

# SUNDHED PÅ FARTEN





# Indhold

Valget er dit	
Tre muligheder: Nemt - Hurtigt, Sundt og Godt eller Hyggeligt .....	1
Små skridt og delmål .....	2
"Et mål uden en plan er blot et ønske" .....	3
Aftale med dig selv – simpel plan for i morgen .....	4
Vand .....	5
Sukker gør intet godt for din krop .....	6
Mindre madkasse, mindre portioner og nej tak til 2. omgang .....	7
I morgen! .....	8
Kalorie tæthed .....	9
Ta' hjertet med på en frisk "tissetur" .....	10
Spis stående .....	11
Reaktionstid .....	12
Døgnyrtme og måltider .....	13
Bakterier i maven .....	14
Når usunde vaner skal blive til gode vedvarende vaner .....	15
Bliv mæt med smagssanserne .....	16
Brug fryseren .....	17
3 idéer til fryseren .....	18
Opskrift .....	19
Opskrift .....	20
Ingefær Shot .....	21

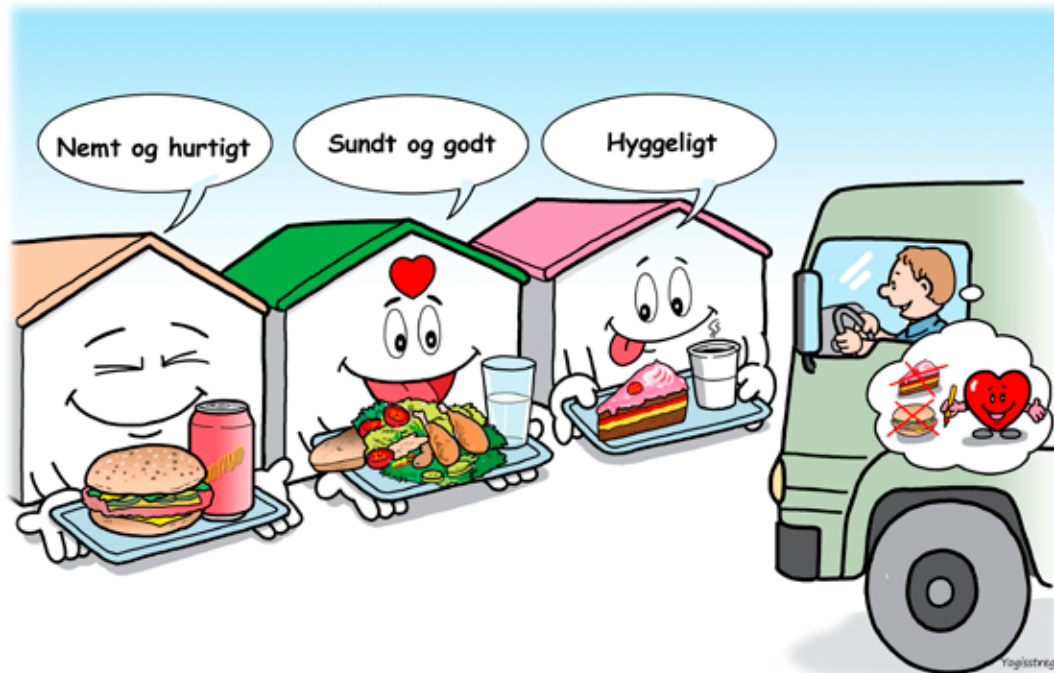
**Hjælp os med at gøre materialerne bedre!**  
**BAU transport og engros anvender bruger-  
 nes bedømmelse af materialerne til at blive  
 bedre. Materialerne evalueres i en vis peri-  
 ode efter deres offentliggørelse. Alle kan  
 bidrage til evalueringen på hjemmesiden  
[www.bautransport.dk](http://www.bautransport.dk)**

**BAU transport og engros er en  
 del af BFA transport, service,  
 turisme og jord til bord.**





# Valget er dit Tre muligheder: Nemt - Hurtigt, Sundt og Godt eller Hyggeligt



Sundhed er ikke kun fravær af sygdom, men et fuldstændigt kropsligt, sjæleligt og socialt velbefindende.

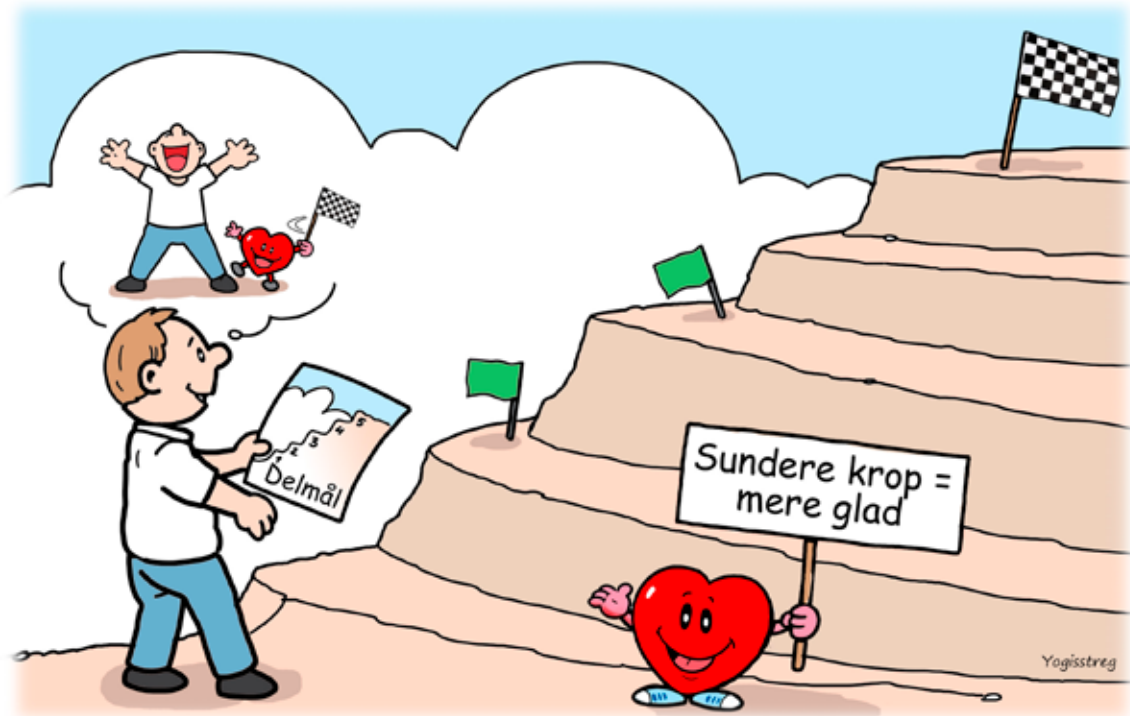
”Jo tak, det går, som det plejer”, svarer du måske, når nogen spørger. Eller ”Jo, det går såmænd meget godt”.

Inderst inde ved du måske godt, at det ville være godt for din sundhed, hvis du spiste en anelse sundere, skiftede de sidste fire kopper kaffe ud med en liter vand og blev bedre til at undgå den ellers ”velfortjente hyggecake”.

Hvis du gør det, du plejer at gøre, får du det, du plejer at få.  
Hvis du vil noget andet, må du gøre noget andet!



# Små skridt og delmål



Når vi taler om sundhed, så ved vi, at når nye sunde vaner skal integreres, er det særdeles vigtigt med delmål og samtidig vigtigt at vide, hvordan du takler dine gamle triggere.

