

Mindre snak, mere mad: Nemme, sunde og velsmagende retter fra Danmarks bedst sælgende anti-inflammatoriske opskriftsudvikler.

SIMON WEISDORF

# Spis dig sund og stærk

*Anti-inflammatorisk kogebog*



**82 opskrifter til hele dagen**

SIMON WEISDORF

# Spis dig sund og stærk

Fotos: Andreas Mikkel Hansen

# Indhold

<b>Anti-inflammatorisk på tallerkenen</b> .....	<b>9</b>
<b>Kom godt i gang</b> .....	<b>10</b>
Anti-inflammatorisk på fem minutter	<b>12</b>
AI eller ej? Guide til de anti-inflammatoriske madvarer	<b>14</b>
Råvarer og basisingredienser	<b>16</b>
Det rette værktøj	<b>25</b>
Mål og mængder	<b>26</b>
Sådan bruger du opskrifterne	<b>28</b>
Ingefærshot med vanilje	<b>30</b>
<b>Morgenmad</b> .....	<b>32</b>
<b>Frokost, madpakker og små retter</b> .....	<b>54</b>
<b>Mellemmåltider og snacks</b> .....	<b>76</b>
<b>Aftensmad</b> .....	<b>92</b>
<b>Desserter</b> .....	<b>156</b>
<b>Om forfatteren</b> .....	<b>179</b>
<b>Opskriftregister</b> .....	<b>180</b>
Morgen, middag og aften	<b>182</b>
Grøntsager, fisk og fugl	<b>184</b>
Opskrifter med kål	<b>185</b>
Tilberedningstid	<b>186</b>
Tilbehør	<b>187</b>



# Anti-inflammatorisk på tallerkenen

**Der er ikke længere tvivl om**, at maden, du spiser, er afgørende for, hvordan din krop har det, og netop den anti-inflammatoriske kost har igen og igen vist sig som en sikker vej til sundhed og styrke.

**De gavnlige effekter** af avocado, laks, blåbær, ingefær, grønkål og alle de andre fantastiske madvarer på den anti-inflammatoriske buffet er blevet slået fast af forskere verden over. Hver dag bliver videnskaben bekræftet af alle os, der kan mærke virkningen på egen krop.

**Men sund mad er kun sundt, hvis det bliver spist!** Det er hér, denne bog kommer på bordet. *Spis dig sund og stærk* byder på en sand perlerække af opskrifter baseret på alle de kraftfulde madvarer. Kort sagt, mad der er sprængfyldt med anti-inflammatorisk styrke ... og mindst lige så betydningsfuldt: Mad der smager fantastisk!

**Maden er ligesom videnskaben gennemtestet.** Familie og venner har tålmodigt tygget sig gennem adskillige versioner af bogens mange retter, indtil smag, udseende og sundhed gik op i en højere enhed. De endelige resultater kan du derfor roligt glæde dig til at sætte tænderne i. Prøv fx mandelfalaflerne på side 100. De smager så godt, at det bliver en sand fornøjelse at spise dig sund.

**Et hjemmelavet, sundt og nærende måltid er en kærlighedserklæring.** Til familien, til dine gæster eller blot til dig selv. Det er et klokkeklart budskab om, at mad er værd at bruge tid og kræfter på. At sundhed er værd at arbejde for.

**Jeg har arbejdet hårdt for at gøre det let for dig.** Opskrifterne er nemme at gå til, ingredienserne er til at få fat på lokalt – og til at betale. Og så har jeg lagt vægt på, at maden kan tilberedes på overskuelig tid, så en presset hverdag ikke står i vejen for et sundt liv. Teriyaki-laksen på side 132 er for eksempel klar på 20 minutter. Start dér, hvis du har travlt.

**Hver eneste måltid mad i denne bog** har potentialet til at gøre dig både sundere og stærkere. Hver gang du tilbereder en af retterne (og spiser den!), tager du et stort skridt på vejen mod et liv uden inflammation. Det er helt op til dig, hvor meget af den anti-inflammatoriske effekt, du har behov for, og ikke mindst hvor meget du har lyst til. Den anti-inflammatoriske kost handler ikke om at nå et bestemt mål på en bestemt tid. Det handler om turen derhen. Tag dit første, nemme skridt med et dagligt ingefærshot. Opskriften finder du på side 30.

