slutter Inge Kauffeldt.



## Flæskesteg med coleslaw

170 g tilberedt flæskesteg

### Coleslaw

125 g rødkål

100 g gulerødder

1 sødt æble

### Dressing

125 g DDV yoghurt 7%

10 g mayonnaise

rødvinseddike

dijonsennep

salt & peber

flydende sødemiddel

15 g valnødder

Fjern de yderste grove blade af rødkålen og fjern stokken. Snit kålen meget fint i strimler.

Skræl gulerødderne og skær dem i tynde strimler. Skær æblet i tynde både og vend dem sammen med rødkålen og gulerødderne.

Rør yoghurt og mayonnaise sammen og smag dressingens til med rødvinseddike, dijonsennep, salt, peber og lidt flydende sødemiddel. Vend den i salaten.

Server coleslawen pyntet med valnødder sammen med skiver af flæskesteg, hvor fedt og svær er fjernet.

### TIPS

Coleslawen har godt af at trække i smag i et par timer.

## Frisk rødkålssalat

200 g rødkål

1 ½ dl friskpresset klementinsaft eller appelsinsaft

salt & peber

125 g pastinak

Snit rødkålen fint og tilsæt saften fra klementinerne. Krydr med salt og peber.

Skræl pastinakken, skær den i fine stave og giv dem et opkog i letsaltet vand i et par minutter. Bland dem herefter i rødkålssalaten.

Server salaten til flæskesteg, frikadeller eller andesteg.

### TIPS

Pynt rødkålssalaten med mandarinstykker eller appelsinstykker og 15 g valnødder.

*Opskrifterne er fra 'Spis dig sund i julen', som kan fås i Bog & Idé eller på: [www.vaegtkonsulenterne.dk](http://www.vaegtkonsulenterne.dk)*