## Delmål

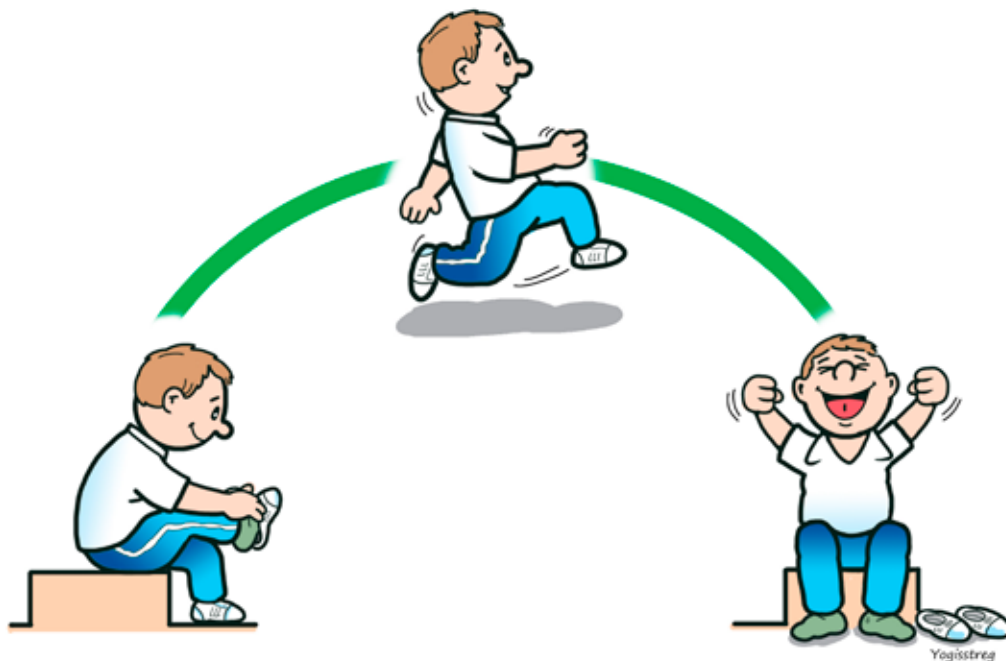
Hvis du gerne vil lykkes med en sundere livsstil, så har det stor betydning for resultatet, at du laver et mål men med mindre og overskuelige delmål. Så er det nemmere at holde ved. Forestil dig, at dit mål er at bestige Mount Everest, løbe en maraton eller tabe 20 kg.

Hvis vi bliver i billedet af, at du skal bestige Mount Everest, bør du lave dig nogle delmål, hvor du f.eks. giver dig selv lov til at nyde udsigten og være lidt "selvfed" over, at du allerede er kommet til Camp 1 ud af 5, inden du rammer toppen og herved målet. Hvor lang tid du bliver stående på Camp 1, er ikke så afgørende, men derimod betydeligt at du ikke går tilbage, men finder fodfæste og afsæt til næste etape.

## Triggere

Hvis du gerne vil spise mindre usundt, så kan du overveje, hvordan du undgår at blive fristet. Det kan være synet eller duften af kager, der trigger dig. Hvis du for eksempel er på tankstationen for at tanke og betale, og du ved, at kagerne ligger ved siden af kasseapparatet, så kan du bevidst vælge at betale ved standen, så du ikke trigger den gamle vane. Herved vil du langsomt afvænne dig en gammel vane og tilvænne dig en ny.

# “Et mål uden en plan er blot et ønske”



“Jeg burde også tabe mig” eller “jeg skal også motionere mere” er udsagn, vi hører de fleste danskere sige på vej gennem livet. Men der er stor forskel på andelen af de, der blot ønsker det, og andelen der gør det.

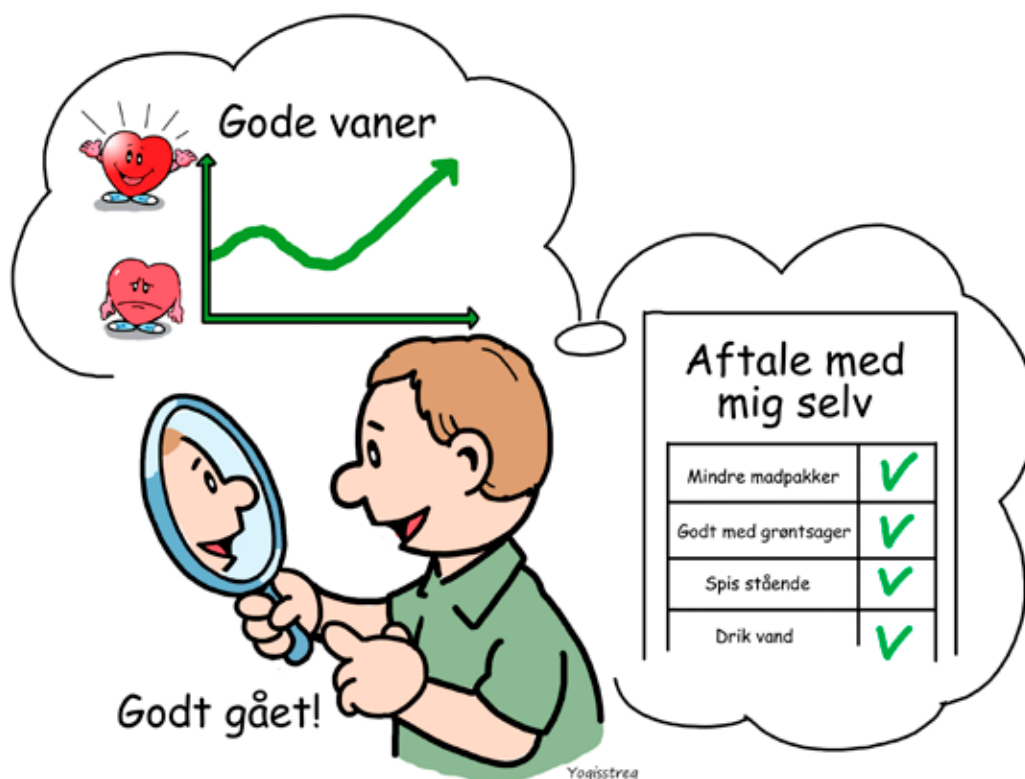
Hvis du tror, at en sundere madpakke kommer dumpende i postkassen, eller daglige gåture er noget, der sker ved bare at ønske sig det kraftigt nok..... så tager du fejl!

SMART er en model til dig, som måske har brug for hjælp til, at dit ønske skal blive til en plan, der lykkes.

SMART-modellen for målsætning	Mening	Eksempel
Specifikt	Hvad er dit mål? Skriv det ned, så dine mål bliver konkrete og ikke kun et ønske med en konkret plan.	Jeg ønsker at gå en maraton i løbet af en arbejdsuge og mit mål er nået, når min skridttæller står på 42 km.
Målbart	Målet skal være målbart.	Du kan løbende kigge på din skridttæller og se, hvad antallet af skridt er, og du bliver bekræftet i, at du er på rette vej.
Attraktivt	Du skal synes, at målet er værd at stræbe efter.	Du er motiveret for at gå en maraton og ved, at du vil føle dig glad og stolt, hvis du når dit mål.
Realistisk	Du skal være realistisk og kun sætte et mål, som du tror 100% tror på.	Du har vurderet, at det rent faktisk er muligt for dig at gå 42 km i løbet af en uge.
Tidsbestemt	Du skal vide, hvornår du er i mål.	Din tidsfrist skal være realistisk og konkret, som f.eks. at søndag aften er du i mål med dine 42 km.