**Tager du en bid ad gangen**, så glæd dig over, at hvert eneste skridt i en sundere retning, stort som lille, vil gøre en forskel. Går du *all-in*, vil du allerede efter uger mærke resultaterne på din egen krop: Et robust immunforsvar og færre sygedage. Større modstandskraft over for stress. Dæmpede smerter. Forøget energi. Højt humør. Kort sagt, en sund og stærk krop rustet til hverdagens udfordringer.

**God sund appetit!**



Kom godt  
i gang

ttigg

# Råvarer og ingredienser

Lidt værdifuld insiderviden om de madvarer og basisingredienser, der er med i bogens opskrifter. Måske får du også punkteret en myte eller to på vejen ...

**Ingefær og gurkemeje.** De små rødder er to af de største stjerner i det anti-inflammatoriske køkken, og indgår i mange af opskrifterne, enten i frisk eller tørret (stødt) form.

»Friskrevet ingefær« er helt enkelt frisk ingefærrod revet på et fint rivejern. Men du kan spare meget tid og mange kræfter ved at bruge pulpen, der bliver tilovers fra ingefærshot. Noget af kraften er selvsagt presset ud i shottet, så regn med at bruge 1½-2 gange så meget pulp, som den angivne mængde »friskrevet ingefær«.

Er du løbet tør for frisk ingefær, kan du bruge tørret, stødt ingefær. Brug lidt mindre end halv mængde i forhold til den friske.

**Bær.** Bær er endnu en af de helt store helte i det anti-inflammatoriske forråds-kammer. Særligt de blåviolette af slagsen, fx mørke druer, brombær, solbær, kirsebær og blåbær (også selvom de ikke er blå hele vejen igennem – de gode stoffer sidder hovedsageligt i skallen). Hindbær, ribs og jordbær er dog også meget velkomne.




**Laks og andre fede fisk.** Der er skrevet meget om kvalitet og bæredygtighed ved opdrættet fisk. Særligt nordiske lakseopdræt har været i søgelyset, men med globale standarder er der kommet mere ordnede forhold. Kig derfor efter »ASC« eller økologi-mærkerne, når du køber opdrættet fisk eller fiskeprodukter.

**Avocado.** Det er et evigt lotteri, om en avocado er spiseklar. Et trick er at trykke let på toppen af frugten. Giver den en smule efter, er den sandsynligvis let modnet og nem at skære ud. Giver hele frugten efter ved tryk, er den meget moden. Til nogle ting kan en meget moden avocado være velegnet, fx Avocadofirkanterne (s. 166), fordi avocadokødet bliver som smør.

**Løg.** Alle løg er fyldt med anti-inflammatorisk styrke, men for nemhedens skyld har jeg begrænset mig til at bruge tre typer her i bogen. Hvidløg, rødløg og forårsløg. Løg kommer i mange størrelser, så betragt de angivne størrelser som vejledende, og skru op eller ned efter smag og anledning.

**Chilipeber.** De små hidsige frugter giver alle smage et boost, og er oven i købet pakket med sundhed. Du ved helt sikkert, at der er enorm forskel på styrken i forskellige sorter af chili. I opskrifterne kan du derfor selv vælge typen af chili, der passer til din smag. Det meste af ilden kommer fra de hvide frøstokke og kernerne. Skær disse dele væk, hvis du foretrækker at skrue lidt ned for styrken.

**Friske krydderurter.** Brug rigeligt. Også gerne mere, end jeg har angivet i opskrifterne. Måske har du en køkkenhave, måske har du plads i vindueskarmen, måske blot hjørnet af køkkenbordet. Uanset dine lokale forhold, så nyd de skønne smage og den rendyrkede sundhed fra solide mængder basilikum, persille, koriander og alle de andre urter.

The image shows four different types of fresh herbs growing in ceramic pots on a light-colored table. From left to right: a basil plant in a white pot with horizontal ridges; a cilantro plant in a white pot with a floral pattern; a large basil plant in a white pot with horizontal ridges; and a peppermint plant in a white pot with horizontal ridges. The background is a blurred kitchen setting with a window and a washing machine.

*Friske krydderurter er rendyrket  
anti-inflammatorisk sundhed.  
Hav altid rigeligt og brug rigelige  
mængder i og på din mad.*



# Morgenmad

ggen



# Havregrød med kanelkål

**Grønkål til morgenmad? Ja, der er jo ingen, der har sagt, at dagens første måltid absolut skal være sødt ...**

2 personer · **20 minutter** · Næringsindhold pr. person: Energi 445 kcal. Protein 13 g. Fedt 29 g. Kulhydrat 40 g. Kostfibre 8 g.

85 g havregryn  
5 dl kogende vand  
1 tsk friskrevet ingefær  
et drys havsalt

## Kanelkål

55 g grønkål  
55 g valnødder  
1 spsk olivenolie  
1 tsk stødt kanel  
1 tsk akaciehonning

*Til denne opskrift kan du med fordel bruge hakket (og skyllet) grønkål direkte ud af posen.*

❶ Bland havregryn, kogende vand, salt og ingefær i en kasserolle. Kog op og lad grøden simre i 10 minutter på lav varme.

❷ Fjern de groveste stilke fra grønkålen og hak den groft. Hak valnødderne groft.

❸ Varm olien op i en pande på middel varme. Tilsæt stødt kanel og bland det godt med olien. Tilsæt grønkål, valnødder og honning, og steg under omrøring i to minutter.

❹ Anret grøden i to skåle og fordel kanelkålen på.

Frokost,  
madpakker  
og små retter

kost



# Salat med spinat, nektarin og tomat

2 personer · **25 minutter** · Næringsindhold pr. person: Energi 368 kcal. Protein 12 g. Fedt 26 g. Kulhydrat 35 g. Kostfibre 7 g.

200 g nektarin  
200 g cherrytomater  
100 g savoykål  
1 håndfuld friske krydderurter,  
fx mynte og basilikum  
½ chilipeber  
2 håndfulde friske spinatblade

## Dressing

55 g cashewnødder  
4 spsk koldt vand  
saft og skal af ½ lime  
1 spsk olivenolie  
1 tsk akaciehonning  
½ tsk havsalt  
friskkværnet peber  
1 knsp vaniljepulver

## Topping

40 g ristede cashewnødder

*Riv ikke for dybt, når du bruger skallen fra lime eller citron. De hvide hinder lige under skallen har en kraftig, bitter smag.*

- 1 Skær nektarinerne i både. Halvér cherrytomaterne.
- 2 Skær savoykålen i ultratynde skiver. Hak krydderurterne groft. Skær chilien i tynde skiver.
- 3 Blend ingredienserne til cashew-dressing en et minuts tid i en minihakker eller en blender til en jævn dressing.
- 4 Hæld dressing i en salatskål og vend nektariner, savoykål, cherrytomater, krydderurter, chili og spinatblade i.
- 5 Anret i to skåle og drys med ristede cashewnødder.

## Ristede cashewnødder

Til flere måltider · **5 minutter** · Næringsindhold pr. 100 g: Energi 598 kcal. Protein 20 g. Fedt 47 g. Kulhydrat 33 g. Kostfibre 4 g.

100 g cashewnødder

*Ristede cashewnødder er (i lighed med andre tørristede nødder) fremragende som sprød topping på salater, supper og gryderetter.*

- 1 Varm en tør stegepande op til middelhøj varme.
- 2 Hak cashewnødderne groft og hæld dem på panden. Rist et par minutter, mens du jævnlige ryster panden, indtil nødderne er gyldne.
- 3 Lad nødderne køle af på et stykke bagepapir og opbevar dem i en lukket beholder.

# Mellemmåltider og snacks

cks

# AI-boosteren

Udover at være et supersundt mellemmåltid, kan boosterens bruges som din redningsplanke, hvis du må leve med et mindre sundt måltid, fx i kantinen eller hvis du spiser ude ...

2 personer · **10 minutter** · Næringsindhold pr. person: Energi 145 kcal. Protein 2 g. Fedt 8 g. Kulhydrat 19 g. Kostfibre 6 g.