# Aftale med dig selv – simpel plan for i morgen



En sund livsstil kræver disciplin og en daglig snak med dig selv.

Det er ingen kunst at beslutte sig for at motionere eller spise sundere. Kunsten er at gøre det og fortsætte med det. At holde sine fortsætter også når det føles besværligt, og du bliver udsat for fristelser.

Det er så let at miste modet og falde tilbage i gamle vaner, for vaner kan være svære at ændre. Det er derfor meget vigtigt, at du øver dig i at planlægge dine delmål og nye rutiner.

I begyndelsen er du sikkert meget optimistisk og tror, at denne gang bliver gangen, du sejrer. Du er overbevist om at kunne undgå fristelserne, og du klarer dig stærkt igennem de første par dage. Dage som bliver til uger. Men efter et par uger glemmer du måske den sunde madpakke, det er mørkt, og der var ikke mere i fryseren. Næste dag gør du det samme, da du er træt efter en lang arbejdsdag, og pludselig er der gået lang tid, og du sidder måske tilbage med følelsen af at være utilstrækkelig og ikke have nok disciplin. Du bliver skuffet over dig selv og ender med at erklære din plan fallit for, hvad skulle det nu nytte.

## Du kan lære af dem, som er lykkedes

Forskellen på dem det lykkedes for med positive vaner, og dem, det ikke lykkedes for, er først og fremmest forskellen på, hvordan de tænker. Den måde du tænker og planlægger på betyder alt.

Du skal tro på projektet og tænke, jeg kan, jeg vil, jeg skal - i stedet for at tvivle og have mistro til din egen viljestyrke. Dine tanker og din indstilling vil hjælpe dig til at nå målet.

Hver handling du foretager, kommer af en tanke eller et indre billede af det, du kan gøre. Derfor vil det hjælpe dig, at du tager styringen, laver nye sunde planer og rutiner, tænker nye tanker om dig selv og det, du gerne vil opnå. Dine tanker skal være positive, og du skal kommunikere positivt med dig selv. Jeg kan, jeg vil og nu, gør jeg det. Skriv det ned. Det hjælper dig selv med at fastholde planen.

# Vand



Drik et stort glas vand inden du drikker din morgenkaffe.

At drikke vand på tom mave hjælper kroppen med at fjerne affaldsstoffer og kickstarte din dag med forøget velvære, et eventuelt vægttab og generelt bedre helbred.

75% af dine muskler, 90% af hjernen, 22% af knogler og 83% af dit blod består af vand.

Vand er sprængfyldt med sundhedsmæssige fordele, som er altafgørende for din sundhed. Derfor er vand den perfekte kilde til at slukke den værste sult med. Et godt tip er, at drikke et stort glas vand inden du spiser et måltid. På den måde får du stillet den værste sult.

Hvor meget vand skal jeg drikke om dagen? Ekspert anbefaler, at du drikke ca. din vægt X 0,03. Så vejer du 85 kg, skal du drikke ca. 2,5 liter vand pr. dag.

Det siger sig selv, at du skal drikke mere, hvis det er varmt udenfor. Når du træner, har du også brug for at drikke mere. Jo mere du sveder, desto mere væske mister du. Hvis du ikke erstatter væsketabet, så risikerer du udtørring, hvilket indebærer en dårligere cirkulation og udholdenhed.

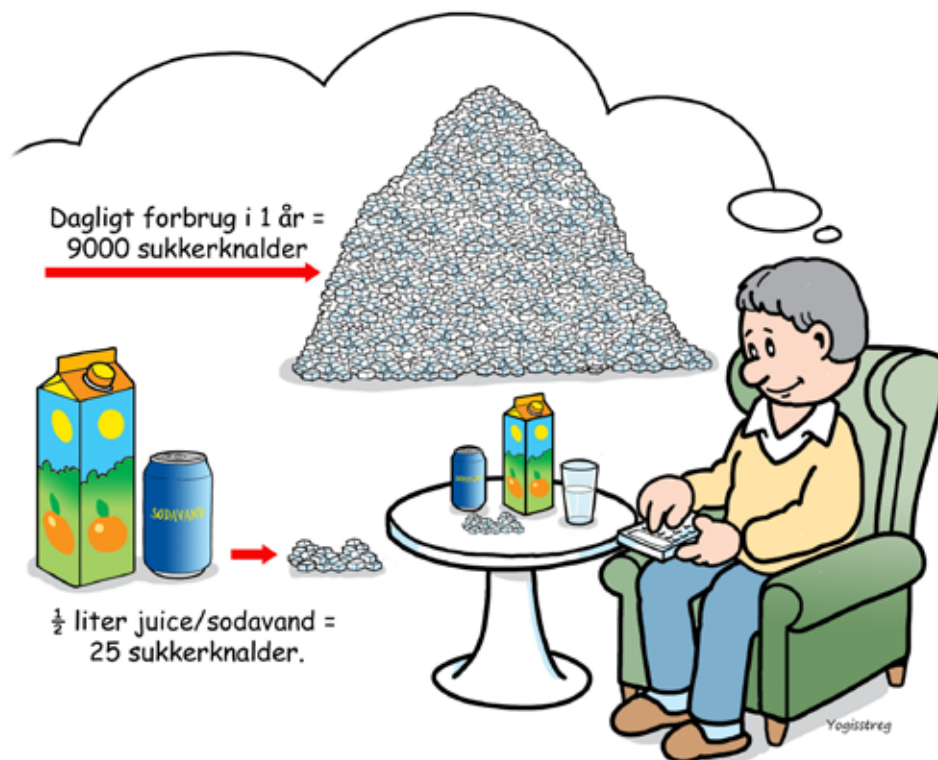
Næsten 2/3 af dit kropsvæv består af vand. Jo mere fedt du bærer på, desto mindre andel vand har du. Jo flere muskler desto mere vand, da muskler indeholder meget mere vand end fedt.

Vand findes inde i kroppens celler. Det leder ilt til musklerne, og mælkesyre og affaldsstoffer væk fra musklerne. Det er også vandet i kroppen, der regulerer kropstemperaturen, når du sveder, og huden afkøles.

## 0 kalorier i vand

Hvis du hver dag drikker 1 liter juice og udskifter det med 1 liter vand, og ellers ikke ændrer på andet, vil du på 12 måneder tabe dig ca. 18 kg.

# Sukker gør intet godt for din krop



Sukker bliver til kalorier i kroppen, og kalorier, som du ikke forbruger, bliver deponeret som fedt. Sodavand, juice og saftvand indeholder sukker og frugtsukker, som er hurtige kalorier. Sodavand er helt uden vitaminer og mineraler og kaldes derfor tomme kalorier. Hvis du udskifter  $\frac{1}{2}$  liter juice eller sodavand med  $\frac{1}{2}$  liter vand, vil du spare din krop for næsten 10.000 stk. sukker om året! Hvis du omsætter det til kalorier, vil det kunne betyde, at du kan tabe dig ca. 9 kg i løbet af de næste 12 måneder.

## Hvad sker der i kroppen, når du får sukker

Når du drikker juice med frugtsukker, eller spiser slik med sukker, vil dit blodsukker stige. Når blodsukkeret stiger, skal kroppen producere insulin, som kan få sukkeret væk fra blodet og ud i dine celler. Insulinen vil sænke sukkerindholdet i dit blod. Desværre sker der ofte det, at når kroppen får så meget sukker på én gang, så får den et mindre "sukkerchok". Kroppen skynder sig så at producere mere insulin, så sukkeret hurtigt kan komme væk og ikke gøre skade på dine organer. Uheldigvis betyder det også, at blodsukkeret kan få et niveau, hvor blodet næsten bliver tømt for sukker. Det har du måske oplevet, hvis du har spist meget slik eller sukker, så er det som, om at kroppen bliver ved med at kræve mere og mere sukker.

En negativ cirkel er startet, og et ustabil blodsukker vil langsomt trætte insulin produktionen. Du vil langsomt føle dig mere og mere træt. Din koncentration vil svækkes og din reaktionstid vil forringes. Diabetes 2 kan være en følge af ustabil blodsukker, men heldigvis er diabetes 2 en livsstilssygdom, som kan behandles med gode sunde kostvaner - masser af grøntsager og god motion.

## Løsning: Drik vand - sluk tørsten i vand!

og brug juice og sodavand som en lille dessert eller belønning.



# Mindre madkasse, mindre portioner og nej tak til 2. omgang



Din krybdyrhjerne og dit medfødte kræmmergen er årsagen til, at du spiser for meget. Du kender sikkert det at blive tiltrukket af store portioner og gode tilbud. Det kræver viljestyrke, at skulle sige nej til to kager, når de næsten koster det samme som én kage.

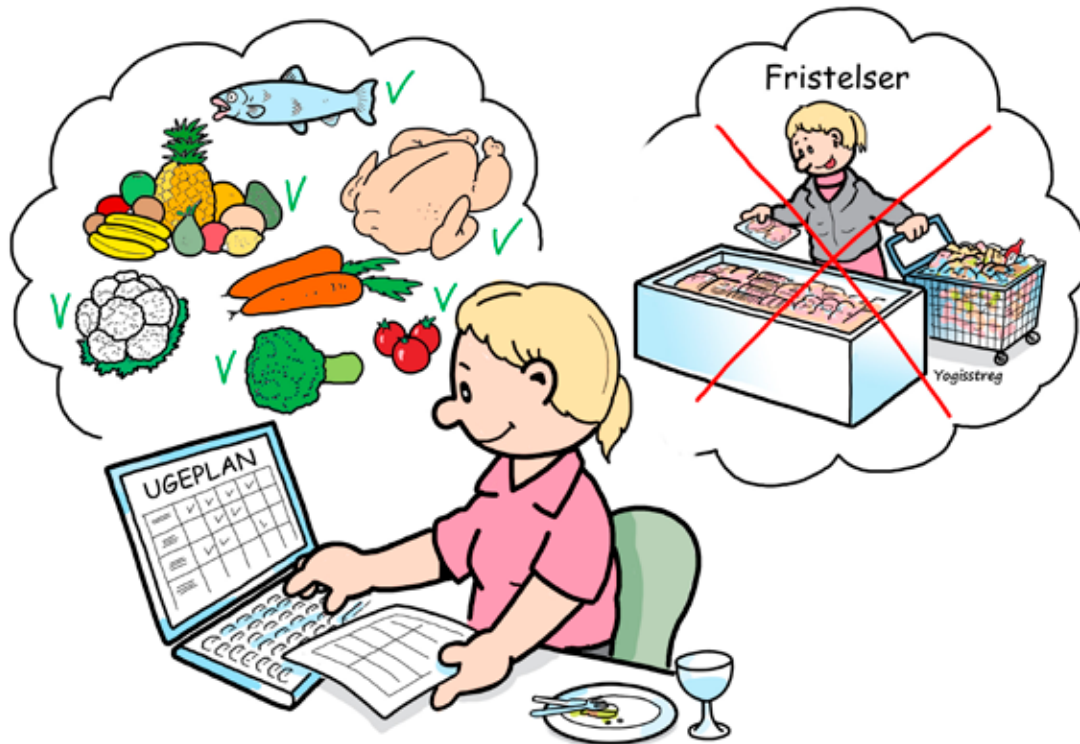
## Spis mindre

I 2018 har vi med flere overvægtige end normalvægtige danskere slået ny rekord. Det mest pudsige er, at den mest simple og effektive metode til at forebygge overvægt er at spise mindre. Så hvorfor er det SÅ svært? Hvorfor spiser vi mere og mere?

Det gør vi blandt andet, fordi vores emballage er blevet større. Sodavandsflaskerne blev til ½ liters flasker, og mange slikposer er blevet dobbelt så store på 10 år. Det betyder, at vi ikke lægger mærke til, at vi spiser mere og mere, for du har jo stadig kun spist én pose slik og drukket én sodavand.

Hjælp derfor dig selv ved at købe en mindre madpakke, bruge mindre tallerken og evt. købe en større bøtte til salaten og det, som du gerne vil have mere af - og selvfølgelig en stor flaske til vand.

# I morgen!



Måske kender du det godt, "I morgen skal det være slut med sodavand, og fra i morgen vil du spise sundt og og og .....

Vi mennesker har en tendens til at ville nyde i dag og yde i morgen. En anden måde at sige det på er, at vi har en tendens til at have bedre intentioner for vores fremtidige valg end for de valg, vi tager lige nu og her.

At handle når du er sulten, er rigtig dumt! Indkøbskurven bliver fyldt med flere impulskøb end den ville, hvis du havde købt ind, når du var mæt, og hvis du købte ind med en indkøbsseddel i hånden.

Planlæg dine indkøb og gør det til vane at handle til en uge ad gangen. Du vil blive fristet færre gange. Ved at købe ind til en uge af gangen kan det betyde, at du hen over en uge ender med at købe langt mindre af det usunde, end du normalt ville have gjort.

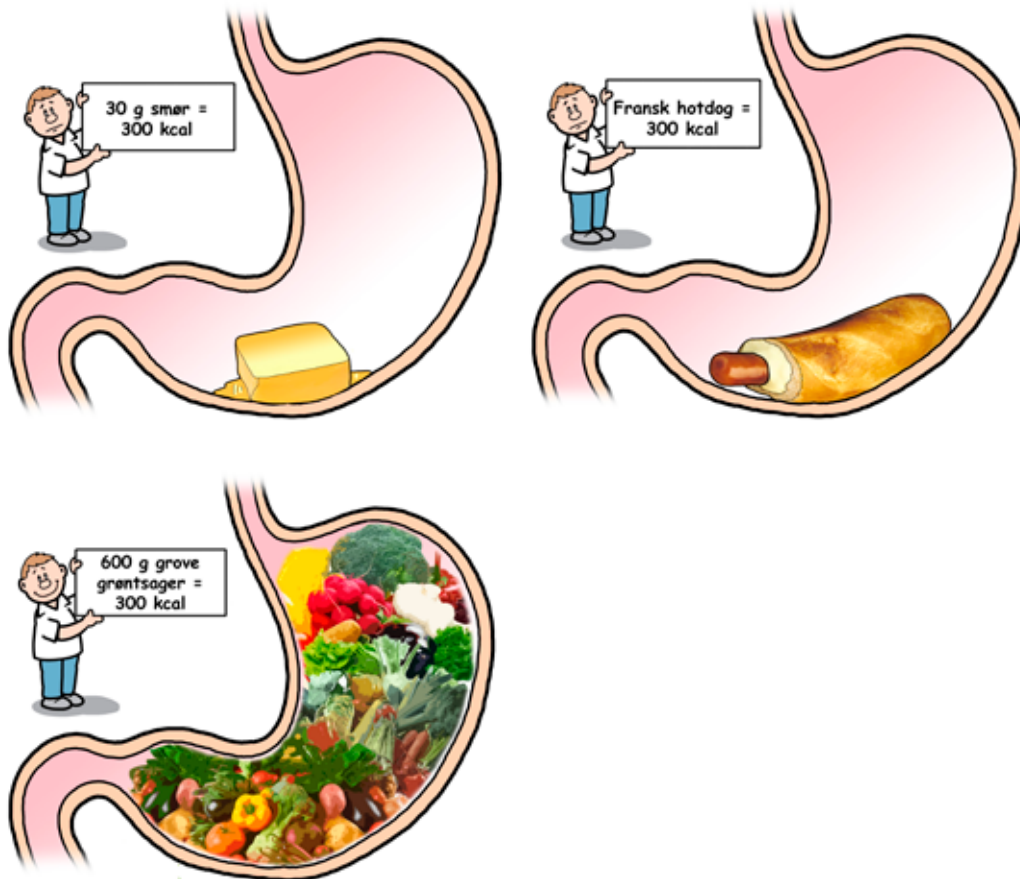
Har du lange arbejdsdage, kan det være svært at nå handle i butikkerne. Så kan det måske være en hjælp at handle på nettet og få det leveret, så den sunde mad står klar, når du kommer hjem. Det er nemt og kan betyde, at din indkøbskurv bliver sundere og måske endda billigere. Du fristes heller ikke af de nybagte pølsehorn i butikken, og du kan handle hele døgnet og få det leveret, når det passer dig.