2 stilke bladselleri  
55 g grønkål  
1 pære  
1 kiwi  
saft og skal fra ½ lime  
1 spsk olivenolie  
1 tsk friskrevet ingefær  
2½ dl koldt vand  
et par isterninger

❶ Skær bladselleri i tynde skiver. Fjern de groveste stilke fra grønkålen og riv bladene i små stykker (eller brug hakket grønkål direkte fra posen).

❷ Fjern stilk og kernehus fra pæren. Skræl kiwien (eller lad skrællen sidde på ... se tip).

❸ Hæld grønt og frugt i en blender sammen med lime, olie, ingefær, vand og isterninger. Blend på høj hastighed i et minuts tid. Nyd iskold.

*Rul din lime hårdt mod køkkenbordet, inden du presser den. Det gør det meget nemmere at presse saften ud.*

*Jo mere skræl, jo sundere, så undlad at skrælle pæren. For de seje: Skræl heller ikke kiwien ... Din greenie kommer til at kradse lidt i halsen, men du får den ikke meget sundere end det.*

*Du kan købe frossen, hakket ingefær og bruge som et hurtigt alternativ til den friskrevne ingefær.*





# Aftensmad

ensn

# Mandelpaneret laks

2 personer · **40 minutter** · Næringsindhold pr. person: Energi 620 kcal. Protein 35 g. Fedt 43 g. Kulhydrat 30 g. Kostfibre 12 g.

250 g laksefilet

## Mandelsalsa

1 fed hvidløg

40 g mandler

2 håndfulde friske krydderurter,

fx persille, mynte, basilikum

saft af ½ citron

1 spsk olivenolie

1 tsk røget paprika

1 tsk stødt gurkemeje

et drys havsalt

friskkværnet sort peber

## Krydderurtesalat

1-2 forårsløg

Saft af ½ citron

1 spsk olivenolie

et drys havsalt

1 rød peberfrugt

½ agurk

1 avocado

2 håndfulde grønkål

2 håndfulde friske krydderurter

55 g blåbær

1 Tænd ovnen på 175°C varmluft.

2 Læg laksefileten med skindsiden nedad i et ovnfast fad.

3 Pil og pres hvidløget til salsaen. Hak mandler og krydderurter fint med en skarp kniv. Hæld det i en lille røreskål og bland sammen til en grov salsa med citronsaft, olie og krydderier. Dæk laksefileten med salsaen og et godt drys friskkværnet peber.

4 Sæt laksen i den varme ovn og bag den i ca. 15 minutter (eller kortere, se tip).

5 Hak forårsløg til salaten helt fint. Vend løgene med citronsaft, olivenolie og salt i bunden af en salatskål.

6 Skær peberfrugt og agurk i meget små tern.

7 Halvér avocadoen, fjern stenen, scoop kødet ud af skallen med en spiseske. Læg de halve avocadoer med snitfladen nedad og skær dem i små tern.

8 Hak grønkålen fint og krydderurterne groft.

9 Vend grøntsager og blåbær med forårsløgene og dressingen i skålen.

*Overvej at fryse fisken i to døgn, som hvis den skulle spises rå. Så kan du trygt forkorte tilberedningstiden, og undgå tør og kedelig fisk.*



# Frikadeller med grønkål og kylling

2 personer · **45 minutter** · Næringsindhold pr. person: Energi 598 kcal. Protein 33 g. Fedt 41 g. Kulhydrat 29 g. Kostfibre 11 g.

85 g grønkål  
25 g mandler  
1-2 forårsløg  
½ chilipeber  
½ håndfuld frisk basilikum  
150 g hakket kylling, 3-7% fedt  
25 g havregryn  
2 æg  
1 tsk stødt gurkemeje  
1 tsk røget paprika  
1 tsk havsalt  
friskkværnet peber  
1 spsk olivenolie

## Blomkål i citronaioli

300 g blomkål  
4 spsk Cultura A38 naturel  
2 spsk mayonnaise  
½ håndfuld frisk basilikum  
skal af ½ citron  
et drys havsalt  
friskkværnet peber  
1 spsk ristede sesamfrø

→ opskrift s. 165

① Fjern de groveste stilke fra grønkålen og hak den groft (eller brug hakket grønkål direkte fra posen). Blanchér med kogende vand og lad den dryppe af i en sigte.