## Huskeregul

- køb ind til en uge af gangen
- køb ind efter du har spist
- køb ind online

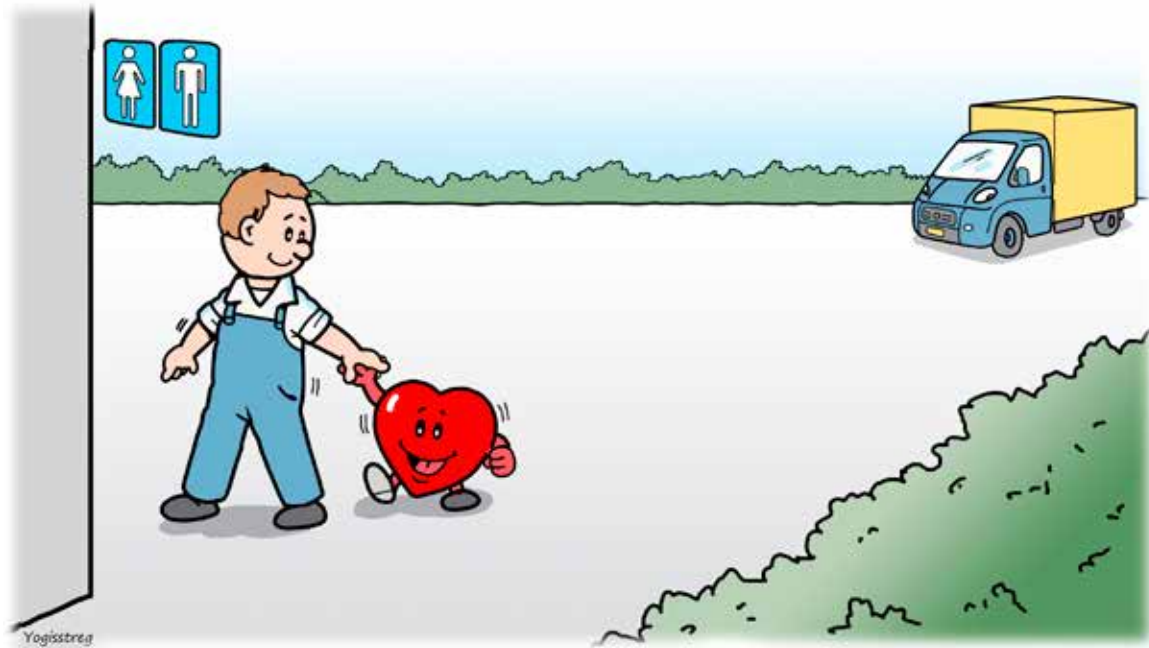


# Kalorie tæthed



Receptorer i maven fortæller, om mavesækken er fuld eller ej, og om du er mæt eller sulten. Ved at spise mange grønne fibre, kan du spise større mængder for samme kalorier. Som du kan se på tegningerne, er der den samme mængde kalorier i alle tre maver, men hvis du har spist den franske hotdog, eller den smørklat som ligger og flyder i den første mave, vil du hurtigere blive sulten igen. Receptorerne i maven vil registrere, at maven er ved at være tom, og den sender besked til hjernen om at udløse følelsen sult. Derfor er det rigtig smart at spise mange grøntsager og grove fuldkornsprodukter, fordi det indeholder få kalorier og fylder meget i maven.

# Ta' hjertet med på en frisk "tissetur"



Parker din bil en frisk spadseretur væk fra toilettet, og du vil kunne motionere dit hjerte, dine lunger, fordøjelsen og kredsløbet. Pulsene stiger, og dit blod vil flyde hurtigere. Alt sammen er kun godt for dit helbred.

Dårligt kredsløb, tunge kolde ben og væskeophobninger er alle symptomer, som du og andre med stillesiddende arbejde kender til, og som du ganske enkelt kan afhjælpe med flere små gåture i løbet af din arbejdsdag.

Det er vigtigt at få nok motion, men chauffører oplever, at det kan være svært at få rørt sig nok i løbet af dagen. Ifølge en undersøgelse fra USA rapporterede flere chauffører, at de oplevede det, at mangle tid og plads til at udføre motion som barriere for at dyrke motion. Derfor er det særligt vigtigt at gribe de muligheder, der trods alt er at finde i det små for at få mere motion og bevægelse i arbejdstiden. Gør det til vane at holde en 2 minutters gåtur fra toilettet og måske gå en ekstra tur omkring bilen, inden du sætter dig foran rattet igen.

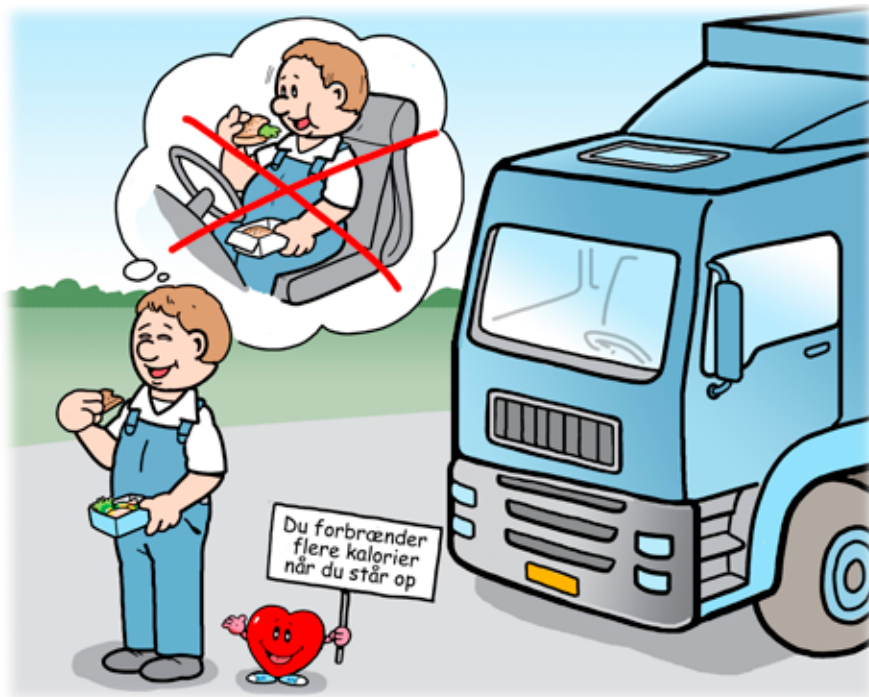
Du kan måske synes, det er fjollet og uden særlig betydning at gå 300 m for at komme på toilettet, men for hvert skridt du går, vil det positivt påvirke din sundhed. Så prøv, om du kan vende tankerne væk fra det besværlige, og hen imod den gave du giver dig selv, ved at gå og bevæge dig mere.