② Tænd ovnen på 200°C varmluft.

③ Hak mandler, forårsløg, chili og basilikum fint. Hæld det i en stor røreskål sammen med den blancherede grønkål, kylling, havregryn, æg og krydderier. Pisk farsen jævn med en håndmixer.

④ Brug et par spiseskeer og form 8 store frikadeller af farsen. Fordel dem på en bageplade beklædt med bagepapir, dryp dem med olien og sæt dem i den varme ovn. Bag frikadellerne i ca. 15 minutter. Check gerne med et stegetermometer, at kernetemperaturen er over 75°C.

⑤ Del blomkålen i meget små buketter og skær stilkene i tynde skiver. Hak basilikum groft.

⑥ Rør yoghurt og mayonnaise sammen med basilikum, citronskal, salt og peber. Vend blomkålen i dressingen. Drys med ristede sesamfrø.

*Kan du se, at der bliver frikadeller tilovers, så læg dem på køl straks. De holder sig et par dage og smager skønt i madpakken.*



Dessertes

sert

# Chilikugler

Lidt, men godt! Små hapsere så fulde af smag og sødme, at du kan nøjes med et par stykker ...

18-20 stk · **15 minutter** (ekskl. køletid) · Næringsindhold pr. portion (3 stk.): Energi 127 kcal. Protein 4 g. Fedt 8 g. Kulhydrat 11 g. Kostfibre 3 g.

100 g dadler, uden sten  
85 g havregryn  
2 spsk olivenolie  
1 spsk mørk kakao  
½ tsk cayennepeber  
½ tsk stødt kanel  
et drys havsalt  
25 g mandler

*Her er brugt bløde dadler, der nemt kan blendes. Medjool-dadler med sej skal kan med fordel stå lidt længere tid og opbløde i det kogende vand.*

- 1 Overhæld dadlerne med kogende vand og lad dem stå og trække 5 minutter. Hæld vandet fra.
- 2 Hæld dadlerne i en foodprocessor sammen med havregryn, olie, kakao, cayennepeber, kanel og salt. Blend i cirka et minut, indtil dejen er jævn og sammenhængende.
- 3 Hak mandlerne fint og hæld dem i en dyb tallerken.
- 4 Rul kugler på ca. en spiseskefuld af dejen og vend dem i de hakkede mandler (det er lettest med fugtige fingre). Sæt kuglerne på køl 30 minutter før servering.

# Ingefærkugler

18-20 stk · **15 minutter** (ekskl. køletid) · Næringsindhold pr. portion (3 stk.): Energi 222 kcal. Protein 3 g. Fedt 18 g. Kulhydrat 15 g. Kostfibre 3 g.

100 g pekannødder  
55 g mørk chokolade 70%  
55 g rosiner  
1 spsk koldt vand  
2 tsk friskrevet ingefær

**Topping, fx**  
**ristede sesamfrø**  
→ opskrift s. 165  
**mørk kakao**  
**kokosmel**

*Opbevar kuglerne på køl. De holder en uges tid. Teoretisk.*

- 1 Hak chokoladen i mindre stykker og blend med de øvrige ingredienser i en foodprocessor. Blend i cirka et minut, til dejen er ensartet og glat. Sæt dejen på køl i en halv times tid.
- 2 Rul kugler på ca. en spiseskefuld af dejen. Rul kuglerne i ristede sesamfrø, mørk kakao og/eller kokosmel.







# Om forfatteren

**Simon Weisdorf** (født 1970)

Som opskriftudvikler til en række bøger om anti-inflammatorisk kost og livsstil – blandt andre de to internationale bestsellere *Velsmurt* og *Tab dig sundere* – har Simon i en årrække været specialist i tilberedning af anti-inflammatorisk mad.

Succesen skyldes den enkle filosofi: Sund mad er kun sundt, hvis du rent faktisk får det spist! Derfor er Simons anti-inflammatoriske opskrifter fyldt med velsmag, de er nemme og hurtige at tilberede, og de er lavet af naturlige ingredienser, der er til at få fat på i det lokale supermarked.