Bau transport har på [bevarryggen.dk](http://bevarryggen.dk) under øvelser samlet et række gode øvelser, som du kan lave i løbet af din arbejdsdag. Der er både øvelser, som du kan lave, når du holder en kort pause, og øvelser som er bedst egnede ved længere stop.



# Spis stående



Det siger sig selv, at når du er på farten, sidder du alt for meget ned. Det kan have negative sundhedskonsekvenser at sidde ned for mange timer om dagen.

Normalt vil man anbefale at sidde ned og spise, men hvis du sidder meget i forvejen, anbefaler man, at du så ofte som muligt - står op og spiser din mad.

Rastepladser rundt i landet har allerede flere stå-spise-pladser, hvor du kan stå og nyde både maden, den friske luft og samtidig få rettet ryggen og forbedret dit kredsløb.

## Salat på glas eller i plastbøtte

Der findes ikke noget værre end en slatten våd salat. Det findes der et tip til!

Lav din salat i et glas eller en anden beholder, du kan lukke tæt til, så er den nem at tage med, uden du har salat og dressing over det hele.

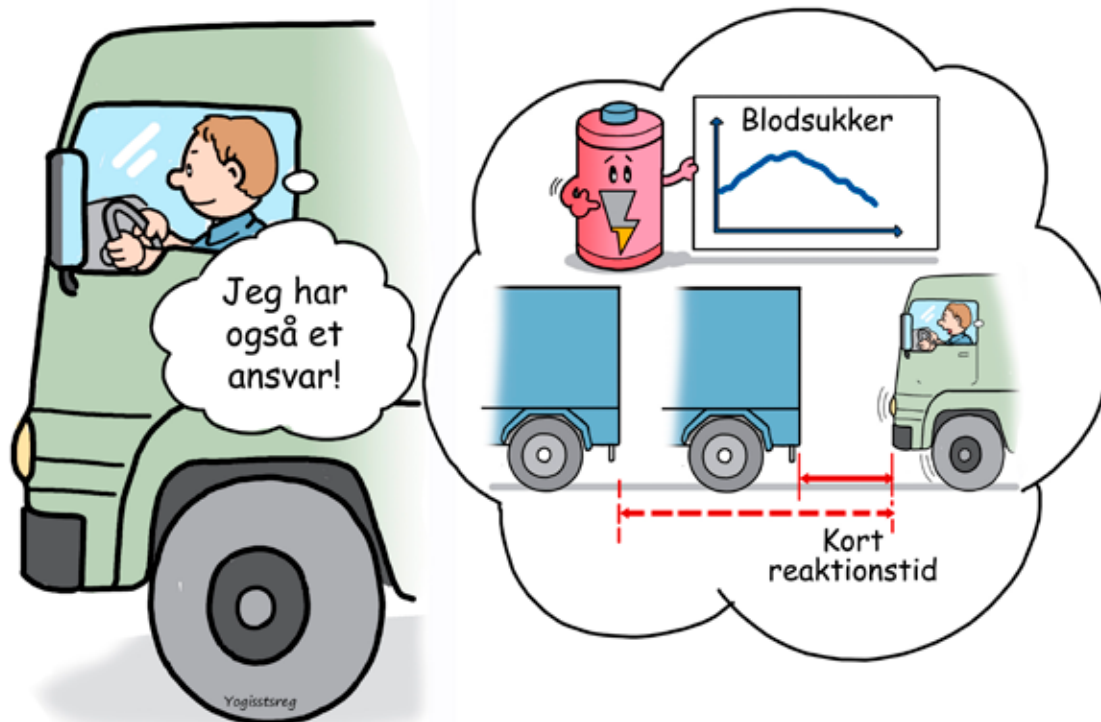
Når du bygger din salat op i nedenstående rækkefølge, kan du lave den klar om aftenen, uden at den bliver sjasket til næste dag:

1. Dressing, marinade, pesto, hummus eller anden dypelse
2. Kogt pasta, ris, bulgur, couscous, kerner, kogte kartofler
3. Grove grøntsager, rå eller tilberedte
4. Fjerkræ, fisk, kød, æg, ost eller bælgfrugter
5. Bløde grøntsager og/eller salat
6. Evt. frugt
7. Evt. drys; croutoner, nødder, kerner, frø og lignende

Når du skal spise salaten, tager du en gaffel og blander ganske enkelt salaten - og den er så frisk, som hvis du lige havde lavet den.

Hent mere inspiration hos Diabetesforeningen  
Diabetes.dk

# Reaktionstid



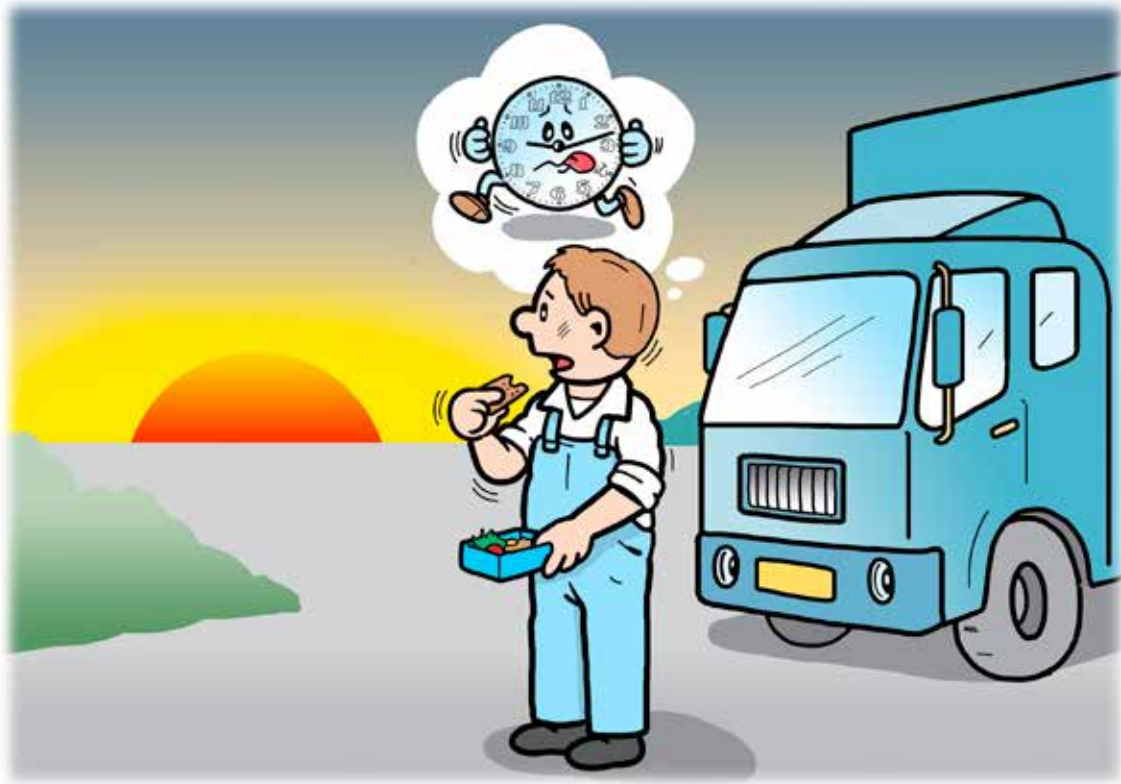
Projektet "Sikkerhed og Sundhed bag rattet" undersøgte i 2008 kostens betydning for trafikssikkerhed, psykisk trivsel og risikofaktorer for hjertekarsygdomme blandt lastbilchauffører. En forsøgsgruppe på 24 chauffører spiste sundt i blot 14 dage. Samtidig blev de løbende testet på reaktionstid, helbred og humør. To uger på sund mad og motion betød, at chaufførernes reaktionstid blev forbedret med 16%.

Hvis du ikke synes, det lyder af meget, så giver det sikkert mere mening, at det betød en reduktion af bremselængden fra 90 til 0 km/t på 20 meter – eller hvad der svarer til fire-fem familiebilers samlede længde.

Transportens Udviklingsfond har på baggrund af erfaringerne udgivet en kogebog med gode råd for chauffører. Find rapporten og kogebogen på [tsu.dk](http://tsu.dk)



# Døgnrytme og måltider



Det er bedst at spise mellem solopgang og solnedgang. Kroppen er bygget til at håndtere kalorier mere effektivt, når det er lyst, end når det er mørkt. Din fordøjelse går nemlig i dvale, når mørket sænker sig, og den mad du spiser efter kl.19 og resten af natten, vil ikke blive fordøjet, som det du spiser tidligere på dagen, mens det er lyst. Det vil med andre ord sige, at du har nemmere ved at tage på af den mad, du spiser, når det er blevet mørkt udenfor.

**Spis morgenmad som en konge**  
**Frokost som en fyrste**  
**Aftensmad som en tigger**



# Bakterier i maven



Der findes både gode og dårlige bakterier. De gode bakterier er at finde i tarmsystemet og dem, skal du passe godt på og samarbejde med. De gode bakterier er nemlig med til at sørge for, at du har et sundt og effektivt immunforsvar.

Ca. 1,5 kg af din kropsvægt bør være naturlige bakterier. Det kan lyde underligt, at du skal have så mange bakterier i maven og i tarmen, men faktum er, at du har brug for gode sunde bakterier til at kunne optage madens vigtige næringsstoffer og for at holde din krop sund og fri for angreb fra de dårlige bakterier.

Er din kost ensformig med for meget sukker, animalsk fedt og uden fibre vil mængden af gode sunde mavebakterier mindskes – og dit immunforsvar vil svækkes.

Et højt indtag af grøntsager og et lavt indtag af sukker og animalsk fedt vil give dig flere og sundere tarmbakterier.





# Når usunde vaner skal blive til gode vedvarende vaner



## 1

### Læg en plan for dine nye vaner

Det kan være helt afgørende at lægge en håndgribelig plan for dine nye vaner. Hvis du f.eks. planlægger én times træning onsdag klokken 16.00 og én times træning lørdag kl. 09.00, er der langt større sandsynlighed for at lykkes, hvis det også bliver lagt i kalenderen, end hvis det er uklart, hvornår, hvor og hvordan du skal træne. Hvis dine mål er klare og præcise, er du allerede godt på vej.

## 2

### Få en makker

Hvis det er muligt, så få fat i en makker i form af en kammerat, kollega eller noget helt tredje, så I løbende kan minde hinanden om, at I skal huske at træne, eller for eksempel drikke mere vand. En makker kan også være en online makker.

## 3

### Del dine succeser med andre

Helt generelt vil du øge sandsynligheden for at holde trit med de sunde vaner, hvis du indvier familie, venner og bekendte i dit forløb. Det kan for eksempel ske via sociale medier.

## 4

### Belønning

Find noget at belønne dig selv med, noget som føles godt, men som samtidig også har et sundhedsinput i din nye livsstil. Det kan for eksempel være et stykke kvalitetschokolade, massage, nyt tøj, en tur i biografen etc.



# Bliv mæt med smagssanserne



Der findes rigtig mange smage, men kun 6 grundsmage. Det er de smage, din tunge kan smage sig frem til. Er alle 6 grundsmage repræsenteret i et måltid, siger man, det er fuldendt, og dine smagsløg bliver tilfredsstillet. Du spiser automatisk mindre, da smagsindtryk er mættende.

## Hvorfor bruge de 6 grundsmage?

Sukkertrang om aftenen er et velkendt fænomen. En af grundene til denne trang kan være, at du mangler lidt naturligt sødt til dit måltid. Brug derfor noget sødt at afrunde dit måltid med f.eks. en dadel eller et stykke mørkt chokolade.

Surt og bittert vil forbedre din fordøjelse og hjælpe med at nedbryde og optage maden. Derfor bør alle dine måltider indeholde noget surt og noget bittert. Det sure og det bitre vil stimulere mavesyreproduktionen samt galde og bugspytkirtel. Så har du en træg eller lind mave, kan du med fordel prøve at tilføje din mad noget surt og noget bittert.

## Gør madlavning til en leg

At lege med maden er en måde, hvorpå du lærer at bruge de 6 grundsmage. Eksperimentér derfor lidt med din madlavning og prøv f.eks. at lave en portion spaghetti kødsovs, del den i mindre portioner og tilsæt forskellige ingredienser, der hver giver ny smagsvariation, så du kan prøve dig frem.

### Idéer til din spaghetti kødsovs

- mango chutney
- sød chilisovs
- persille drys
- koriander drys
- ketchup
- karry ketchup
- syltede rødbeder
- syltede græskar
- syltede agurker
- kapers
- syltet ingefær
- chili
- oregano
- Salat med dressing af citron/eddike/olie/salt/honning



# Brug fryseren



For at det skal lykkes for dig at spise mere sundt og vælge det sunde alternativ fremadrettet, er det vigtigt altid at have en sund madpakke løsning klar.

Det kan være en stor hjælp altid at have noget sundt liggende i fryseren, som du kan tage med de dage, hvor du måske er presset og ikke lige har nået at lave en madpakke.

Gør dig nogle erfaringer med at fryse din mad ned og ta' det med på tur. Gem det sidste stykke lasagne, frikadelle eller rest fra aftensmaden sammen med en pose skrællede gulerødder. Der er masser af muligheder, uanset om du har en mikroovn i bilen eller ej.

Opskrifterne på næste side kan laves i store portioner og fryses ned i mindre portioner, så de er lige til at tage op af fryseren og med i bilen – husk gaffel eller ske til suppen.

## Spinaten der kan det hele

Frossen helbladet spinat bør du altid have i fryseren. Det kan bruges som det grønne tilbehør til næsten alt, og du kan have det med på farten som tilbehør til din frikadelle eller et stykke laks fra aftensmaden.

Kom en pose frossen helbladet spinat i en gryde med ½ dl vand. Lad vandet koge og spinaten koge op. Kom salt, peber, lidt revet muskat og måske en lille sjat fløde i gryden.

Du har nu det mest sunde og velsmagende tilbehør til for eksempel et stykke stegt laks eller en frikadelle.