Det er ikke kun bøgerne, der nyder godt af hans opskrifter. Websitet og Facebooksiden CookingClub har siden 2017 været en populær kilde til Simons opskrifter på sund mad – både i det salte og det søde køkken. Ambitionen med CookingClub er at hjælpe og inspirere alle til at spise og leve sundere, uanset om behovet og målet er de små eller de store skridt.

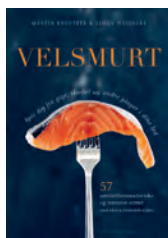
Arbejdet med at udvikle opskrifter hjemme i køkkenet er den ene halvdel af Simons hverdag. Den anden halvdel bruger han som redaktør på bogserien I Forms Succesguider, hvor han står bag utallige internationale udgivelser om sundhed, mindfulness, motion og ikke mindst den anti-inflammatoriske kost.

Der bliver heldigvis også tid tilovers til at klikke i pedalerne og cykle rundt på de nordsjællandske landeveje. At være passioneret cykelrytter har nemlig en stor fordel ud over at gavne helbredet; det forbrænder nogle af de kalorier, der uværgerligt følger med køkkenskriveriet.

## Følg Simon her:

- [cookingclub.dk](http://cookingclub.dk)
- [facebook.com/cookingclubdk](https://facebook.com/cookingclubdk)
- [instagram: @cookingclubdk](https://instagram.com/cookingclubdk)

## Andre bøger om anti-inflammatorisk kost med Simons opskrifter:



**Velsmurt**  
Martin Kreutzer &  
Simon Weisdorf  
(udgivet 2018)



**Velsmurt Hjerne**  
Martin Kreutzer &  
Simon Weisdorf  
(udgivet 2019)



**Topform**  
Martin Kreutzer &  
Simon Weisdorf  
(udgivet 2020)



**Tab dig sundere**  
Martin Kreutzer &  
Simon Weisdorf  
(udgivet 2022)

# Morgen, middag og aften

Opskrifterne efter måltid, i kronologisk rækkefølge ...

Ingefærshot med vanilje ..... 30

## Morgenmad

Overnight oats med blåbær ..... 34

Blåbærbowl med ingefær ..... 36

Avocadotoast med gremolata ..... 38

Pandekager med havre og grønkål ..... 40

Kirsebæryoghurt med granola-bark ..... 42

Sandwich med omelet og røget laks ..... 44

Chiagrød med gurkemeje ..... 46

Salatbowl med yoghurt og bær ..... 48

Æggemuffins med chili og parmesan ..... 50

Havregrød med kanelkål ..... 52

## Frokost, madpakker og små retter

Rørt varmrøget laksetatar ..... 56

Grønkålssalat med peanutdressing ..... 58

Chili-dildsild ..... 60

Grøn sandwich med laks og guacamole ... 62

Lun ærtesalat med perlebyg ..... 64

Sardiner med kålsalsa ..... 66

Salat med spinat, nektarin og tomat ..... 68

Ceviche med laks ..... 70

Kyllingesalatsandwich ..... 72

Avocadosalat med spicy rejer ..... 74

## Mellemmåltider og snacks

AI-boosteren ..... 78

Rå energisticks med nødder ..... 80

Grønærtedip ..... 82

Grøn mandeldip ..... 82

Proteinbarer med mørk chokolade ..... 84

Gulerods-gurkemeje smoothie ..... 86

Krydrede kikærter ..... 88

Ingefærnødder ..... 88

Ristet mandelsmør ..... 90

## Aftensmad

Mandelpaneret laks	94
Bagt tomat- og blomkålssalat	96
Bolognese med grønt og kylling	98
Mandelfalafler	100
Fiskesuppe med laks	102
Grillede portobellospyd	104
Mayo-marinerede kyllingespyd	106
Blomkålscurry	108
Kyllingeburger med grønkålstzatziki	110
Proteinbowl med blåbær	112
Citrondampet hellefisk med granatris	114
Quinoasalat med ingefærhavre	116
Okonomiyaki-vafler med rejer	118
Broth	120
Pesto og broth	122
Salat med palmekål og kylling	124
Laksefrikadeller med sauteret spinat	126
Chili con pollo	128
Grøn kål i wok	130
Teriyaki-laks	132
Quinoa-congee med kylling	134
Blomkålssteaks med palmekål	136
Porre-spinatsuppe	138
Tostada med kål og rejer	140
Frikadeller med grønkål og kylling	144
Varmrøget laksebowl med teriyaki	146
Squashspaghetti med ansjoser	148
Chili-tomatsuppe	150
Bagt sild og bagt grønt	152

## Desserter

Quinoa-chokolademousse	158
Hindbærcookies	160
Hasselnøddemilkshake	162
Nougatbidder	164
Avocadofirkanter	166
Frozen yoghurt med blåbær	168
Chilikugler	170
Ingefærkugler	170
Blåbærvafle	172
Chokoladepopcorn	174

## **Spis dig sund og stærk**

Anti-inflammatorisk kogebog  
af Simon Weisdorf

1. udgave, 1. oplag

ISBN 978-87-7142-166-8

© 2025 CookingClub SLW  
cookingclub.dk

Forlagsredaktion: Tina Dines Appelt  
Fotos: Andreas Mikkel Hansen  
Tryk: Baltoprint, Litauen, 2025

Service: Raw by Aida, aida.dk  
Lamper: MultiLite by Louis Weisdorf, gubi.com

Ingen dele af denne udgivelse må reproduceres eller gengives i nogen som helst form eller på nogen som helst måde, det være sig elektronisk eller mekanisk, inklusive fotokopiering, optagelse og alle former for opbevarings- og fremdragelses-systemer, uden skriftlig tilladelse fra copyrightindehaverne.

Selvom alle tænkelige forholdsregler er taget for at gøre indholdet af denne bog så nøjagtigt og brugbart som overhovedet muligt, kan det ikke erstatte råd og vejledning fra professionelle diætister eller egen læge, og bogen bør ikke lægges til grund for hverken selvbehandling eller selvdagnosticering. Forfatteren og forlaget fralægger sig hermed ethvert ansvar for eventuelle skader og tab som følge af brug af materialet.

Udgivet af:  
Exlibris Media ApS  
Aurehøjvej 26C  
2900 Hellerup  
exlibrismedia.dk





## Velkommen i det anti-inflammatoriske køkken

Den anti-inflammatoriske kost er mere populær end nogensinde. Med god grund, for de gavnlige effekter af ingefær, laks, avocado, blåbær, grønkål og alle de andre fantastiske madvarer er overbevisende og veldokumenterede: Et robust immunforsvar med færre sygedage. Større modstandskraft over for stress. Dæmpede smerter. Forøget energi. Højt humør. Kort sagt, en sund og stærk krop rustet til hverdagens udfordringer.

*»De utallige sundhedsfordele ved den anti-inflammatoriske kost er blevet slået fast igen og igen. Derfor er der mere end nogensinde brug for nye, inspirerende opskrifter, der giver variation og masser af velsmag på tallerkenen – uden at gå på kompromis med den anti-inflammatoriske styrke.«* Simon Weisdorf

**Spis dig sund og stærk** er for alle – både for dig, der ønsker at komme godt fra start, og dig, der allerede føler dig hjemme i det anti-inflammatoriske køkken.

Med naturlige, uforarbejdede ingredienser fra det lokale supermarked byder bogen på en sand perlerække af lettilgængelige opskrifter til alle dagens måltider: Morgenmad, frokost, mellemmåltider, aftensmad og dessert.

Størstedelen af opskrifterne er optimeret til en travl hverdag, så du kan nyde et måltid supersund, hjemmelavet mad på 40 minutter eller mindre.

**Spis dig sund og stærk** er Simon Weisdorfs femte bog med opskrifter på anti-inflammatorisk kost, heriblandt bestsellerne *Velsmurt* og *Anti-inflammatorisk Topform på 4 uger*. Simon er også opskriftudvikleren bag [cookingclub.dk](http://cookingclub.dk), der er fyldt med nemme opskrifter på lækker, sundere mad.

- Guide til de kraftfulde råvarer
- Tips til det anti-inflammatoriske køkken
- 82 opskrifter på lækker anti-inflammatorisk mad



ISBN 978-87-7142-166-8



9 788771 421668