Spinaten smager også dejligt koldt og kan meget let kommes i en plastbeholder og tages med som madpakke.

# 3 idéer til fryseren



## Kål lasagne

500 g gulerødder  
 500 g spidskål el. hvidkål  
 500 g hakket oksekød  
 200 g alm. løg el. rødløg  
 2 fed hvidløg  
 1 tsk. cayennepeber  
 2 tsk. spidskommen  
 4 tsk. paprika  
 4 tsk. oregano  
 1 bundt persille købes frisk og klippes med en saks  
 ½ l bouillon terning opløst i kogende vand  
 200 g revet ost  
 8 små foliebakker

Gulerødder rives og kålen hakkes fint.

Varm lidt olivenolie på en varm pande og sauter gulerødder og spidskål i tre minutter.

Gør det ad to-tre omgange, og fordel det i 8 små foliebakker. Kom lidt mere olie på panden, og brun nu det hakkede oksekød grundigt.

Hak rødløg og hvidløg fint, og lad det sautere med.

Kom cayennepeber, spidskommen, paprika og oregano ved, og steg det hele et par minutter.

Tilsæt grofthakket persille, et lille drys salt og friskkværnet peber.

Vend det hele godt rundt, så det bliver blandet.

Fordel blandingen i de 8 foliebakker, og hæld vandet med den opløste bouillon i og drys til sidst med revet ost.

Stil foliebakkerne i en forvarmet ovn ved 190 grader varmluft. Bages i ca. 30 minutter.

Tag bakkerne ud og lad dem afkøle, sæt låget på og kom dem i fryseren. Så er de klar til at tage op og med på farten.

## Linsesuppe - lige til at s(n)uppe med på farten

400 g røde linser  
 400 g gulerødder  
 300 g løg  
 3-4 fede hvidløg  
 2-3 cm revet eller finthakket ingefær  
 ½ - 1 l vand (alt afhængig af hvor tyk suppen skal være)  
 2 dåser hakkede tomater  
 1 dåse tomatkoncentrat  
 1 dåse kokosmælk (kan udelades, men tilsæt da lidt mere vand)  
 2 bouillonterninger chili (dosering alt afhængig af individuel præference)  
 2 tsk. paprika  
 2 tsk. salt peber  
 evt. frisk ingefær og basilikum.

Hak løg og gulerødder i tern, put dem i gryden med ingefær og hvidløg. Steg ingredienserne i lidt olie og kom 2 bouillonterninger direkte ned i gryden.

Skyl linserne under koldt vand og tilsæt dem sammen med dåsetomater, tomatkoncentrat, kokosmælk, chili, paprika, salt og peber.

Tilsæt en halv eller en hel liter vand alt efter, hvor tyk en suppe du kan lide. Linserne suger en del vand.

Lad suppen koge til linserne er møre. Det tager cirka 15-20 minutter.

Spis suppen straks og kom resten i plastbøtter. Læg plastbøtterne i fryseren og du har nu et sundt og nærende måltid du kan tage med på farten.

## Madmuffins - lige til at gribe fra fryseren

500 g broccoli  
 200 g løg  
 2 spsk. olie  
 200 g valgfri kød (bacontern, skinketern etc.)  
 8 æg  
 200 g revet ost  
 1 dl skummet - eller minimælk  
 2 dl fuldkornshvedemel, gerne grahamsmel  
 2 dl hvedemel  
 3 tsk. bagepulver  
 1 tsk. salt  
 peber  
 20 stk. muffin forme

Tænd ovnen på 180 grader. Skær hele broccolien, inklusiv stokken, og løg i små tern.

Svits broccoli og løg i olien på en pande i 3 - 4 minutter, undgå at det tager farve.

Rør æg og øvrige ingredienser sammen og bland det med grøntsagerne.

Pensel/spray muffins formene med lidt olie og fordel dejen heri. Bages ved 180 grader midt i ovnen i ca. 35 minutter til de er gyldne og gennembagte.



# Opskrift

## Fiberboller med Husk

HUSK er et naturprodukt som indeholder enormt mange fibre og består af tørrede loppefrøskaller og er helt uden tilsætningsstoffer.

HUSK er ren fiber og særlig god mod fordøjelses- og kolesterolproblemer. Du kan bruge HUSK i nærmest alle brød, boller og kager. Det smager ikke af noget, men giver en god fylde til brødet og er så sundt, at det er dumt at lade være.

**25 g Fiber HUSK**

**30 g gær**

**6 dl vand**

**2 dl A38**

**1½ tsk. salt**

**½ spsk. sirup eller honning**

**500-600 g fuldkornshvedemel**

Pensling: Mælk

Start med at piske HUSK og vand godt sammen så det nærmest ligner lim.

Rør gæren ud i creme fraiche el. A38. Bland med HUSK blandingen.

Tilsæt salt og sirup og rør mel i dejen lidt ad gangen til konsistensen er til at arbejde med, men heller ikke fuldstændig melmættet.

Lad brødet hæve under fugtigt klæde i 1½ time. Formes til boller, som efterhæver yderligere en time.

Du kan evt. forme bollerne til små flade burgerboller, som er lette at bruge som en slags burgerboller med kød og salat imellem - lige til have med på farten

Pensles med mælk og bages ca. 15 min ved 200 grader.

Kan fryses.



# Opskrift

## Bagt morgengrød

Nem og let morgenmad som er lige til at tage med på arbejde og særlig god til dig, som har svært at spise lige, når du vågner.

- 3 dl havregryn
- ½ dl mandler (eller andre nødder)
- 1 tsk. bagepulver
- 2 tsk. vaniljesukker
- 1 tsk. kanel
- 1 tsk. salt
- 2 æg
- 2 spsk. kokosfedt
- 1 dl mælk
- 2 spsk. ahornsirup
- 2 bananer

Hak mandlerne og bland dem godt sammen med havregryn, bagepulver, vaniljesukker, kanel og salt.

Pisk æggene sammen med mælk og ahornsirup.

Mos bananerne og kokosfedt med en gaffel, og rør det sammen med både de våde og tørre ingredienser.

Kom bagepapir i en form og fordel blandingen.

Bag havregrøden i ovnen i 20 min. ved 200 grader. Lad den køle af og skær nu ca. 12 stykker "morgengrød" til at tage med på farten.

Kan fryses.



# Ingefær Shot



## Ingefær Shot

Gi' dit immunforsvar et boost med et ingefærshot og brug det sunde shot, når du har trang til noget sødt, eller har brug for lidt ekstra energi.

### Så let er det at lave 1,5 liter ingefærshots:

2 stk. citroner (citronsaften heraf)  
200 - 300 gram småskåret ingefær  
1,5 l vand  
4 spsk. honning  
Rens ingefær og skær den i små stykker.

Hæld citronsaft og vand i en gryde sammen med ingefær.

Lad det simre i 45 minutter, sluk, og lad saften køle af.

Si væsken og tilsæt honning, tilsæt evt. mere eller mindre alt afhængig af individuel smag.

Hæld ingefærdrikken på mindre flasker og ta' den med på arbejde.

Brug ingefærshots som dit nye energiboost på farten.

Holder ca. 30 dage på køl.

Pjecen kan downloades fra  
[www.bautransport.dk](http://www.bautransport.dk)



Branchearbejdsmiljøudvalget  
for transport og engros

[www.bautransport.dk](http://www.bautransport.dk)

Layout: Søren Sørensens Tegnestue  
Tryk: PrintDivision  
1. udgave, 2019  
ISBN nr. 978-87-93727-16-8  
Vare nr. 123067

